



IL GIORNALE DEL KRIYA YOGA DI BABAJI

Volume 27 Numero 4

Inverno 2021

Pubblicazione trimestrale edita da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road, P.O. Box 90
Eastman (Québec) Canada J0E 1P0
Tel.: 450-297-0258 ; Fax: 450-297-3957
Mail : info@babajiskriyayoga.net
Internet: www.babajiskriyayoga.net

Sommario

- 1. Il Samadhi: quanto tempo richiederà? O, come smettere di perdere tempo e restare coscienti, di M.G. Satchidananda
- 4. Gli yama contro la pandemia e la crisi climatica, di M.G. Satchidananda
- 9. Notizie e note

Il Samadhi: quanto tempo richiederà? O, come smettere di perdere tempo e restare coscienti

di M.G. Satchidananda

Quanto tempo mi ci vorrà per sperimentare il samadhi? Questa domanda è importante per molti studenti di yoga, non solo quando iniziano il loro percorso spirituale, ma spesso nei momenti di dubbio o di scoraggiamento. La questione si fa particolarmente pressante quando

avvertono una mancanza o una scarsità del tempo a loro disposizione, “Non ho il tempo per praticare lo Yoga” è un ritornello che ritorna di frequente nella testa di molti studenti di Yoga.

Come non perdere tempo e restare coscienti

“Sognate a occhi aperti. Ecco perché soffrite”. Questa constatazione della nostra condizione umana è stato uno dei primi insegnamenti che mi ha ripetuto Yogi S.A. A. Ramaiah, il mio insegnante. Poi, come un buon medico che prescrive una ricetta a un paziente, durante le sue conferenze ripeteva “alzati e risvegliati” e “pratica il Kriya Yoga di Babaji”. Parlando di “sognare” si riferiva alla tendenza a lasciarsi assorbire da chiacchiere e conversazioni del mentale e dalle emozioni del corpo vitale. Per risvegliarsi dal “sogno”, raccomanda la “sadhana”, che si definisce come “tutto quello che potete fare per ricordarvi di chi siete realmente e tutto ciò che potete fare per sbarazzarvi della falsa identificazione con ciò che non siete”.

Oltre alla tecniche di Kriya Yoga, la cosa più preziosa che mi ha trasmesso è la motivazione a praticarle. In parte l’ha fatto chiedendomi di inviargli ogni mese un rapporto scritto sul tempo che trascorrevi ogni giorno a praticare le differenti tecniche di Kriya Yoga: le asana e i banda, i pranayama, la meditazione, i mantra e il Bhakti Yoga. E, tra le altre cose, annotavo anche il tempo dedicato al lavoro nonché il giorno di silenzio e il giorno di digiuno settimanali. Dopo avergli mandato un rapporto della mia sadhana di almeno 56 ore a settimana, durante 3 mesi durante i quali ho anche lavorato a tempo pieno e ho fatto una dozzina di giorni di digiuno e di silenzio, nel settembre del 1970 sono stato accettato per una residenza nel suo primo ashram nel sud della California. Ho continuato a stendere il rapporto durante i 18 anni seguenti. Facendo rapporto per iscritto del modo in cui utilizzavo il mio tempo, ho imparato a non sprecarne e a restare cosciente. Per saperne di più, vedere il “Prologo” del mio libro *La Saggezza di Gesù e degli Yoga Siddha*.

Il tempo è un agente di maya

Il tempo è considerato come uno dei cinque agenti di maya, o illusione mentale. che accompagnano l’egoismo, la coscienza contratta. Il samadhi si realizza quando si entra in uno stato di coscienza allargato che trascende i cinque agenti di maya che sono il tempo limitato, la conoscenza limitata, il potere limitato, i desideri e il karma. Come le nuvole impediscono di vedere il cielo azzurro, la loro forza collettiva occulta la realizzazione di “Io sono” o l’Essere

assoluto, la coscienza e la beatitudine oltre ogni limitazione, satchidananda.

La sofferenza si manifesta quando dimentichiamo il nostro vero Sé Testimone e permettiamo alla coscienza di essere imbrigliata in una condizione di limitazione mentale o emozionale. Questi agenti di maya sono spesso in associazione tra loro. Per esempio, quando sentite il mentale dire “non ho il tempo” di fare qualcosa, questo si accompagna a pensieri limitanti di attaccamento del genere “io voglio” o ad avversioni limitanti come “io non voglio”. O ancora, pensieri di incapacità come “non posso farlo” o di conoscenza limitante come “non so come” spesso si aggiungono ai pensieri del genere “non ne ho il tempo”. La sofferenza aumenta quando non ci si distacca da tali pensieri e questi sono accompagnati da emozioni come la frustrazione, il senso di colpa, il dubbio e la depressione, “Sono arrabbiato” dice il mentale. “Non sono più arrabbiato”, dice un po’ più tardi. Il ripetersi dei pensieri o delle emozioni crea l’illusione della persistenza.

Ci si libera di queste limitazioni quando si impara a “mollare la presa”, a coltivare la coscienza del momento presente e a gestire le emozioni difficili, come insegnato durante le prime due iniziazioni del Kriya Yoga di Babaji. Una grande parte del vostro stress è il risultato di tali sentimenti limitanti. Tutti insieme, vi fanno credere che avete poco tempo invece di dare la precedenza alla pratica dello Yoga. Quindi, quando pensate “non ho il tempo per praticare” in realtà state dicendo “la pratica non è la mia priorità”. Quanto del tempo che sprecate potrebbe essere consacrato alla pratica della sadhana yoghica?

La limitazione del karma si manifesta attraverso le vostre abitudini (samskara) e la vostra tendenza a soffermarvi sul passato (vasana). Coltivando il kriya. “l’azione con coscienza”, nel quotidiano, e entrando a ripetizione nello stato di samadhi, vi libererete del karma.

Samadhi o assorbimento cognitivo

Il samadhi è stato descritto dal mio professore, Yogi Ramaiah, come “lo stato senza respiro di comunione con la Verità o Dio”. Quando il respiro si arresta, lo fa anche la mente. Il suo primo insegnamento in merito alla meditazione è stato citare il Siddha Paambatti e i salmi di Davide: “Sii calma, terra, sappi che io sono Dio”. Il samadhi non è letteralmente quello che pensate. In sostanza, significa divenire coscienti di ciò che è cosciente.

Potete cominciare a dirigervi verso questo silenzio mentale, o samadhi, osservando o studiando i pensieri - e le emozioni che li accompagnano – coltivando il distacco e l'abbandono della prospettiva dell'ego per scegliere quella del Sé Testimone interiore. Concentratevi sullo

spazio atemporale tra i pensieri. Questo “Testimone” non fa niente, non pensa a niente, non sente niente. Si tratta, al contrario, di osservare le azioni, i pensieri e i sentimenti che passano. Come ha detto Gesù nel Vangelo secondo Tommaso al versetto 42: “Siate come passanti”.

Patanjali raccomanda la pratica del Kriya Yoga

Nel Sutra dello Yoga II.1 Patanjali definisce il Kriya Yoag come segue: tapas (pratica intensa), svadhyaya (studio di sé) e isvara-pranidhana (abbandono o la devozione al Signore).

[Essi sono utilizzati] con lo scopo di attenuare [ogni] afflizione [e] di coltivare l'assorbimento cognitivo [samadhi]. - Sutra dello Yoga II.2

Grazie alla pratica costante e al distacco [emerge] la cessazione [della] identificazione con le fluttuazioni della coscienza. Sutra dello Yoga I.12

Nel Sutra dello Yoga I.13 egli spiega chiaramente ciò che dobbiamo praticare: “In questo contesto l'impegno per restare [nella cessazione dell'identificazione con le fluttuazioni della coscienza] è la pratica costante”.

