



Giornale del Kriya Yoga di Babaji

Volume 29 - Numero 1 - Estate 2022

Celebriamo e onoriamo la liberalità del Siddhantha Yoga

di M.G. Satchidananda

Viviamo in un periodo di profondo cambiamento derivante da nuove tecnologie, social media, globalizzazione dell'economia e riscaldamento climatico. Ci sono forze e sistemi di convinzioni che ci dividono più che mai, in funzione del fatto che accettiamo o resistiamo ai cambiamenti.

Il Siddhanta Yoga, i profondamente liberali insegnamenti di saggezza dei

Siddha, possono aiutarci ad accogliere il cambiamento per realizzare il nostro potenziale umano Divino. Prima di approfondire questo, sarebbe utile aprire una parentesi per apprezzare come il fondamento etico "liberale" della civiltà e della cultura occidentale si sia evoluto e come informi i valori della maggior parte dei nostri lettori. Sarebbe utile anche comprendere perché la liberalità informa lo yoga.



Liberalità

Il termine liberalità deriva dalla parola latina "liber" che significa "sia libero che generoso". Cicerone nel "De Officiis" (Sui doveri, 44 a.C.) e più tardi Seneca nel "De Beneficiis" (Sui benefici) hanno illustrato l'attitudine che essa richiede: "una disposizione altruista, generosa e riconoscente". Lo scopo di insegnare le arti liberali consisteva nel preparare a una vita attiva e virtuosa di leader che pensi in modo adeguato e parli chiaro, invece di preparare la classe dirigente per un mestiere o per accumulare ricchezza. Il suo opposto era l'"egoismo", che veniva definito "schiavitù" e implicava pensare o agire solo per profitto e piacere personale.

Indice dei contenuti

Celebriamo e onoriamo la liberalità del Siddhantha Yoga, di M.G. Satchidananda - pag. 1

Sono perché tu mi ami, di Durga Ahlund - pag. 1

Come riconnettersi con il Guru? di M.G. Satchidananda - pag. 1

Lo yoga è un sentiero di saggezza e amore, Dr. T.N. Ganapati - pag. 1

Acharya Chandradevi, un nuovo membro dell'Ordine degli Acharya - pag. 1

Notizie e note - pag. 1

pubblicato trimestralmente da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
info@babajiskriyayoga.net



Durante il medioevo, la "liberalità" è stata asfaltata dai valori cristiani di amore, compassione e, soprattutto, carità. Dio era liberale nella sua misericordia, così come Gesù lo era attraverso il suo amore, perciò i cristiani avrebbero dovuto imitare Dio amando e ricambiando.

Durante il Rinascimento le bibbie protestanti hanno favorito la diffusione del concetto che la "liberalità" era un imperativo cristiano universale. La bibbia di Re Giacomo utilizzava il termine "liberale" nel senso di elargire ai poveri non solo ricchezza, ma anche conoscenza e saggezza, e nel senso di spogliarsi dei risentimenti nei confronti degli altri.

Durante il periodo che ha preceduto l'Illuminismo dei secoli XVII e XVIII, John Locke, in "Due trattati sul governo", ha scritto che, essendo gli uomini capaci di liberalità e quindi di agire eticamente, non c'era bisogno di una monarchia assoluta per governarli, perché era possibile l'autogoverno. Ma tenere a mente l'interesse generale era un dovere fondamentale. La liberalità favoriva anche la tolleranza religiosa. Locke ne ha fatto un dovere cristiano nella sua "Epistola sulla tolleranza" nel 1689 e non solo verso differenti confessioni cristiane, ma anche nei confronti di "pagani" quali "ebrei" e "musulmani". A partire dal 1772, nell'Oxford Dictionary la parola "liberale" è arrivata a essere definita come "libero da parzialità, pregiudizi, fanatismo, di mentalità aperta e tollerante".

Lo studioso tedesco protestante liberale Johann Salomo Semler ha inventato la nozione di "teologia

liberale", cioè una prospettiva religiosa e una modalità di lettura della bibbia che era illuminata e accademica, libera da costrizioni dogmatiche e aperta all'indagine critica. Rifiutava dogmi quali l'intrinseca peccaminosità dell'uomo e il soprannaturale. Enfatizzava il comportamento morale e la fiducia nella capacità dell'uomo di migliorarsi. Egli era arrivato alla conclusione che l'essenza cristiana non fosse dogmatica ma morale.

Verso la fine del XVIII secolo la teologia liberale è diventata la corrente teologica dominante. Ha attraversato l'Atlantico per essere promossa da un gruppo di accesi pastori protestanti, guidati da William Ellery Channing, negli USA dove alla fine fu conosciuta sotto il nome di "unitarianismo". La loro scoperta della traduzione in inglese della Bhagavad Gita e delle Upanishad ha portato alla nascita nei primi decenni del XIX secolo del "movimento trascendentalista" e ai saggi, poesie e libri di Ralph Waldo Emerson e Henry David Thoreau. Questi, a loro volta hanno aperto il cuore e la mente delle successive generazioni di americani che hanno accolto l'inizio del movimento teosofico nel 1874 e, nel 1894, Swami Vivekananda, il primo insegnante indiano di yoga in America.

Nel corso della storia, la maggior parte dei liberali sono stati dei moralisti, almeno fino a quando nel ventesimo secolo il liberalismo è stato associato prevalentemente ai diritti umani. Il loro era un progetto etico. Era ambizioso, un obiettivo da raggiungere, perché l'umanità tentava di realizzare il proprio potenziale e la libertà. Non aveva niente a che vedere con

l'individualismo atomistico così diffuso oggi tra coloro che insistono sui diritti umani senza alcun richiamo ai doveri. Fino al ventesimo secolo la maggior parte dei liberali credeva di avere dei diritti perché aveva dei doveri. Mettevano costantemente in guardia contro il pericolo dell'egoismo e sottolineavano il bisogno di generosità, probità morale e valori civici. Per quasi duemila anni liberalismo ha significato dimostrare le virtù di un cittadino, manifestare devozione per il bene comune e rispettare l'importanza delle connessioni reciproche.

Opposizione

Il liberalismo può essere compreso e apprezzato ancora meglio se lo si rapporta alle forze che gli si sono opposte. I principali oppositori sono stati la chiesa cattolica in associazione con le monarchie e scrittori influenti quali Thomas Hobbes, che ha rifiutato il liberalismo perché secondo lui l'uomo è talmente mosso dalla paura e dalla sua natura brutale da essere incapace di autodisciplinarsi senza un monarca assoluto. Questi oppositori sostenevano che il liberalismo fosse incompatibile con la dottrina cattolica. Conosciuti nella Francia del XIX secolo con il nome di Cesarismo, incentivavano il permanere delle masse nell'ignoranza e ne traevano vantaggio.