La “pratica intensa” o tapas comprende tre elementi: l'intenzione, lo sforzo o volontà, e la perseveranza. L'intenzione inizia con un voto, quello di privarsi di un determinato piacere. Tale intenzione implica il distacco rispetto a un determinato attaccamento o una determinata avversione. Per esempio, per quanto riguarda l'utilizzo del tempo, occorre ripetere ogni giorno “pratico la meditazione per un minimo di trenta minuti ad ogni seduta, a un ritmo di due sedute al giorno”. Questo richiede sforzo e volontà e una ripetizione costante durante un lungo periodo, perché ci sarà una resistenza derivante da altre abitudini o inclinazioni. La volontà si sviluppa progressivamente, esercitandola in modo ripetuto e regolare. Finirete per raggiungere uno stato di equanimità nel quale potete semplicemente valutare, a prescindere dal fatto che l'oggetto del desiderio o dell'avversione sia presente o meno.

Nei versetti seguenti, Patanjali risponde con precisione alla nostra domanda:

[Per i praticanti che sono] totalmente determinati [nella loro pratica, la realizzazione dell'assorbimento cognitivo] è imminente. Sutra dello Yoga 1.21

É possibile avere un assaggio dell'assorbimento cognitivo (samadhi), l'esperienza del Sé, nella quale la nostra mente si concentra interiormente e siamo pervasi di beatitudine assoluta (ananda), ma la vera sfida è che ciò divenga una condizione protratta e stabile. A tale scopo, occorre praticare con devozione intensa o entusiasta, coltivare la coscienza del testimone e rivolgere il mentale e i sensi verso l'interiorità, lontano dalle tendenze dispersive. Quando la concentrazione e la coscienza del testimone diventano spontanee e continuative, si parla di pratica intensa e risoluta (tivra-samvega-sàdhana). Ogni volta che abbiamo una percezione del samadhi nel nostro essere interiore, sarebbe opportuno portarlo anche nella nostra vita esteriore. É detto nei Sutra di Siva: “la beatitudine del mondo è la beatitudine dell'unione spirituale (samadhi)”.

Pratica: Accogliere tutto ciò che si trova al mondo in quanto divino, coltivando la visione universale dell'amore.

E nel Sutra dello Yoga I.22, Patanjali ci presenta le condizioni che determinano il tempo necessario:

Così, la differenza caratteristica [concernente il tempo richiesto per raggiungere l'assorbimento cognitivo, dipende dalla pratica dello yogi, se essa] è debole, moderata o intensa.

Una pratica debole (mrdhu) è irregolare, sporadica, piena di dubbi, di alti e bassi e di distrazioni, che allontanano. Una pratica moderata (madhya) comporta periodi di intensità e devozione in alternanza a periodi connotati da dimenticanza, distrazioni e dall'incedere in pensieri e abitudini negative. Una pratica intensa (adhimàtra-sadhàna) è definita dalla determinazione costante nel ricordarsi del Sé e nel conservare l'equanimità nel successo come nel fallimento, nella gioia come nel dolore, sviluppando l'amore, la fiducia, la pazienza e la compassione per gli altri. La pratica diventa intensa quando adoriamo la forma di Dio che abbiamo scelto o nel momento in cui cerchiamo di vedere la Divinità che pervade ogni cosa per andare oltre i desideri che si manifestano in noi. A prescindere dall'intensità degli eventi o delle circostanze, o dall'importanza delle azioni degli agenti limitanti del dramma riempito di illusione (maya), continuiamo a vedere la Divinità dovunque.

Come rendere il samadhi duraturo?

Dopo aver descritto il samadhi di assorbimento cognitivo distinto (samprajnata), che è intermittente, e il samadhi continuo non distinto (asamprajnata) nei Sutra dello Yoga I.17 e I.18, nel Sutra I.20 Patanjali ci spiega cosa è necessario affinché il samadhi sia continuo:

Per gli altri [yogi], [il raggiungimento dell'assorbimento cognitivo non distinto] è preceduto dalla devozione intensa, dal coraggio, dalla presenza di spirito, dall'assorbimento cognitivo e dal discernimento.

Occorre entrare più volte nell'assorbimento cognitivo intermittente distinto prima che lo stesso possa divenire continuo. In questo modo si cancellano progressivamente le tre macchie della natura umana: egoismo, mājā e karma.

Coloro che vi pervengono, lo fanno sviluppando i seguenti elementi:

śraddhā = Devozione intensa con una fede implicita nello Yoga, con una fiducia nelle proprie capacità, nella propria sadhana o nei suoi metodi, e nel proprio maestro;

vīryam = L'energia, l'entusiasmo e il coraggio originano da questa fede e producono un'intensa devozione nella quale le emozioni sostengono di pari passo la pratica;

smṛti = Memoria; dove ci si ricorda costantemente del cammino percorso, delle lezioni apprese, per non ricadere in una prospettiva materiale; si resta sempre attenti;

śamādhī = Si pratica regolarmente l'esperienza dell'assorbimento cognitivo. Sebbene essa non sia costante a causa delle fluttuazioni del mentale (cittavṛttih) e delle distrazioni, si sviluppa tramite la sādhanā dello Yoga;

prajñā = Discernimento; perspicacia. Rimanendo vigili e attenti nella propria coscienza, nel momento presente, si ricevono percezioni e consigli nel corso degli eventi della propria vita.

L'energia e la forza spirituali apportano attenzione e vigilanza. Queste, a loro volta, ci ricordano il cammino scelto, la disciplina che seguiamo e questo ricordo apporta una coscienza continua. Questa coscienza continua apporta il discernimento (prajñā) tra il Sè Reale e il non reale.

Asamaprajnatā __ śamādhī (assorbimento cognitivo non fissato sull'oggetto), la condizione continua di assorbimento cognitivo, talvolta definita "illuminazione", è una conseguenza ultima dell'esperienza ripetuta d'assorbimento cognitivo discontinuo fissato sull'oggetto

(samprajnata samadhi) e del fatto di coltivare determinate tendenze positive, enumerate al versetto I.20, quali la fede nella pratica e nel maestro, l'entusiasmo, la vigilanza, il discernimento, il ricordo. Queste creeranno le condizioni ideali per dissolvere le tendenze delle vecchie abitudini.

Pratica: Coltivare la fede, la vigilanza, il discernimento e la contemplazione per dissolvere le vecchie tendenze. Annotate le vostre meditazioni per prendere coscienza delle tendenze che vi animano e rafforzare i pensieri positivi. Entrate frequentemente nello stato di assorbimento cognitivo distinto (samprajnata samadhi) utilizzando i kriya del samadhi insegnati durante l'iniziazione di terzo livello del Kriya Yoga di Babaji.

Impegnatevi a rispettare un orario quotidiano per la pratica della sadhana.

Un impegno o un'intenzione viene chiamato sankalpa. Comprende tre elementi: iniziate da ciò che pensate di riuscire a gestire adesso e fissate l'intenzione di continuare con regolarità. Dopo almeno una settimana, prendetevi l'impegno di osservare un nuovo orario dedicando più tempo alla vostra pratica costante. Al fine di responsabilizzarvi, annotate il tempo che consacrate ogni giorno ai differenti tipi di sadhana. Questo vi aiuterà a identificare il modo in cui perdetevi tempo e a fare scelte migliori proprio in merito all'impiego del vostro tempo. E vi aiuterà anche a rendere la vostra pratica più intensa.

Pratica: immergetevi nella pratica. Fate un passo in avanti ogni giorno. Considerate tutto come parte del Piano Divino che si attua in modo perfetto per la vostra evoluzione. Non guardate a nulla come se fosse al di fuori di tale Piano Divino o contrario a esso. Siate perseveranti e coerenti, formulate delle intenzioni chiare in merito al tempo che utilizzerete ogni giorno per le differenti pratiche di Yoga e annotatele.

Per mezzo della sadhana - che comprende tutte le forme di Yoga praticate con l'intenzione di restare nella prospettiva del Sé Testimone e liberarsi della falsa identificazione - il subconscio viene purificato e la dualità si dissolve. Prendiamo coscienza della Presenza dovunque. Attraverso il servizio, dimentichiamo il nostro piccolo Sé basato sull'ego e i nostri piccoli problemi e sviluppiamo la visione universale dell'amore.

Referenze:

I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha, di Marshall Govindan

La saggezza di Gesù e degli Yoga Siddha, di Marshall Govindan

L'Illuminazione non è quello che pensi, di Marshall Govindan

"La maya divina", Volume 21, Numero 2 - Estate 2014

"Come eliminare gli effetti del karma grazie al Kriya Yoga" Volume 23, Numero 4 - Inverno 2014

"Tapas: auto-sfida volontaria" Volume 13, Numero 3 - Inverno 2006

Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino, di Marshall Govindan e Jan Ahlund

Gli yama contro la pandemia e la crisi climatica

di M.G. Satchidananda

Gli Yama o vincoli sociali sono la non violenza, la sincerità, non rubare, castità e assenza di avidità

Sutra dello Yoga II.30

Gli yama costituiscono la prima tappa o branca delle 8 tappe dello Yoga classico, astanga, raccomandato per raggiungere il dharma, l'ordine sociale e il potenziale di ogni individuo o svadharma. Le sfide della pandemia e del cambiamento climatico, e in realtà ogni evento della vita, sono un'opportunità per applicare tali restrizioni sociali raggiungendone l'obiettivo, trovare la saggezza.

Il termine yama è anche il nome del Signore della Morte, che ci ricorda lo scopo dello yoga: la morte delle cinque cause di sofferenza: l'ignoranza della nostra vera identità, che conduce a una crescita di egoismo, attaccamento, avversione e paura della morte (Sutra dello Yoga II.3).

L'ignoranza è il fatto di prendere l'effimero per il permanente, l'impuro per il puro, il doloroso per il piacevole e il non sé per il Sé - Sutra dello Yoga II.5

Si tratta dell'errore fondamentale che gli esseri umani tendono a commettere e implica l'idea

errata dell'identificazione con ciò che non siamo. Diciamo: "sono stanco" o "sono ammalato, sono arrabbiato o preoccupato". Tuttavia quando diciamo: "il mio corpo è stanco" o "ho pensieri di rabbia", ci avviciniamo alla verità. Il nostro contesto culturale attuale, i media, la sintassi della nostra lingua e il nostro sistema educativo ci inducono a cadere in questo errore fondamentale che occulta la nostra reale identità, il Sé. Il Sé è il testimone eterno, il Soggetto, un Essere Unitario, costante, puro, infinito, che pervade ed è presente in ogni cosa. Tutto il resto è mutevole e di conseguenza un giorno scomparirà. Aggrappandoci all'effimero, a ciò che cambia, ignoriamo il Reale e soffriamo. Ogni desiderio è doloroso, in quanto crea un bisogno insaziabile di avere qualcosa che al momento non possediamo, o il bisogno di essere qualcosa che non siamo. Anche una volta soddisfatti i nostri desideri, ne insorgeranno sempre di nuovi, insieme al desiderio di non perdere ciò che possediamo, e questo creerà ancor maggiore sofferenza.

Oggi tutti soffrono degli effetti della pandemia del virus Covid-19 a causa di tale ignoranza di base. A meno che non ci si distacchi per porsi nella prospettiva del vero Sé. Questa sofferenza si manifesta sotto forma di paura, rabbia, dubbio, frustrazione e depressione. Ma la sofferenza è un grande maestro da cui ognuno può imparare, nella misura in cui è sincero. Se si cerca un conforto temporaneo, per esempio nelle distrazioni o nelle sostanze inebrianti, non si impara nulla se non che occorre andare oltre per trovare la causa ultima della sofferenza. Dal momento che la sofferenza nasconde la verità - ovvero ciò che è sempre, chi sono realmente, che è l'origine della felicità - un ricercatore sincero cercherà sempre e applicherà gli insegnamenti della saggezza. In quanto dissimulazione, la sofferenza ci obbliga a ricercare e, in tal modo, costituisce una delle cinque attività della Danza del Signore in ognuno di noi, attività per mezzo delle quali possiamo ricevere la grazia: creazione, preservazione, dissoluzione, dissimulazione e rivelazione.

Gli *yama* sono delle osservanze molto pratiche e importanti che facilitano sia la realizzazione del Sé che la trasformazione della nostra natura umana. Attenendosi agli *yama*, il mentale del praticante viene addomesticato e diventa un condotto per l'esperienza senza ostacoli della più grande coscienza del Divino, dell'Autentico Sé. Tale obiettivo è espresso in questo modo:

Lo Yoga è la cessazione [del processo di identificazione con] le fluttuazioni [che emergono nella] coscienza. Allora il testimone dimora nella sua vera forma. - Sutra dello Yoga di Patanjali:

Ahimsa: la non violenza

Nello stato di unione divina, Samadhi, i saggi dello yoga hanno affermato all'unanimità che tutte le vite sono una sola vita. Se miriamo a tale realizzazione, dobbiamo affermare questa unicità e questa unione con l'essere benevoli, compassionevoli e rispettosi, in pensieri, parole e azioni, nei confronti di tutti gli esseri viventi.

Ahimsa è molto più del fatto di non uccidere, molto più del precetto biblico "non uccidere". Per vivere in ahimsa è importante sviluppare un'attitudine di perfetta innocuità insieme a un amore positivo e al rispetto verso ogni forma di vita, non soltanto nelle nostre azioni, ma anche nei nostri pensieri e nelle nostre parole. Con la perfezione dell'ahimsa si realizzano l'unità e l'unicità di ogni vita e si raggiungono l'amore universale, la pace e l'armonia. Attraverso una pratica perfetta dell'ahimsa ci si eleva al di sopra della rabbia, dell'odio, della paura, dell'invidia e dell'attaccamento. Di conseguenza, la nostra coscienza diviene purificata. Coltivando l'opposto di himsa, cioè coltivando il perdono, possiamo allontanare sentimenti che non feriscono solamente gli altri, ma anche noi stessi nel lungo termine.

La pratica di ahimsa richiede di astenersi dal provocare o augurare male, dolore o sofferenza a qualsiasi forma di vita, compresi se stessi e il mondo in cui si vive. Questo richiede anche il dissuadere gli altri dal compiere azioni dannose o violente, l'intervenire per impedire himsa o il male agli altri, in azioni, parole o anche pensieri. Non dovremmo solamente astenerci dal causare del male a qualsiasi essere vivente, ma anche a tutte le manifestazioni della vita - ci può essere violenza anche nel modo in cui si chiude una porta, si supera qualcuno in autostrada, si chiama qualcuno per nome o nel cattivo umore che fate subire agli altri.

Come praticare individualmente ahimsa nel quotidiano?

A un certo punto dello sviluppo spirituale di una persona, ahimsa diventa un'espressione del sentimento interiore di unità con ogni cosa. Il rispetto della vita non richiede più alcuno sforzo. Tuttavia, prima di arrivare a questa condizione si deve osservare sia il proprio comportamento personale, monitorando l'interconnessione tra se stessi e gli altri, sia le conseguenze dei propri pensieri, parole e azioni.