Durante il ventesimo secolo l'opposizione si è espressa non solo attraverso la religione istituzionalizzata, ma anche in comunismo e fascismo. Adolf Hitler ha dichiarato che l'obiettivo principe del nazismo era "abolire la concezione liberalista



dell'“individuo”. Oggi queste parole riecheggiano in Cina, in Russia e in altri stati totalitari. Queste forze sono conservatrici, reazionarie, sessiste, antidemocratiche e interessate soprattutto a conservare il potere per esercitare il controllo sugli altri.

I leader antidemocratici autoritari attirano simpatizzanti quando asseriscono che liberalismo significa autorizzare immoralità e tossicodipendenza e che i suoi effetti sono decadenza, avidità, globalismo e materialismo nella società moderna. E in base a queste motivazioni, sostengono che si debba sopprimerlo. Alimentando la paura e giocando sulle emozioni delle persone molto religiose o mosse da slogan patriottici o da accuse mosse da élite corrotte, i loro sostenitori trovano facile condannare i liberali accusando ingiustamente le istituzioni secolari di negare la religione.

I liberali sono bersagli facili quando si limitano a parlare di diritti senza agire in modo caritatevole e virtuoso né servire con diligenza il bene comune, così come quando non affrontano le legittime paure dei conservatori. Non occorre essere religiosi per essere morali. (Si veda, in fondo a questo articolo, il riferimento al mio articolo sul Journal in merito a questo e al secolarismo).

Le forze illiberali si oppongono anche alla scienza quando non è compatibile con le loro credenze religiose, ne è un esempio lo scetticismo dei cristiani fondamentalisti nei confronti del cambiamento climatico. Ancora oggi continuano a denigrare e attaccare il liberalismo sia attraverso movimenti

populisti autoritari e antidemocratici che tramite elementi fondamentalisti, settari e conservatori in tutte le regioni istituzionalizzate.

Ho un grande debito di riconoscenza verso chi è guidato da valori liberali

Mi sono posto molte domande esistenziali a partire dall'infanzia e soprattutto durante l'adolescenza. La mia ricerca di risposte mi ha condotto dai dogmi religiosi della mia famiglia a un'istruzione liberale all'università. Sono particolarmente riconoscente a due miei insegnanti, membri degli ordini agostiniano e gesuita, che mi hanno insegnato rispettivamente etica classica e religione comparativa e che, attraverso la loro vita personale, hanno espresso i valori liberali che ho descritto più sopra. Mi hanno aiutato a prepararmi per il voto di dedicarmi per tutta la vita alla pratica del Kriya Yoga di Babaji che ho fatto nel 1970, voto che comprende anche l'approfondimento e la pubblicazione della letteratura degli Yoga Siddha nei decenni che sono seguiti. Sono grato al Dottor T.N. Ganapathy, direttore del nostro progetto di ricerca sugli Yoga Siddha, per i suoi studi e per la chiarezza della sua scrittura e per avermi insegnato come si possa superare la “tolleranza” per approdare all’ “apprezzamento”, cercando di comprendere punti di vista contrastanti. Sono profondamente debitore anche nei confronti di generazioni di libertari civili responsabili della redazione di costituzioni liberali che preservano i diritti civili e che hanno protetto me e gli insegnanti di yoga dai tentativi di sopprimere la nostra attività da un

insieme di governi e religioni istituzionalizzate, come per esempio in Francia negli anni '90.

Yoga Siddhanta, gli insegnamenti liberali di saggezza dei Siddha

Il mio insegnante Yogi Ramaiah definiva spesso lo yoga come “l'arte scientifica dell'unione perfetta di Dio con la Verità” e come “l'aspetto pratico di tutte le religioni”, che rende un “cristiano un miglior cristiano”, o un “indù un miglior indù”, o un “musulmani un miglior musulmano”. Queste definizioni esprimono le qualità liberali discusse nei paragrafi precedenti. Sono liberali nel loro essere aspirazionali, morali, non dogmatiche, non settarie, nel loro cercare di perfezionare il potenziale umano e perché erigono l'esperienza, invece della scrittura, a giudice supremo della verità. Ogni anno a partire dal 1954 ha organizzato in diversi Paesi una conferenza ecumenica internazionale, i “Parlamenti delle religioni mondiali e dello yoga”. Questi serviamo a promuovere i valori liberali e a fare da antidoto al la malattia delle religioni, il fanatismo religioso.

Nel corso dello studio degli Yoga Sutra, ho imparato ad apprezzare altri valori liberali già citati più sopra:

Libertà: Kaivalya, o libertà assoluta, è l'obiettivo ultimo e il titolo dell'ultimo capitolo degli Yoga Sutra. Si riferisce alla libertà dall'influenza dei guna, o qualità della natura, e dalle fonti di sofferenza conosciute come klesa: ignoranza, egoismo, attaccamento, avversione e paura della morte.

Disciplina morale: gli yama, o vincoli sociali, cioè fare l'opposto della



natura umana, sono il primo degli otto rami dello yoga e comprendono non violenza, sincerità, consapevolezza dell'assoluto, non rubare, assenza di avidità (vedere il mio ebook "Fare l'opposto" citato alla fine di questo articolo). I Siddha non hanno ripudiato il mondo in quanto illusorio. Ognuno di loro ha apportato significativi contributi alla società, per esempio nella medicina, nella scienza e nello yoga. Hanno considerato il corpo fisico come il tempio di Dio, per cui hanno sviluppato mezzi per realizzarne il potenziale Divino. Secondo Tirumular, la malattia si manifesta quando si ignorano gli yama e i niyama. La loro osservanza cura la malattia.

Amore, generosità e carità: "L'Amore è Dio", Anbu Shivam, secondo quanto scritto da Tirumular nel Tirumandiram. Ci stimola a ricambiare l'amore di Dio in pensieri, parole e azioni. Nel XIX secolo, il grande Siddha Ramalingam ha fatto della carità il suo principale insegnamento. Si veda l'articolo "La preoccupazione sociale dei Siddha" nella bibliografia alla fine dell'articolo. Il concetto dei Siddha di arrupadai, "mostrare il cammino agli altri", comprende cosa fare e cosa non fare per evitare la sofferenza ed esprimere il proprio amore agli altri. Dal momento che nel mantra Siddha Sivayanama, "Siva" significa beatitudine, "Nama" significa sacrificio e "Aya" significa risultato, secondo il Dottor Ganapathi il mantra significa "il risultato del sacrificio è la beatitudine".