- a. a. **I nostri pensieri.** I nostri pensieri sono potenti. Insieme alle emozioni del nostro corpo vitale determinano le nostre parole e le nostre azioni. Se abbiamo pensieri ed emozioni positivi, quali l'entusiasmo, l'amore, la compassione, la fiducia, possiamo

ispirare ed elevare gli altri. Ma se abbiamo pensieri ed emozioni negativi come rabbia, risentimento, depressione, ansia, arroganza, arreciamo danno a coloro che ci circondano. Anche se non lo facciamo intenzionalmente, sono la nostra freddezza e la nostra indifferenza a farlo. Da un punto di vista pratico, invece di pensare agli altri in modo critico, possiamo scegliere di benedirli, di augurare loro ogni bene. Amando gli altri, non solo sviluppiamo il nostro livello energetico, ma anche quello di coloro che ci circondano. A tale livello, ahimsa è realmente un'espressione positiva di amore.

- b. b. Le nostre parole.** Ciò che scegliamo di dire o non dire ha delle conseguenze. Le nostre parole possono nuocere agli altri, soprattutto quando sono espresse con un'emozione negativa come la collera. E nuocciono anche a noi stessi, creando confusione nella mente. Rimanendo silenziosi, limitandosi a dire, previa riflessione, ciò che è necessario, solamente ciò che è edificante per gli altri, possiamo apportare la pace non solo agli altri, ma anche a noi stessi. Quando siamo con gli altri, possiamo essere più utili e più premurosi prestando loro la nostra completa attenzione, essere degli ascoltatori corretti e comprensivi. Il nostro più grande regalo agli altri è il donare la nostra coscienza; e possiamo donarla quando siamo completamente presenti. Possiamo evitare di offendere o instillare risentimento negli altri evitando di dare consigli sgraditi. Quando siamo completamente presenti e coscienti, chi ci circonda diventa maggiormente presente e cosciente. La grazia nasce spontaneamente come conseguenza.
- c. c. Le nostre azioni.** Tutte le nostre azioni hanno conseguenze morali. Per esempio, come incide sull'ambiente il nostro lavoro? Dal momento che siamo tutti interdipendenti, provochiamo himsa all'ambiente quando, all'impatto dei gas che originano l'effetto serra, aggiungiamo il nostro consumo di carne, l'utilizzo della nostra automobile o la nostra richiesta di forme di energia che contribuiscono al riscaldamento globale; il fatto di non conoscere tali effetti non è una scusante. Siamo responsabili, che ce ne rendiamo conto o meno. E l'effetto cumulativo è molto importante. Nella nostra cultura materialista moderna, i valori predominanti di consumo, competizione, individualismo e aggressività sono responsabili delle crisi economiche, ambientali, sanitarie, politiche e sociali alle quali siamo confrontati. Anche un piccolo sforzo per modificare le nostre abitudini egoistiche di consumo e sostituirle con i valori di ahimsa produrrà un effetto significativo. Dobbiamo imparare tutti a semplificare, conservare,

riciclare, consumare alimenti completi coltivati su base locale. Occorre evitare di creare domanda per prodotti la cui produzione provoca danni altrimenti evitabili all'ambiente. Durante la pandemia, possiamo evitare di nuocere agli altri indossando delle mascherine e rispettando il distanziamento sociale. La prima e più importante azione che dobbiamo compiere se pratichiamo ahimsa è diventare vegetariani.

Nuocere agli altri finisce per nuocere a noi stessi. Ahimsa inizia a partire da se stessi sia nel corpo che nello spirito: purificandoli dall'egoismo, dall'illusione e dalle abitudini negative. Questo include anche l'ambiente sociale più prossimo: la famiglia, gli amici, i colleghi e gli animali di compagnia di cui si è responsabili. Se non riusciamo a essere compassionevoli in permanenza, possiamo almeno evitare di nuocere deliberatamente agli altri. Abbiamo bisogno di coltivare un senso universale di responsabilità gli uni verso gli altri e per il pianeta che condividiamo.

Satya: la verità.

La verità, satya, non comporta solamente l'evitare di mentire, ma anche di evitare l'esagerazione, l'inganno, la pretenziosità, il fatto di essere evasivi, di scherzare e l'ipocrisia. Altrimenti ci inganniamo, rimandiamo a più tardi la risoluzione del karma e creiamo nuove conseguenze karmiche o rafforziamo quelle preesistenti. Accantonando ogni genere di finzione, così come tutte le cose immaginarie o non reali, in termini di pensieri, parole e azioni, si scopre rapidamente che cosa sia la verità, Sat, la Realtà assoluta. Dire solamente ciò che è vero è molto rivelatore. Molte cose dette sono non necessarie., completamente banali e non reali. Coltivare il silenzio, o dire solamente ciò che è edificante previa riflessione, apporta una grande chiarezza al nostro mentale e nelle nostre relazioni.

I Siddha hanno definito la condizione umana in questo modo: "Sogniamo a occhi aperti". Quando autorizziamo la nostra coscienza a farsi assorbire nei movimenti del mentale e dimentichiamo di osservare la realtà sottostante, Sat, siamo persi nei nostri sogni.

Satya ha quindi bisogno di osservare questo piano della coscienza situato dietro ogni cosa e di farvi riferimento per correggere ogni irregolarità. È la soluzione al problema.

Satya inizialmente può essere sviluppato dallo yogi attraverso l'essere presente in ogni situazione. Per coltivare questo, occorre rallentare, fare un profondo respiro e mettersi in sintonia con tutto ciò che è nel momento presente. Anche fare una cosa alla volta con piena

coscienza del Testimone conduce alla realizzazione del Sat.

Oltre a coltivare l'Essere o la coscienza nel momento presente, satya può essere sviluppato con l'aiuto di vivek, il discernimento. Patanjali al versetto II.26 ci dice che il discernimento è il metodo per eliminare l'ignoranza (avidya). Ci raccomanda di distinguere in ogni istante, per periodi sempre più lunghi, ciò che è permanente da ciò che è transitorio, il Reale dall'irreale relativo, il Sé distinto dal complesso personalità-mentale-corpo, la fonte della beatitudine o della felicità incondizionata da cause della sofferenza (klesha) quali gli attaccamenti e le avversioni.

Il discernimento comprende anche le azioni e le scelte che sono spiegate dalla scienza in merito all'ambiente, alla pandemia e alla vostra salute. L'ignoranza del procedimento scientifico ha comportato un'incredulità generale in merito alla crisi climatica e al rischio di contagio del virus Covid-19, che è stata incoraggiata dalle teorie del complotto e dai social. Una teoria complottista può essere definita come una teoria che rifiuta la spiegazione standard di un evento per attribuire a un gruppo o a un'organizzazione illegale la realizzazione di un complotto segreto. Le teorie complottiste cercano di creare diffidenza nei confronti dell'autorità e dell'establishment. Tutte le istituzioni e gli individui associati al "sistema" sono sospetti: i politici, i media, gli esperti, gli scienziati, i sistemi sanitari, i laboratori farmaceutici e i medici. Affermazioni di questo genere fanno leva sull'ignoranza generalizzata in merito a come la scienza pervenga alle sue conclusioni o di ciò che costituisca le norme deontologiche del giornalismo, così come sul diffondersi della paura che le nostre istituzioni che sostengono la scienza e le norme deontologiche del giornalismo siano esse stesse corrotte.