Aspirazione: Yoga e Tantra sono percorsi evolutivi che constatacono e cercano di trasformare la natura umana attraverso la sadhana yoghica, ricordando "Chi sono io" e

"abbandonando" le false identità scaturite dall'egoismo.

Contrapposizione a caste, ortodossia, dogmatismo, potere delle religioni istituzionalizzate che limitano la libertà di pensiero, di parola, di scrittura, di assemblea. I Siddha erano devoti ribelli che criticavano le manifestazioni delle religioni istituzionalizzate, soprattutto il potere dei sacerdoti, la discriminazione tra caste, l'adorazione nei templi, il fare affidamento alle scritture, perché queste cose tolgono potere ai ricercatori spirituali e li fuorviano, e creano divisione sociale. La loro visione del mondo era spesso espressa e ripetuta in queste affermazioni: "Tutte le nazioni sono la mia patria, tutte le razze sono la mia razza" e "unità nella diversità".

Celebriamo e onoriamo la liberalità del Siddhantha Yoga

Stiamo attraversando un periodo storico in cui i valori liberali vengono sostituiti da quelli che incentivano materialismo, individualismo e consumismo. A minacciare il liberalismo non è più l'inquisizione della Chiesa, ma sono i regimi autoritari che sopprimono o sovvertono la stampa indipendente, la libertà di parola e di assemblea, e l'istruzione liberale. Questo si sta verificando non solo in Cina, Russia e mondo arabo, ma anche per effetto di alcuni movimenti politici negli Stati Uniti, in India e in Europa. La futura esistenza dei valori liberali è fragile e incerta quanto la nostra. I governi possono proteggere o distruggere il liberalismo. Non siamo compiacenti! Ricordiamo che c'è un prezzo da pagare per proteggere le nostre libertà, che comprende un obbligo di assolvere i nostri doveri morali e civili. Celebriamo i valori

liberali che ci hanno permesso di ricevere gli insegnamenti di saggezza e le pratiche dello yoga e di beneficiarne. Onoriamo tali valori esprimendoli nella nostra vita, sostenendo politiche e legislazioni che diffondono valori liberali, condividendoli e custodendoli in tutte le lingue per le generazioni future. Impegniamoci in azioni che siano morali e caritatevoli riconoscendo che quando amiamo gli altri, amiamo Dio.

Per approfondimenti:

La Saggezza di Gesù e gli Yoga Siddhas, di Marshall Govindan, <https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php>

Babaji: la tradizione del Kriya Yoga Yoga e i diciotto maestri siddha, di Marshall Govindan, <https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php>

"Opposite Doing : the Five Keys to Good Social Relationships" (Fare l'opposto: le Cinque Chiavi per Buone Relazioni Sociali); ebook https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

The Lost History of Liberalism, from Ancient Rome to the 21st Century (La storia perduta del liberalismo, dall'antica Roma fino al ventesimo secolo), di Helena Rosenblatt.

"The Social Concern of the Siddhas," The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram (La preoccupazione sociale dei Siddha. Lo Yoga di Tirumular; Scritti sul Tirumandiram). https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_book



"Showing the Path to Others, Arrupadai" (Mostrare il cammino agli altri, Arrupadai), Kriya Yoga Journal, autunno 2017; <https://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-fall-17-art.php>
"Does morality depend upon a belief in the existence of God?" (La moralità dipende dal credere nell'esistenza di Dio?), Kriya Yoga Journal, Inverno 2019, <https://www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-winter-19-art.php>



S o n o perché tu mi ami di Durga Ahlund

Mentre, da sola, sto guidando in montagna, il mantra di Babaji cavalca silenziosamente il mio respiro. I finestrini sono abbassati e il tettuccio aperto, il vento è fresco e frizzante sulla mia pelle. Per un momento, la luce del sole riflessa sui colori intensi delle foglie autunnali mi toglie il fiato. Il mio cuore si spalanca e sperimento una pienezza di gioia che non provavo da tempo. Un messaggio mi stava aspettando in quel momento, "Io sono perché tu mi ami!". Pronuncio il messaggio ad alta voce. Mi fermo all'area di sosta successiva per scriverlo, perché sento di doverlo contemplare in profondità e nella sua totalità.

Ciò che conta nel silenzio non è la conoscenza intellettuale, ma un tipo di esperienza diretta: la realizzazione di una verità vivendola in un determinato momento, una risposta a una domanda non formulata. Il "Io Sono" in me, autonomo, che rafforza

e guarisce, si sta manifestando nella mia mente e nel mio corpo. È una sensazione di connessione, è provare il gioioso entusiasmo dell'amore.

Mi viene in mente che questa Presenza lo Sono è il guru interiore, che lentamente risolve o dissolve ogni cosa e fornisce risposte a tutti i dubbi, rivelando solo quanto necessario e solo nel momento giusto. Sono abbastanza fiduciosa da accettare la vita così com'è, sono sufficientemente paziente per aspettare cosa succederà poi, sono disposta ad accettare qualunque compito mi arriva da svolgere e credo che tutto sia come dev'essere. Ma come posso sapere se questa Presenza è responsabile?

Mi sono calata nel profondo della mia interiorità e ho viaggiato oltre i confini della mia mente per ritrovarmi a vagare nel cuore. Poi ho sperimentato e provato una luce pervasa di grazia, eppure non so nulla di quella Presenza, ho scelto di considerarla una compagna rassicurante. Sento che forse l'amore è il portale per conoscere il nostro più profondo e più vero stato di Io Sono.

Sto iniziando a sentire che il divino Io Sono si manifesta per mezzo di tutti gli esseri, in tutti gli accadimenti e comportamenti, a prescindere da qualsivoglia indignazione o confusione che l'ego possa provare nei confronti di essi. Per cui cerco di reagire ad ogni circostanza, piacevole e spiacevole, con un senso di equanimità. Sto imparando ad accettare le delusioni e ad esserne sempre meno condizionata. Noto che riesco a resistere più facilmente ai colpi inferti dai pensieri e dalle situazioni complesse che mi si presentano. E faccio costantemente

affidamento su di un senso di presenza della mente che mi guida.

Interrogarsi sulla Presenza

Se non dubito dell'esistenza di questa presenza, di questa guida all'interno di me, mi chiedo però come qualcuno possa sviluppare una fede incrollabile nella presenza di Dio o di un Guru o di un'immensa luce divina benevola e consapevole che lo guidi e lo sostenga. Ai miei figli mi sono limitata a dire che rimanendo in silenzio e affidandosi al proprio cuore possono sperimentare i suggerimenti e la guida di una presenza dentro di loro. Ho ricordato loro i momenti in cui hanno sperimentato sincronicità, intuizione, ispirazione e hanno scelto o fatto, a ragione, una cosa rispetto a un'altra, o hanno semplicemente provato la sensazione di essere fortunati. Mi hanno fatto notare che in generale non ritengono che queste esperienze siano frutto di nient'altro che buona o cattiva sorte e dell'intelletto e che, se una simile energia cosmica esistesse, dovrebbe essere dimostrabile. Dicono che l'intelletto è sicuramente più attendibile del cuore, di qualunque cosa sui tratti.

Ritengo che, per sviluppare una connessione con il cuore, occorra essere ricettivi, imparare ad ascoltare nel profondo, percepirsi a livello intimo e concedersi di vivere il momento esattamente per quello che è. Il corpo emozionale deve ammorbidirsi per udire i suggerimenti del cuore. Per collegarsi all'intelletto, i rumori della mente devono essere messi a tacere. L'intelletto si fissa in quanto cerca di discernere e di comprendere. Ed è a partire da tale determinazione che



analizziamo, ragioniamo e pensiamo. È a partire dall'intelletto che riflettiamo e distinguiamo già che è giusto da ciò che è sbagliato. È nell'intelletto che la consapevolezza ci sollecita a modificare il nostro comportamento. L'intelletto è in stretto contatto con un'intelligenza superiore, una presenza. È attraverso l'intelletto che fluiscono ispirazione e intuizione, ma l'ispirazione trascende la semplice intelligenza intellettuale. Fa parte di un ordine superiore. Questa intelligenza superiore trascende ragionamento e pensiero. Fa parte del regno della coscienza. Non si fissa. È il regno della Saggezza, che è l'osservatore onnipresente.

La qualità della mente è determinata da dove e da come viene rivolta l'attenzione. Occorre essere presenti per portare l'attenzione nello stato di coscienza. Una mente piena di pensieri e desideri non ha la larghezza di banda necessaria per ricevere l'ispirazione, l'intuizione e la pace che procura la mente superiore. Non è necessaria una mente priva di pensieri, ma la consapevolezza richiede che nessuno dei pensieri vengano rivendicati. I pensieri possono sorgere velocemente ma dovrebbero andarsene altrettanto velocemente, I pensieri viaggiano lentamente, inalterati, attraverso lo spazio della mente. Ho constatato che, per mantenere una connessione resistente, occorrono autentiche sincerità, aspirazione e dedizione nella pratica di meditazione.

Trovo che, lungo il mio percorso, ciò che mi ha maggiormente avvantaggiato è il fatto che fin da giovane ho passato molto tempo a indagare e determinare che, chi io sono, si trova nel mio cuore e non

nella mia testa. Ho anche identificato, a partire dai miei primi ricordi, una fonte di guida e benessere interiore che mi protegge. E infatti non era a mia madre che mi rivolgevo nei momenti di turbamento emozionale, ma a qualcosa all'interno del mio stesso essere. Mi rivolgevo alla mia interiorità per trovare sia benessere che spiegazioni e comprensione. Si trattava più di una sensazione di trovarsi tra le nuvole che di una visualizzazione, ma a volte la guida si manifestava nella mia mente sotto forma di onde monocromatiche o di una singola parola che immediatamente sedava le paure, spiegava qualcosa o mi cullava fino a che mi addormentavo. Giovannissima, avevo scelto come mio migliore amico questo rassicurante stato d'animo, così ricco di ispirazione. Diversamente da un amico immaginario, il mio migliore amico non mi induceva mai in tentazione né in conflitto. E mentre crescevo, quando l'egoismo mi metteva nei guai, il mio migliore amico non mi ha mai abbandonato. Provavo un profondo, incrollabile amore e rispetto per il mio migliore amico. E sapevo che il mio sé interiore, lo Sono, a sua volta mi amava e aveva cura di me incondizionatamente.

La sfida per ognuno di noi consiste nel recidere il legame con la normale condizione umana a cui sembriamo incatenati senza appello. Noi tutti accettiamo e crediamo di essere venuti al mondo come individui, di essere limitati da determinate situazioni, di essere destinati a vivere come meglio possiamo dentro tali costrizioni fino al giorno in cui moriamo. Per avere fiducia in qualcosa che vada oltre il condizionamento e la comprensione umani, occorre aspirare a una

connessione con Dio/Guru/Sé. Per creare nuovi circuiti che rafforzino il legame tra la mente pensante e lo stato del tuo essere superiore e immacolato, fai appello al silenzio mentale e alla consapevolezza testimone.

Creare nuovi condotti attraverso la Consapevolezza

Come possiamo creare nuovi condotti, nuovi collegamenti che ci permettano di rivolgerci coscientemente alla presenza divina già presente in noi, ed esserne influenzati? Sviluppando consapevolezza possiamo creare tali condotti. Che cos'è la consapevolezza? La consapevolezza è lo stato puro e inalterato di coscienza, in assenza di pensiero. Nella consapevolezza si abbandona ogni richiesta del momento, Nello stato di consapevolezza si smette di cercare un'esperienza diversa da quella che si sta vivendo. Quindi trovarsi in uno stato di consapevolezza significa essere presenti e non avere alcun desiderio, limitarsi a osservare il momento senza voler ottenere o eliminare qualcosa.

Le connessioni si creano a mano a mano che ci radichiamo nell'essere testimoni. Questa connessione si rafforza quando, per comprendere, iniziamo a rivolgerci alla consapevolezza testimone. Per imparare ad affidarci alla consapevolezza invece che al pensiero, dobbiamo scegliere di abbandonare il cinismo e la ginnastica mentale di cui normalmente ci serviamo sia per resistere alla nostra guida interiore che per provarla o confutarla. Dobbiamo imparare a riconoscere le nostre resistenze e l'origine del



perché noi resistiamo all'integrità e all'influenza dell'anima. Dobbiamo iniziare a rinunciare all'eccezionale importanza che accordiamo all'acquisizione della conoscenza, alla nostra intelligenza e alle nostre storie personali. La consapevolezza si fa più ampia e penetrante nei momenti di silenzio mentale ed emozionale in cui riusciamo ad andare oltre il nostro bagaglio di conoscenze. Quando esploriamo costantemente il mondo nello stato di consapevolezza, il conflitto mentale scompare perché la pace sostituisce la paura, il dubbio e l'insicurezza. Ci sentiamo più leggeri, più liberi e maggiormente a contatto con il nostro dolce sé.