Asteya: non rubare

Lo yoga ci richiede di trasformare la nostra natura umana osservando le restrizioni sociali o yama, chiamate asteya che, secondo gli antichi commentari in sanscrito dei Sutra dello Yoga significa "appropriazione non autorizzata di cose che appartengono a un'altra persona". Come vedremo, asteya, o rubare, nuoce agli altri ma anche a colui che ruba. Anche se normalmente associamo l'idea di furto con la proprietà materiale di altri individui, come nel caso della rapina, del fatto di non pagare un debito personale, dell'evasione fiscale o della frode, il furto comporta anche la sottrazione di beni intangibili quali il tempo, l'identità, la proprietà intellettuale, la reputazione, la libertà e i diritti di un'altra persona. E si può aggiungere anche il "furto" di un ambiente non inquinato e di risorse non rinnovabili

appartenenti alle generazioni future, a causa di un eccessivo consumo attuale.

Ogni pensiero, parola, azione ha una conseguenza, secondo la legge del karma. Rubare porta a “inghiottire” nella nostra mente pensieri oscuri come il desiderio, la paura e il senso di colpa. Ciò provoca una chiusura del nostro cuore, rafforza le tendenze egoistiche e ci rende ciechi rispetto all’unità che condividiamo con coloro ai quali rubiamo. Si tratta di una manifestazione di paura e di debolezza nei confronti del desiderio. Abbandonandoci a questo, abbandoniamo il nostro potere di autocontrollo e permettiamo alle forze negative di aumentare la loro presa su di noi. Rubando in modo ripetuto, il furto diventa un’abitudine e perdiamo la nostra libertà. Prima o poi, dovremo rimborsare il debito che contraiamo quando rubiamo, ma non solo. Ci saranno dei tassi d’interesse aggiunti al debito karmico derivante dal fatto di aver rubato. Anche se il momento in cui dovremo rimborsare i nostri debiti dipende dalla quantità di karma positivo che abbiamo maturato, per esempio attraverso azioni buone o gesti caritativi o altri fattori attenuanti, alla fine tutti i debiti devono essere pagati.

E’ possibile praticare asteya con successo praticando ciò che segue:

1. 1. Ricordarsi che il Divino vi ama e che, in ragione di ciò, tutto quello che vi succede è volto a riportarvi alla casa dell’abbraccio Divino, alla realizzazione e comunione con questo Amore perfetto. Grazie a questo amore, riceverete ciò di cui avete bisogno. con il dovuto sforzo, per cui non è necessario bramare ciò che appartiene all’altro, e ancora meno permettere di agire secondo il proprio desiderio e rubare ciò che non vi appartiene.
2. 2. Ritornando all’origine del proprio essere attraverso la meditazione profonda ogni giorno. transcendendo il gioco delle “macchie” dell’egoismo, del karma e di maya.
3. 3. Coltivando la carità, cioè l’opposto del furto, dando senza attendere nulla in cambio. Facendo questo perveniamo alla conoscenza dell’amore e a divenirne un canale. Come per tutte le tendenze negative della nostra natura umana, possiamo coltivare l’opposto - in questo caso, il dare al posto di prendere ciò che appartiene agli altri di diritto o per intervento della giustizia.
4. 4. Rispettando regolarmente l’affermazione : “Sono uno strumento dell’Amore Divino. Do agli altri come posso, riconoscendo il Divino in ognuno, apprezzando il gioco che conduce ad abbracciare il Divino”.

5. 5. Sorvegliando la performance dei nostri leader politici e delle imprese che sosteniamo attraverso i nostri acquisti e investimenti. In quanto cittadini planetari, è nostro dovere fare il possibile per impedire il furto organizzato.
6. 6. Coltivando la semplicità volontaria. Questo comprende l'acquisto di ciò di cui si ha veramente bisogno, il riciclaggio, la conservazione e la concentrazione sull'obiettivo sublime della vita, la realizzazione del Sé, attraverso la pratica delle discipline spirituali,

Brahmacharya: la castità o l'avvicinarsi all'Assoluto

Lo yoga ci richiede di trasformare la nostra natura umana osservando la restrizione sociale, o l'ana, conosciuta come brahmacharya. La parola "char" significa "in movimento" e la parola "brahma" fa riferimento all'"Assoluto". Quindi brahmacharya riguarda colui che si muove in direzione dell'Assoluto. Questo implica rivolgere la propria coscienza verso l'interiorità, verso il vero Sé e al di fuori delle distrazioni dei cinque sensi. Il che è coerente con il mahavakya dei Siddha o il celebre detto "il jiva (anima individuale) diviene Siva (l'Essere assoluto, Coscienza, Felicità)".

"Brahmacharya" è spesso definito come celibato, che implica l'astinenza sessuale sui piani fisico, emozionale, vitale e mentale, o come "castità", termine più positivo che si riferisce alla virtù della padronanza nel controllo del desiderio sessuale. Se per colui che rinuncia è richiesta l'astinenza sessuale, per le persone che vivono nel mondo il brahmacharya richiede che si sviluppi la padronanza del mentale e del vitale, che si conservi l'energia sessuale e sensuale e che si cerchi di identificarsi con Brahman, il Sé superiore, la Verità e il Testimone. Questo richiede di vedere "Brahma", la realtà implicita e inalterabile nel bel mezzo di tutti i cambiamenti, dei drammi così come degli alti e bassi del karma. Questa verità assoluta è priva di attributi e trascendente. Per percepirla, occorre innanzi tutto immergersi profondamente nella propria interiorità durante la meditazione, nel silenzioso fondamento dell'essere, per poi cominciare a introdurre tale percezione nella vita di ogni giorno. Quindi "brahmacharya" richiede di vedere profondamente in ogni cosa, Ciò che sempre è. Non si tratta solamente di evitare la sensualità, lo stimolo di desideri e illusioni. Si tratta proprio di essere presenti, vedendo l'Uno in tutte le esperienze della vita. Un tale silenzio mentale è ciò che insorge nello stato di realizzazione del Sé o samadhi. Quindi, Brahmacharya è sia il veicolo che la destinazione, un mezzo e un fine, nel processo purificatore dello Yoga. Proprio come

gli altri yama, la piena realizzazione si raggiunge solamente transcendendo la prospettiva egotica attraverso la padronanza della programmazione ordinaria dei corpi vitale e mentale e assestandosi in quanto strumento del vero Sè, il Divino.

Nella cultura edonistica attuale, l'ideale di astinenza sessuale e di purezza sarà percepito dalla mente della maggioranza della gente come assurdo e al tempo stesso impossibile. Non è né l'uno né l'altro. Tuttavia, per l'individuo che intende praticarlo può essere necessario riflettere profondamente sui valori e sulle aspettative della cultura contemporanea così come sulla natura della sessualità. Per riuscire ad assolvere tale ideale occorre assumere un approccio olistico e praticarlo con pazienza e costanza.

Aparigraha: l'assenza di avidità è l'opposto di "parigraha" che significa "attaccarsi a" e la cui radice è "graha": agganciare. Questo ci dà un'idea del modo in cui si può ottenere qualcosa senza poi pretendere di possederla. In uno dei Sutra dello Yoga (II.39) Patanjali rivela enigmaticamente: "Quando si è saldi nell'assenza di avidità, appare la conoscenza luminosa del come e del perché della propria nascita". Cominciamo a identificarci sempre di più con il Sé perché abbandoniamo l'avidità e l'attaccamento. Una volta nella prospettiva del Sè che ci pone al di là del tempo e dello spazio, è possibile accedere alla conoscenza delle nascite passate e delle tendenze. Non si è più immobilizzati dalla corrente fissa e limitata dei desideri dell'ego. Il deposito delle tendenze abitudinarie profondamente radicate nel subconscio diventa accessibile. E' importante osservarle con distacco al fine di realizzare i niyama della purezza e dell'appagamento. Molti di quelli che non lo fanno rimangono schiavi di paure e desideri profondi.