Siamo fortunati ad aver ricevuto il Kriya Yoga

La sadhana del Kriya Yoga o qualsiasi altra pratica di asana, pranayama, meditazione silenziosa e consapevolezza può rafforzare il sistema nervoso, ridurre lo stress e aiutare a equilibrare le emozioni, ma in aggiunta, il Kriya Yoga ci offre il Sat Guru Kriya Babaji con cui possiamo stabilire un rapporto di amore. Perché senza amore non c'è Verità. E senza Verità non c'è progresso.

Babaji ci può dare un amore che trascende tutte le esperienze e le emozioni. È un amore che è presente anche quando non hai la sensazione di essere in uno "stato chiamato amore". Una madre conosce questo tipo di amore. Malgrado le difficoltà, le frustrazioni o l'affaticamento provocati dal crescere i nostri figli, l'amore diventa sempre più forte, intenso, grande, fino a trascendere i limiti ristretti della nostra famiglia.

L'amore del Guru è così. Ci trasmette quello stesso tipo di amore raro, vero,

in espansione. E quindi, proprio come una madre, occorre amare incondizionatamente. L'amore puro non è transazionale. Non è appesantito da passione né da drammi. Questo amore è puro, profondo, vera connessione e connettività. È alimentato da consapevolezza, dolcezza e compassione. Questo tipo di amore cresce con noi, rafforzando noi e le nostre relazioni, è eterno e incontenibile. Questo tipo di amore viaggia attraverso di te, va oltre te e si diffonde nel mondo. È trasformato perché reca in sé una scintilla di Verità. Se l'amore e la consapevolezza diventano forti a sufficienza, la scintilla accende e ravviva un fuoco che trasforma ogni cosa davanti ai tuoi occhi. Il Guru è Amore, il Guru è Verità, il Guru si trova nell'interiorità e la vera trasformazione avviene quando meno te l'aspetti. È pura magia.

Come riconnettersi con il Guru? *di M.G. Satchidananda*

Di recente ho ricevuto una mail da un moscovita in cui era posta questa domanda: "Come ci si riconnette al Guru?". Mentre stavo riflettendo su come rispondere, mi sono reso conto che avrei potuto farlo in molti modi, e che ogni modo era in funzione di una differente prospettiva. Dipende da altre domande circa ad esempio il modo in cui risponderesti alla domanda "Che cos'è un guru?". Dipende anche dal fatto di essere informati di una cultura occidentale o indiana. Guru è diventata una parola così abusata e mal interpretata, soprattutto in occidente dove è stata associata a insegnanti indiani che non hanno messo in pratica quanto

predicavano! Ma persino in India, quando le persone dice cose tipo "il mio guru", manifestano spesso una mancanza di conoscenza e di valorizzazione del suo significato. Un'altra questione è comprendere se il bisogno di riconnettersi al Guru sia prevalentemente fisico, emotivo, mentale, psichico o spirituale.

Non scrivo nel Kriya Yoga Journal in merito a questo argomento dall'estate del 2004. In quel numero ho incluso un capitolo intitolato "Gurupurnima" tratto dal mio libro "Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino". In quel capitolo ho descritto i diversi ruoli o attività tradizionali del Guru come persona perché, per la maggior parte della gente, sono più facili da capire rispetto al significato e alla reale importanza del termine Guru. Soprattutto al giorno d'oggi, con così tante persone che si presentano come Guru, la parola è caduta così in basso nella considerazione della gente, a partire da quando molti guru sono venuti in occidente e, dopo aver radunato intorno a sé discepoli, sono stati coinvolti in scandali. Il loro fallimento personale ha portato alla nascita della celebre rivista Yoga Journal, che era dichiaratamente anti-guru e che ha contribuito alla creazione di uno studio di settore sullo "yoga americano". Entrambi i termini "Yoga" e "Guru" sono diventati sinonimi e, nell'ondata di marketing commerciale di massa che ne è seguita, hanno assunto diversi significati, completamente avulsi l'uno dall'altro. Perciò in questo articolo non ripeterò quanto scritto in quello del 2004 in merito a ruoli, attività, persona del Guru e rapporto con il Guru. Questo articolo affronterà la questione di "come riconnettersi



con il Guru, nello specifico come riconnettersi con il Guru interiore”.

Ma durante la prima cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga ci tengo proprio a spiegare che la parola “Guru” si comprende meglio come “tattva”, ovvero un principio specifico della Natura o Shakti, che produce l'effetto di manifestare qualità divine quali “il vero, il buono, il bello e l'amore incondizionato”.

Di conseguenza, che si tratti di un libro, di un'alba, degli occhi di un bambino (giusto per fare degli esempi), qualunque cosa porti al loro manifestarsi può essere considerata come una manifestazione del “Guru tattva”. C'è la tendenza a considerare come un “guru” una persona che manifesta tali qualità divine in modo costante. Ma non è la persona ad essere un “guru”. Il Guru consiste negli insegnamenti e nelle pratiche che vengono impartite allo studente e che si originano da una coscienza superiore. Che quella persona insegni o rimanga in silenzio, è ciò che arriva attraverso di lei a toccare in modo profondo il cuore di un'altro, rivelando o manifestando queste qualità divine. A prescindere dai limiti personali della persona, il Guru tattva si manifesta.

Come ci si riconnette con il Guru?

Come specificato più sopra, la risposta a questa domanda dal fatto che il bisogno di riconnettersi al Guru sia prevalentemente fisico, emotivo, mentale, psichico o spirituale.

Ognuna di queste prospettive limita l'esperienza del Guru. Come fossero dei veli, possono oscurare o limitare ciò che traspare. La parola Guru deriva dal termine “guna”, che si

riferisce alle tre modalità della Natura: attività, inerzia ed equilibrio (rajas, tamas e sattva). La totalità dell'ultimo capitolo degli Yoga Sutra di Patanjali è dedicato a come superare e trascendere la loro influenza e raggiungere l'obiettivo ultimo dello yoga, chiamato kaivalya o libertà assoluta dall'influenza dei guna. Il Guru è quindi colui che guida verso questo obiettivo. La pratica dello yoga diventa il Guru nel senso che eleva il livello energetico di coscienza al di sopra e oltre la prospettiva dell'ego. La pratica diventa il Guru anche nel senso che si apprende dall'esperienza personale. Se praticata regolarmente e perseguendo un rigore sapienziale, la sadhana yoghica permette di trapassare l'illusione mentale, ovvero gli agenti di maya, il principio della natura che limita la coscienza e che comprende tempo, spazio, passione, karma e ignoranza della propria reale identità. Quindi superare ognuna di queste prospettive richiede differenti pratiche yoghiche, il cui frutto è la saggezza.