L'assenza di avidità implica il non fantasticare in merito a possedimenti materiali e il non bramare le cose appartenenti agli altri. Spesso le persone immaginano che conoscerebbero una felicità permanente se potessero diventare ricche all'improvviso, vincendo alla lotteria, sposando una persona ricca o guadagnando in borsa. E' pura follia. Lasciarsi tentare da tali fantasticherie non fa che distoglierci dalla fonte inferiore della felicità eterna. Siamo tutti responsabili di consumismo e sprechi. In effetti abbiamo l'abitudine di rubare le risorse limitate di questo pianeta non solo alle generazioni future ma anche ai poveri che non possono permettersi di sovvenire ai propri bisogni vitali elementari.

Quando si ha un vero bisogno da soddisfare, l'assenza di avidità non significa non fare alcuno sforzo per soddisfarlo. Ma farlo senza preoccuparsi di ciò che succederà in caso non ci si riesca. L'inquietudine non genera che confusione e consuma l'energia necessaria per

compiere gli sforzi necessari. Lo si fa in totale fiducia lasciandosi orientare dal proprio Sé superiore. Si vedono le sfide della vita come opportunità per coltivare la pazienza, vincere la pigrizia e sviluppare l'equanimità rispetto al successo o alla rovina.

L'assenza di avidità non richiede di diventare degli asceti o di non possedere nulla, anche se la pratica ascetica del non attaccamento radicale è un mezzo potente per la realizzazione del Sé. Si può coltivare l'assenza di avidità pur avendo una famiglia, combinando la non-passione e l'impegno sociale in direzione di un'assenza di avidità integrale o positiva, che permette di compiere il proprio dovere nei confronti dei propri parenti e amici e della comunità di appartenenza. Invece di rinunciare alle cose, si coltiva la generosità verso gli altri. Si tende la mano agli altri con compassione, senza chiedere nulla in cambio. Si condivide con gli altri e si partecipa al gioco della vita, evolvendo coscientemente. Quando si trova la felicità e l'appagamento nel servizio agli altri, la cupidigia si dissolve, rafforzando il processo di trasformazione di sé.

Invece di diventare un "consumatore", si può scegliere di diventare ecologisti consapevoli acquistando solamente le cose di cui si ha veramente bisogno, che sono ben realizzate, che crescono nella nostra regione o vi sono prodotte, che avranno un'utilità prolungata nel tempo e che fanno parte di un sistema rispettoso dell'ambiente. Per quanto riguarda il cibo, scegliete ciò che cresce o è prodotto a livello locale. Questo tipo di prodotti può costare di più, ma sarà meno nocivo per l'ambiente, apporterà un contributo all'economia locale e alla risoluzione delle crisi energetiche.

Investire i propri tempo ed energia per condurre una buona vita, che è una vita semplice, è conforme al dharma - che apporta la realizzazione del Vero, del Buono e del Bello. Possano le crisi che affrontiamo collettivamente incitarci a liberarci dell'avidità, a condividere, a trovare l'appagamento interiore e a proteggere la nostra Terra dalle forze che la distruggono. Per noi e per le generazioni future.

Quando ci volgiamo al divino, siamo tutti afflitti da ostacoli e problemi che servono a farci raggiungere il nostro potenziale più elevato. E' necessario esaminare continuamente i vostri pensieri, parole e azioni con coscienza e discernimento - riuscirete in un secondo tempo a comprendere perché si manifestino i problemi e gli ostacoli, e come evitarli. Volgendo l'attenzione all'interiorità (coscienza del Sé) per osservare gli ostacoli interiori, i pensieri e i sentimenti, gli impedimenti saranno svelati. Comprenderete cosa agita la mente e offusca la verità. Per saperne di più in proposito, vedere il mio eBook "Opposite doing: the five logic

keys to good relationships" sul sito

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>

Notizie e note



L'ILLUMINAZIONE NON È QUELLO CHE PENSI * Nuova pubblicazione *

di Marshall Govindan, ISBN 978-8-892721-30-2, 192 pagine 15x22, copertina morbida, OM Edizioni - Aprile 2021

L'illuminazione non è quello che pensi" mostra come è possibile sostituire la prospettiva dell'ego - l'abitudine ad identificarsi con corpo, emozioni e pensieri - con una nuova prospettiva: quella del Testimone, quella dell'anima... pura coscienza. Attraverso una logica chiara e precisa, pratiche per la vita di ogni giorno e meditazioni guidate, questo libro spiega come è possibile liberarsi dalla sofferenza, godere di pace profonda e accedere alla

conoscenza intuitiva.

I temi trattati in questo libro analizzano le descrizioni di illuminazione in diversi saperi e tradizioni spirituali, il processo verso l'illuminazione e come superare gli ostacoli interiori al raggiungimento di quel grande fine.

"Con questo scritto Govindan consegna nelle nostre mani i doni dei maestri Siddha. In questa guida delinea in breve e chiaramente le tecniche collaudate di questi maestri per eliminare ogni ostacolo: le nostre più profonde affezioni dettate da paura, dubbio e tutte le forme di dolore che ostacolano il flusso incessante della nostra luminosità e felicità intrinseche. L'illuminazione è una lettura obbligata, perché è "pratica, semplice e significativa ... È uno strumento decisivo per aiutarci a trovare lo scopo della vita."

Pandit Rajmani Tigunait, PhD

"La vera illuminazione non è solo uno stato elevato della mente, ma un totale cambiamento di coscienza dall'io limitato alla suprema realizzazione del Sé, nella quale siamo tutt'uno con l'esistenza totale - che si estende a tutto il tempo, a tutto lo spazio e oltre.

Marshall Govindan rivela i segreti degli Yoga Siddha e le loro pratiche per la trasformazione, per aiutarci ad avvicinarci alla suprema illuminazione come obiettivo finale di ogni nostra azione."

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri)

Ricevete le nostre nuove carte di messaggi di Babaji! Sono fonte di ispirazione e vi ricordano

Kriya Babaji e la saggezza della nostra tradizione. Ve le manderemo 2 o 3 volte alla settimana a scelta tra 6 lingue. In contemporanea le pubblicheremo in inglese su Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)).

<https://www.babajiskriyayoga.net/italian/message.php>

Utilizzate zoom per partecipare a corsi di Kriya Hatha Yoga, meditazioni e satsang online.

Satsang Internazionale (Domenica) Da un anno kriyabans e Acharya si incontrano ogni Domenica (14.30-16.00):

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Online-Intl-Satsang-Program-v2021.pdf>

Sadhana Internazionale di gruppo (lunedì-sabato) Da un anno su iniziativa di Kriya Yoga trust Sri Lanka, alle 17 ora indiana (12:30-13:30 GMT+1).

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Online-Intl-Sadhana-Program-v2021.pdf>

A San Paolo in Brasile, per gli iniziati: Satsang tutti i giorni alle 18:30 (ora di San Paolo). Corso di Hatha Yoga tutti i venerdì alle 8 aperto a tutti. In portoghese
Programma

Flors das Aguas, Cunha, Brasile: Dal lunedì al venerdì: 6.30-7:30 Kriya Hatha Yoga e asana classiche di Yoga; 7:30-8:10 Pranayama, meditazione, lettura e mantra vedici. In portoghese.
Contatto

In India: per gli iniziati, due volte al giorno pratica del Kriya Yoga di Babaji che comprende pranayama, meditazione e mantra: 5:30-7:30 e 17:30-19:30 ora locale con 3 livelli successivi di iniziati. Per iscriversi contattare M. Vijay Raghava, numero di WhatsApp +91 9833888223 (India, Mumbai). I partecipanti fanno le asana per conto loro prima o dopo tali orari.