Fisico:

Pensa a quanto tempo e sforzi consacri ogni giorno ai bisogni o alle richieste del tuo corpo fisico in merito a cibo, alloggio, sopravvivenza, fatica, confort, tensione, ricerca del piacere ed elusione del dolore. La pratica regolare delle posture o asana yoghiche, unita a determinate osservanze alimentari, costituisce il principale rimedio per eliminare queste fonti di distrazione. Quando fatte con enfasi non sull'esecuzione, ma sui loro effetti terapeutici e di rilassamento, le posture calmano i corpi emozionale/vitale e mentale. Questa calma che ne deriva crea la

condizione necessaria perché la coscienza si rivolga verso l'interiorità e realizzi il Guru interiore, il Sé. Allora si realizza l'adagio “Il Guru, Dio e il Sé sono uno”.

Può anche succedere di connettersi con il Guru tattva fisicamente mentre si è seduti alla presenza fisica di chi lo manifesta. La semplice presenza di una persona del genere eleva la coscienza degli altri. Le risposte possono insorgere spontaneamente nella mente degli altri prima ancora che essi le formulino.

Anche contemplare la fotografia di un insegnante con il quale si identifica il “Guru tattva” può aiutare a riconnettersi. Così come praticare la prima, la seconda e la diciottesima postura della serie del Kriya Yoga di Babaji con devozione e recitando il mantra del Guru.

Emozionale/vitale

Il corpo vitale è la sede di tutte le emozioni. La maggior parte di esse sono negative. Le emozioni negative includono noia, depressione, tristezza, orgoglio, paura e rabbia. È anche la sede di tutti i desideri, comprese preferenze e avversioni. Compene tra i corpi fisico e mentale, che sono adiacenti sul piano vibratorio. Dal momento che sono loro a comandare sia i nostri sentimenti che i nostri pensieri, lo yogi cerca di neutralizzarne gli effetti.

La pratica del Bhakti Yoga fa questo direttamente nel dirigere le energie verso l'emozione positiva del puro amore incondizionato. L'oggetto dell'amore è un essere divino, un santo, un dio o una dea. Recitare o cantare canzoni o inni, adorazione individuale o collettiva e cerimonie



costituiscono gli strumenti più diffusi di espressione del bhakti yoga. Diversamente dalla preghiera, non esprime richieste, né richiede intercessioni. È celebrativo e incondizionato. Conduce a sperimentare gioia o beatitudine. La gioia e la beatitudine, diversamente dall'infelicità, sono incondizionate. Lo yoga insegna che la verità ultima è satchidananda, o Essere Assoluto, Coscienza Assoluta ed Essere Assoluto. Tuttavia, essendo alimentato principalmente dalle emozioni, il bhakti yoga di solito è instabile e, di conseguenza, pur praticandolo si può facilmente regredire verso tendenze emozionali o abitudini mentali negative, almeno finché queste non siano state sufficientemente purificate, a livello mentale, dalla pratica della meditazione.

Mentale

Il corpo mentale include i cinque sensi, i ricordi e le capacità di coordinazione dell'apprendimento, le attività fisiche, la visualizzazione, la pianificazione, l'organizzazione e il linguaggio. Tutti questi sono generalmente guidati dalle abitudini. Molti ricordi sono condizionati dalle emozioni, positive come negative, a cui si è attaccati e che costituiscono un'enorme fonte di oscuramento. Di conseguenza, non si riesce a cogliere la realtà sottostante, che è in effetti il Guru tattva.

Gli strumenti yoghici per connettersi al Guru dalla prospettiva mentale includono il distacco dai movimenti della mente. Patanjali chiama questo "Kriya Yoga". Nello Yoga Sutra II.1 egli dice che [il Kriya Yoga] consiste nella pratica costante, nello studio di sé e nell'abbandono a ishvara. Nello Yoga

Sutra I.24 scrive: "Ishvara è il Sé straordinario, che nessuna afflizione, nessuna azione, nessun frutto delle azioni o nessuna impressione interiore dei desideri possono colpire". Nello Yoga Sutra .26 specifica che "non condizionato dal tempo, egli è il maestro anche dei più antichi maestri". Negli Yoga Sutra I.27 e I.28 ci dice che "La parola che esprime (ishvara) è il suono mistico OM e che "(Di conseguenza si dovrebbe) ripetere (questa sillaba sacra OM) mentre si riflette sul suo senso con devozione".

Nello Yoga Sutra I.12 ci dice che grazie alla pratica costante del distacco si smette di identificarsi con le fluttuazioni della mente. Approfondisce questo nello Yoga Sutra II.11: "(Nello stato attivo), queste fluttuazioni della mente sono distrutte dalla meditazione".

Un altro modo di connettersi al Guru consiste nel visualizzare la forma della persona del Guru durante la meditazione e ripetere un mantra correlato al Guru stesso, come "Om Kriya Babaji Nama Aum". Babaji, l'origine e sorgente vivente del Kriya Yoga, ha detto che ripetendo il suo nome con amore si ricevono la sua benedizione e il suo sostegno. Una delle più semplici, anche se impersonali maniere (prospettive) per connettersi al Guru è pensare "Babaji è l'amore e l'amore è Babaji". Quindi ogni attività compiuta con amore diventa un modo per connettersi con il Guru! Si veda il link all'articolo "Love, Grace and the Guru" (L'Amore, la Grazie e il Guru) alla fine dell'articolo.

Intellettuale

Il corpo intellettuale è la dimensione in cui risiedono idee, parole e insegnamenti. Diversamente dai movimenti del corpo mentale, essi non hanno una forma visiva. Sono astratti, anche se possono essere espressi a voce o per iscritto.

Lo yoga fornisce dottrine (insegnamenti) di sapienza come strumenti per guidare attraverso i limiti della prospettiva intellettuale. Diversamente dalla filosofia, il fine delle dottrine di sapienza è di fornire una guida per evitare la sofferenza e realizzare Dio, il Sé e il Guru. Un insegnante che trasmette costantemente sapienza è un guru, un veicolo del Guru tattva. Come insegnato durante la prima iniziazione, ci sono due modi per abbandonarsi a Ishvara, che come ricordato più sopra è il Sé e il Guru: la meditazione sugli insegnamenti associati a un Guru; recitare l'impegno del Kriya Yoga "Accetto Satguru Kriya Babaji come mio ideale e mediterò su questi...".

Psichico

Cos'è l'essere psichico? Può essere pensato come il Guru interiore, la voce della nostra anima. Sri Autoblindo molto spesso lo definisce metaforicamente come "la scintilla che viene dal Divino".