Intervista video con M.G. Satchidananda. Guardate l'intervista completa dell'intervista di 45 minuti per il film The Grand Self che comprende domande e risposte sui corpi di luce e gli

insegnamenti dei Siddha sulla trasformazione dei cinque corpi.

<https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/italian/bky-grand-self-movie-satchidananda-interview.html>

Seminari di iniziazione in Italia - con Acharya Arjuna e Acharya Siddhananda

Italiano: Prima iniziazione: 20-21 Marzo; 12/13 Giugno | 9/10 Ottobre;

<https://kriyayogasangha.org/event/iniziazione-al-babaji-kriya-yoga-2021/>

Inglese/Italiano: seconda iniziazione: 2/2/4 Aprile:

https://www.babajiskriyayoga.net/italian/pdfs/KY2_2021_it.pdf

Inglese/Italiano: terza iniziazione: 2/11 Luglio :

https://www.babajiskriyayoga.net/italian/pdfs/KY3_2021_IT.pdf

Seminari di iniziazione all'ashram del Québec nel 2021 con M.G.Satchidananda.

Inglese: Prima iniziazione: 21-23 maggio; seconda È: 11-13 giugno; terza iniziazione: 16-25 luglio

Solo francese: Prima iniziazione: 28-30 maggio; seconda iniziazione: 25-27 giugno; terza iniziazione: 16-25 luglio

Novità! Versioni MP3 dei 3 album con i Mantra del Kriya Yoga

Ora sono disponibili le versioni MP3 dei 3 album: “OM Kriya Babaji Stuti Manjari”, “Canti e canti devozionali della tradizione del Kriya Yoga” e “Awakening from the Dream”.

Avrai accesso immediato ad essi tramite Gumroade potrai ascoltarli sul tuo telefono, tablet, PC o altri dispositivi.

<https://kriyayogasangha.org/versioni-mp3-dei-3-album-con-i-mantra-del-kriya-yoga/>

Novità! Guardate in streaming o scaricate sul vostro cellulare, PC o tablet il nuovo video:

Babaji's Kriya Hatha Yoga: Self Realization through Action and Awareness, 2 ore e 5

minuti, 20 segmenti, **con M.G.Satchidananda e Durga Ahlund**. Per maggiori informazioni e vedere un estratto di 9 minuti andare su

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/home.htm>

“E’ una presentazione seria, unica e fonte di ispirazione, adatta ai principianti così come ai più esperti” - Yoga Journal.

Covid 19 - Seminari d’iniziazione al Kriya Yoga di Babaji. Dal momento che in molti Paesi le autorità mitigano il lockdown che era stato deciso per limitare i movimenti e i raggruppamenti di persone, e anche in ragione del fatto che il rischio di contagio resta molto elevato, il comitato di direzione raccomanda un “distanziamento sociale” fisico a corollario **del primo yama o restrizione sociale: ahimsa, non fare del male**. Non è pertanto possibile proporre seminari di iniziazione al chiuso, di persona, fino a quando le condizioni non permetteranno che siano impartiti in tutta sicurezza e finché non saranno disponibili prevenzione o trattamenti affidabili. Siamo tutti confrontati alla prova di agire con senso di responsabilità per la salute e il benessere economico di tutte le persone che ci circondano, non soltanto dei nostri familiari. Gli insegnamenti e la sadhana del Kriya Yoga di Babaji, così come l’abbandono della prospettiva dell’ego, possono aiutarci ad affrontare questa sfida.

Ci rendiamo conto che le circostanze differiscono enormemente tra i differenti Paesi e perfino tra le città. Tuttavia il virus non si cura di quale sia il Paese o la città in cui vi trovate. Si è sempre avverato essere più pericoloso del previsto. Studi scientifici confermano che le “particelle fini” esalate attraverso la respirazione normale, e non soltanto le goccioline emesse con dei colpi di tosse o uno starnuto, contribuiscono a propagare il virus in una stanza (contrariamente all’esterno). Di conseguenza, una persona in uno spazio chiuso o in un aereo può infettare rapidamente dozzine di altre persone in pochi minuti, anche se i governi tolgono le restrizioni a causa di pressioni economiche.

Dal momento che è stata sollevata la questione se durante la pandemia sia possibile trasmettere le iniziazioni tramite internet attraverso un cyberspazio di comunicazione, come Zoom, il Comitato ha deciso all’unanimità che le iniziazioni al Kriya Yoga di Babaji debbano essere fatte di persona per garantire la confidenzialità, ma le presentazioni possono essere fatte su internet a tutti.

Riunioni, satsang, corsi di yoga, domande/risposte possono essere fatti online. Sono molti gli Acharya che propongono online il loro sostegno a iniziati e non iniziati per mezzo di corsi

di Hatha Yoga, idem dicasi per i satsang attraverso sistemi di comunicazione come Zoom. Durante queste riunioni non si può insegnare altre tecniche di Kriya Yoga che sono trasmesse durante i seminari di iniziazione. L'obiettivo è incoraggiare i partecipanti a meditare e accessoriamente fornire loro una fonte di ispirazione. Le domande degli iniziati in merito alle tecniche di Kriya Yoga troveranno risposta unicamente sotto forma di scambio personalizzato (via mail, telefono o di persona) al fine di garantire la confidenzialità.

Pellegrinaggio al nuovo ashram di Badrinath con M.G. Satchidananda e Durga Ahlund dal 17 settembre al 5 ottobre 2021. Unitevi a loro per un pellegrinaggio indimenticabile - che cambierà la vostra vita - al luogo in cui Babaji ha raggiunto il soruba samadhi, lo stato ultimo di illuminazione. Per maggiori informazioni:

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

"Yoga, la disciplina della felicità Entronauti di consapevolezza", Marco Arjuna Simontacchi, Om Edizioni, Prezzo: €15,00

"Che cos'è lo yoga?" è composta da tre articoli pubblicati online con il fine di dare una visione sintetica su cosa sia lo yoga nella sua accezione più classica, sfrondata di tutti i nuovi filoni glamour dettati da mode consumistiche. "Conferenze su autori e scritti", comprende dieci conferenze, nelle quali sono affrontati autori classici e contemporanei e sono analizzati i messaggi che essi intendono portare al mondo. Cosa hanno a che spartire con lo yoga? Molto di più di quanto saremmo portati a credere dopo una superficiale analisi.

La pratica dello Yoga integrale di Sri Aurobindo, di J.K. Mukherjee, 312 pagine. Disponibile in Inglese. 22 \$CA (tasse incluse) più 7 \$CA per le spese di spedizione Canada o €18,00 più €8,00 euro per le spese di spedizione. La guida compatta e completa allo Yoga integrale di Sri Aurobindo e della Madre. Coniuga il pensiero chiaro e analitico dello specialista con la chiaroveggenza psichica del sadhaka. Questo libro è il risultato di una lunga pratica, di una riflessione profonda e di un'esperienza interiore. Per maggiori informazioni andare su: <https://www.babajiskriyayoga.net/french/pilgrimages.htm>

The Recognition of Our Own Heart: Ponderings on the Pratyabhijnahridayam, di Joan Ruvinsky

con una prefazione di Mark Dyczkowski, è la nostra più recente pubblicazione. ISBN 978-1-987972-15-3, 164 pagine, 18 x 25 cm, copertina in broccato, aprile 2019, include una dozzina di fotografie artistiche a soggetto naturalistico. Prezzo : 25,00 USD, 31,45 CAD in Canada.