"Lo psichico è una scintilla proveniente dal Divino che è in tutte le cose e, con l'evolversi dell'individuo, cresce in lui e si manifesta come l'essere psichico, l'anima che è sempre alla ricerca del Divino e della Verità e che si accorda al Divino e alla Verità ogni dovunque



e ogni volta in cui la incontri". (Aurobindo 2012: 105).

"C'è individualità nell'essere psichico ma non egoismo. L'ego se ne va quando l'individuo si unisce al Divino o si abbandona totalmente al Divino. È il più profondo essere psichico che sostituisce l'ego. È attraverso l'amore e l'abbandono al Divino che l'essere psichico si rafforza e si manifesta, per poter sostituire l'ego". (Aurobindo 1972: 124).

"Può essere percepito come una luce mistica dietro il centro del cuore. 'Si può dire che lo psichico è luce [la parte luminosa del nostro essere], perché è in contatto con il Divino ed è una proiezione del Divino nella natura inferiore. Lo psichico si trova nel profondo del centro del cuore dietro l'essere emotivo. Da lì si estende verso l'alto per formare la mente psichica e verso il basso per formare lo psichico vitale e lo psichico fisico, ma di solito si è consapevoli di questi solo dopo che mente, corpo vitale e corpo fisico sono sottoposti al controllo dell'influenza psichica". (Aurobindo 2012: 122_123).

Si può realizzare il Guru interiore nella misura in cui l'essere psichico dallo sfondo emerge al primo piano della coscienza. Finché la prospettiva egoistica originata dall'errata identificazione con il corpo fisico, le emozioni e i movimenti della mente non è sufficientemente acquietata tramite la pratica purificante di Kriya, bhakti e karma yoga, è possibile avere solo contatti occasionali con l'essere psichico. Che può fornire avvertimenti, intuizioni specifiche, risposte a domande di rilievo.

Durante la prima iniziazione al Kriya Yoga di Babaji viene insegnato il

Babaji Samyama Kriya, la settima tecnica di meditazione, per comunicare con Babaji.

Quando diventiamo consapevoli dell'essere psichico all'interno di noi, è lui a condurre la sadhana (la pratica attraverso cui si raggiunge siddhi, la perfezione).

Possiamo dire che l'essere psichico sia l'anima nella natura, che si evolve attraverso di essa, la sostiene e, a volte, quando ci apriamo alla sua influenza, guida la nostra persona nel dramma della vita.

Ci sono chiare indicazioni della sua influenza su essere interiore, mente interiore, vitale interiore e fisico interiore.

"Amore, compassione, gentilezza, bhakti, Ananda: queste cose costituiscono la natura dell'essere psichico, perché l'essere psichico è formato dalla Coscienza Divina, è la parte divina presente in ognuno. Ma le parti inferiori non sono ancora abituate ad obbedire o valorizzare l'influenza e il controllo dello psichico perché negli uomini corpo vitale e corpo fisico sono abituati ad agire per se stessi e non si preoccupano di ciò che vuole l'anima. Quando prestano attenzione e obbediscono all'essere psichico, avviene la loro conversione - iniziano a rivestirsi della natura psichica o divina". (Aurobindo 2012, 122)

Spirituale

Il corpo spirituale o di beatitudine non ha forma. È il più sottile dei cinque corpi. Il modo più semplice per farne l'esperienza è la meditazione profonda, quando gli altri corpi sono silenziosi e immobili.

Negli Yoga Sutra questo stato è chiamato samadhi. Uno stato nel quale si realizza l'identità con ogni cosa, che trascende le parole. Essere Quello connette con il Guru. È anche possibile averne un assaggio concentrandosi su frasi elevate come "Babaji è Amore" o "Anbu Shivam" (L'Amore è Dio), "Sii calmo e sappi che sono Dio"; "Io sono Quello" o "Quello io sono". Per approfondimenti, vedere il mio libro Enlightenment: It's not what you think (L'illuminazione non è quello che pensi).

Bibliografia

"Our Psychic Opening to the Divine" (Il nostro psichico si apre al Divino), Kriya Yoga Journal, Parte 1, Autunno 2019 / Parte 2, Inverno 2020

"Babaji Samyama Kriya requires opening and receptivity" (Il Babaji Samyama Kriya richiede apertura e ricettività), Kriya Yoga Journal, Inverno 2015

"Love, Grace and the Guru" (L'Amore, la Grazia e il Guru), Kriya Yoga Journal, Autunno 2015

« Guru Purima », Kriya Yoga Journal, Estate 2004

"I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha" di M. Govindan
<https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php>



Lo yoga è un sentiero di saggezza e amore

Dr.T.N. Ganapati

(Nota della redazione: questo è un estratto da The Yoga of Tirumular: Saggi sul Tirumandiram, pagg. 148-149)



"Lo yoga può essere associato alla religione in sé, ma si distingue nettamente dalla religione e dalle

pratiche religiose. Mentre la religione parla di realizzazione di Dio, lo Yoga parla di autorealizzazione. Per raggiungere l'autorealizzazione, il metodo adottato dallo yoga è il jnana (saggezza). I Siddha Tamil insistono sull'importanza suprema di jnana e non enfatizzano la bhakti come metodo di realizzazione. Nella bhakti il cuore piange per ciò che è perduto, mentre nel jnana lo spirito si delizia per ciò che ha trovato. Per questo i Tamil Yoga Siddha sono critici nei confronti del culto degli idoli e delle pratiche religiose. Sono contrari all'atteggiamento fondamentalista della religione. Nella loro letteratura c'è un'assenza quasi totale di qualsiasi culto locale o di divinità. Nessun Siddha autentico nella letteratura tamil ha cantato in lode di un dio locale. Una delle caratteristiche principali, i differenzia, per determinare un Siddha autentico è scoprire se ha cantato in lode di qualche dio o divinità locale. Secondo Siva-vakkiyar, un Siddha non adora mai una divinità nel tempio. (Nota 1) Questa è una

caratteristica che distingue i Siddha dagli altri santi, soprattutto dagli Alvar e dai Nyanmar. Tuttavia, i Siddha credono nell'astrazione suprema e la chiamano "Quello" o "Esso" o "Suchness" o "Paraparam" in tamil. I Siddha sono contrari a qualsiasi religione istituzionalizzata, che produce abitudini, costumi e pratiche ritualistiche che impediscono di essere spiritualmente vigili e pienamente consapevoli. Le formalità rischiano di diventare più importanti della conoscenza della propria natura interiore o del proprio sé e quindi i rituali e le scritture diventano solo delle pastoie. Chi è intenzionato a raggiungere l'illuminazione dovrebbe fare attenzione ai blocchi stradali come rituali, scritture, templi, chiese, moschee, ecc. che ostacolano il cammino e il progresso spirituale. Secondo i Siddha, la causa della prevalenza dell'illusione nella nostra vita è istituzionale piuttosto che personale".