In questo libro Joan Ruvinsky, professoressa di yoga e di meditazione non dualistica, propone una traduzione splendidamente illustrata di uno dei testi fondatori dello Shivaismo del Cachemire - venti brevi versetti che parlano di questioni fondamentali e universali: In parte poesia, in parte guida, in parte arte, trasmette la ricchezza e l'incandescenza caratteristiche della tradizione senza perdere di vista i 400 ultimi anni di ricerca filosofica, di rivelazione spirituale e di ricerca.

Sulle tracce dei maestri tantrici dell'epoca medievale - che erano non solo grandi yogi ma anche esperti eruditi, poeti e musicisti - È tratta di come corpo, mente e sensi possano essere la via per l'illuminazione. Nel suo approccio poetico e terra terra, Ruvinsky ci invita a vivere, in ogni istante, nel mistero. Avete già ciò di cui avete bisogno. Sottolinea che: "Tutte le contemplazioni sono valide. Non ci sono buone risposte né vicoli ciechi, ma solo percorsi nell'infinito".

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>

Visitate il nostro eCommerce all'indirizzo:

<https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php> per effettuare acquisti con VISA, American Express o MasterCard. Vi troverete tutti i libri e gli altri prodotti proposti da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc. Potrete effettuare donazioni all'ordine degli Acharya. I dati saranno trattati con la massima confidenzialità. Dategli un'occhiata!

Iscrivetevi al nostro corso per corrispondenza La grazia del Kriya Yoga di Babaji. Vi invitiamo a unirvi a noi in quest'avventura di esplorazione e scoperta del Sé tratta dai libri dettati da Babaji nel 1952 e nel 1953. Ricevete per posta, ogni mese, una lezione - di mediamente 20 pagine - su un tema specifico con esercizi pratici. Per maggiori informazioni andate su:

<https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php>

Consultate il blog di Durga: www.seekingtheself.com

Ordine degli Acharya: Report annuale e progetti per il 2021

**AIUTATECI A PORTARE IL KRIYA YOGA DI BABAJI
A PERSONE COME VOI IN TUTTO IL MONDO**

E' il momento di fare una donazione all'**Ordine degli Acharia del Kriya Yoga di Babaji** per permetterci di continuare a portare il Kriya Yoga di Babaji a persone che altrimenti non potrebbero riceverlo.

Nel corso degli ultimi 12 mesi, da settembre 2019, i membri dell'Ordine degli Acharya hanno svolto le attività seguenti:

- • Organizzare più di 100 seminari di iniziazione per oltre 1000 partecipanti residenti in 20 Paesi: Brasile, India, Giappone, Sri Lanka, Russia, Estonia, Spagna, Colombia, Germania, Francia, Italia, Austria, Svizzera, Inghilterra, Bulgaria, Belgio, Australia, Stati Uniti e Canada.
- • Guidare un seminario di formazione di 4 giorni per i leader del Satsang proposto a tutti gli studenti in India; a partire da marzo 2020 promuovere due volte al giorno tramite Zoom riunioni di sadhana online per oltre 100 iniziati.
- • Gestire un ashram e un ufficio editoriale a Bangalore in India, che ha organizzato cinque seminari di iniziazione in tutta l'India. Vinod Kumar, il direttore dell'ashram, vi ha tenuto con regolarità corsi pubblici gratuiti di asana e meditazione. Ha pubblicato e distribuito la maggioranza dei nostri libri e cassette in India.
- • Pubblicare la Voce di Babaji in portoghese, il Kriya Hatha Yoga in cinese. Pubblicazione del video Kriya Hatha Yoga online per diffusione o download in cinque lingue.
- • Sponsorizzare corsi pubblici gratuiti di Kriya Hatha Yoga di Babaji 3 volte a settimana, e un Kirtan, all'ashram del Québec.
- • Organizzare due pellegrinaggi al nuovo ashram di Badrinath ai quali hanno partecipato oltre 40 persone. Mantenimento dell'ashram e del suo personale, e sponsorizzazione di corsi pubblici di Yoga e di satsang.

Nel periodo 2020-2021, l'Ordine prevede di fare le cose seguenti:

- • Organizzare seminari di iniziazione nella maggior parte dei Paesi citati più sopra, oltre a Indonesia e Polonia per la prima volta.
- • Organizzare corsi pubblici gratuiti di asana e di meditazione due volte alla settimana nei

nostri ashram in Québec, a Bangalore e in Sri Lanka.

- • Pubblicare il libro *Babaji e i 18 Siddha* in polacco, malayalan e kannada (canadese), il libro Voce di Babaji in kannada e in italiano.
- • Completare la formazione di 3 Acharya.

I 32 Acharya volontari dell'Ordine e numerosi altri organizzatori volontari hanno bisogno del vostro sostegno per realizzare questo programma per il periodo 2020-2021. Il vostro contributo è deducibile dalle tasse in Canada e negli Stati Uniti. Se possibile, inviatelo prima del 31 dicembre 2021 e riceverete una ricevuta per la vostra dichiarazione dei redditi del 2021. Usate la vostra carta di credito! Se si è in Europa si può trovare più conveniente per inviare tramite bonifico bancario intestato al:conto della Deutsch Bank: pagabile a "Marshall Govindan" Deutsch Bank International, BLZ 50070024, numero del conto : 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA. Per favore informa [info email](#) quando il transito é effettuato.

Il nostro lavoro è completamente finanziato dai vostri contributi. Molte persone in tutto il mondo aspettano di ricevere l'iniziazione. Invieremo Acharya a mano a mano che riceveremo i fondi necessari per coprire le spese di viaggio.

Voglio sostenere il lavoro dell'Ordine degli Acharya del Kriya Yoga di Babaji. Invio una donazione dell'importo di _____. Per ogni donazione di 60 euro o più, riceverete una copia gratuita del libro **"L'illuminazione non è quello che pensi"** di M.G.Satchidananda, disponibile in estate 2021.

Chiediamo a tutti gli abbonati di rinnovare il loro abbonamento annuale di €13,00 tramite bonifico a Deutsche Bank (Deutsche Bank International, BLZ 50070024, conto numero 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA). Per l'Italia Inviare un bonifico di 13,00€ a Kriya Yoga Sangha IT22 C 05034 52650 000000002381

Per favore, informate Amrit tramite mail (amrit@babaji.ca) del vostro rinnovo.

Per rinnovare l'edizione italiana del Giornale del Kriya Yoga, andate nella boutique del nostro sito web <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm> o inviate un bonifico all'ordine del Kriya Yoga di Babaji insieme al formulario di rinnovo che trovate di seguito.

Modulo di rinnovo per il Giornale in italiano

Rinnovo il mio abbonamento al “Giornale del Kriya Yoga di Babaji”

Cognome _____ Indirizzo _____

_____ indirizzo mail _____

Città _____ Stato/Provincia _____ Codice postale _____

Inviare un bonifico di 13,00€ a Kriya Yoga Sangha

via Oratorio 20, 24041 Brembate (BG) - IT22 C 05034 52650 000000002381

Avviso agli abbonati

Invieremo il giornale via mail a tutti coloro che hanno un indirizzo di posta elettronica. Provvedete quindi a fornirci la vostra mail. In più, se avete un filtro anti-spam, aggiungete il nostro indirizzo mail info@babajiskriyayoga.net alla vostra lista di eccezioni. Vi faremo pervenire il giornale come allegato sotto forma di documento PDF. È possibile che non riceviate il prossimo numero se non provvedete a rinnovare il vostro abbonamento prima della fine del mese di giugno 2021.