Nella prefazione di questo libro, alle pagine da xvii a xviii, il dottor Ganapathy scrive anche:

"... nel caso di Tirumular non si trova alcun riferimento nel Tirumandiram al fatto che egli venerasse le singole divinità in un particolare tempio. Secondo Tirumular la migliore forma di adorazione non è l'adorazione dei fiori, ma è non uccidere nemmeno un atomo di vita e il miglior luogo di adorazione è il cuore dove risiede l'anima (verso 197)... I Siddha non erano devoti nel senso di adoratori di idoli... Credevano in un'astrazione suprema. L'uso ricorrente della parola civam (un sostantivo astratto che significa "bontà", "buon auspicio" e lo stato più elevato di Dio, in cui Egli esiste come pura

intelligenza) in luogo del termine comune civan (che significa Siva), rende questo punto molto chiaro. In altre parole, essi credevano in un'idea astratta di Divinità piuttosto che in un Dio personale".

Poi scrive: "Tirumular si riferisce a Sivam come amore. La sua filosofia di base è l'amore - un amore puro, spirituale e non adulterato - che non si aspetta alcun accordo o risultato. Il suo peso nella canzone è l'amore, che si riflette in molti dei suoi versi (270, 272-274, 276, 279, 280-282, 286, 287, 416, 1005, 1456 e 2980). Le tre grandi affermazioni di Tirumular sono: (i) L'amore è Dio (anche civam, verso 270); (ii) Che il mondo intero raggiunga la beatitudine che io ho ricevuto (yan perra inbam peruga i-v-vaiyam, verso 85) e (iii) L'umanità è una sola famiglia e Dio è uno (onre kuamum oruvane tevanum, verso 2104). Tutti questi maha-vakya del Tirumandiram sono modi diversi di esprimere che la Cosa Suprema è amore e solo amore. L'amore è beatitudine che può essere raggiunta da chiunque e quindi l'umanità, anzi il mondo, è un'unica famiglia con l'amore (Dio) come base. Per prevenire lo scoppio dell'egoismo, che è l'anittesi dell'amore, Tirumular ha donato al mondo lo sastra (trattato) del Tirumandiram (versetto 87).

La base dello Yoga o unione è l'amore. Solo attraverso l'amore ci si fonde con Sivam. "

Nota 1: La verità parla, Civavakkyam, versetto 21)

https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#civavakkiyam_book



Per approfondire l'argomento, leggere *Lo yoga di Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, (solo in edizione inglese) e *The Wisdom of Jesus and the Yoga Siddhas* (disponibile in 6 lingue) sulla pagina:

<https://www.babajiskriyayoga.net/>

Acharya Chandradevi

Un nuovo membro dell'Ordine degli Acharya



Siamo lieti di presentare ai nostri lettori un nuovo membro dell'Ordine degli Acharya del

Kriya Yoga di Babaji, che è stato introdotto nell'Ordine in Italia domenica 17 aprile 2022, durante una cerimonia che ha celebrato il soddisfacimento dei requisiti di adesione e il suo impegno pubblico a servire il pubblico condividendo gli insegnamenti di Babaji e del suo Kriya Yoga.

Chiara Strani ha ricevuto il nome di Chandradevi. Pratica il Kriya Yoga di Babaji dal 2010. Racconta di sé:

"Ho vissuto molte vite e fatto molti lavori in una piccola parte del nord Italia, gli ultimi 15 anni dedicati alla web agency di famiglia.

Ho sempre cercato il senso della sofferenza, nella sofferenza stessa e nel suo superamento. Nel 1997 mi trovo in un seminario in cui pratico le prime meditazioni e intravedo qualcosa di sconosciuto che mi libera da un antico senso di colpa. Era chiaro che dovevo cercare qualcosa e

ho iniziato a esplorare la realtà oltre le apparenze.

Avevo sentito il nome di Babaji da adolescente, da un amico sadhu locale che mi raccontò la storia di un incontro avuto con Babaji sulle montagne dell'India del Nord. L'Autobiografia era sempre lì su uno scaffale, l'ho aperta ma non l'ho mai letta.

Nel 2003 lo Yoga mi ha fermato per strada, letteralmente, così ho iniziato a praticare Hatha Yoga e a conoscere il Raja Yoga. Nel 2008 una serie di eventi apparentemente casuali mi porta al Kriya Yoga di Babaji: immediatamente quello che sapevo dello yoga aveva un senso e una nuova, più ampia prospettiva. Qualcosa mi ha fatto sentire a casa.

Mi sono trovata a studiare e insegnare Yoga per 10 anni, importare mala in Rudraksha, sostenere Acharya Arjuna per oltre un decennio nei seminari di iniziazione, tradurre libri e organizzare la distribuzione delle pubblicazioni sul Kriya Yoga di Babaji, persino a cambiare casa, realizzando sempre solo dopo come tutto fosse collegato alle visioni in meditazione, al potere creativo con cui possiamo entrare in contatto.

Dopo il dono della terza iniziazione mi sono ritirata dalle lezioni di yoga: avevo bisogno di integrare e approfondire lo studio e la pratica personale, e forse anche di uscire da un ruolo. Ho cominciato a vedere il modo in cui si presentano i grandi cambiamenti e le sfide, e il modo di affrontarli, come sadhana in azione. L'idea della separazione tra pratica e vita cominciò a svanire.

Uno dei tanti tesori che ho trovato nel Kriya Yoga è un certo grado di distacco: accetto gioia e dolore allo stesso modo, so che vanno e vengono. Vedo lo spazio in cui le cose prendono forma da sole, cerco di seguire i segni, di essere disponibile senza interferire e di permettere ad una Volontà più grande di guidare il gioco della vita.

A questa Volontà mi affido e mi inchino al potere degli strumenti del Kriya Yoga per trasformare la percezione e il significato dell'esperienza di vita. Ciò che ho visto accadere intorno a me e ad altri praticanti è diventato per me dovere morale di servire la missione sociale e globale del Guru."

Jai Babaji! Om Sharavana Bhava!

NOTIZIE E NOTE

Iniziazione a Cividale del Friuli (UD)
con Chandradevi
8/9/10 Aprile 2022

Iniziazione a Seriate (BG)
con Chandradevi
16/17/18 Settembre 2022

Raduno Kriya Yoga
con Arjuna e Chandradevi
dal 27 al 30 Luglio 2022

Iniziazione a Filago (BG) con Arjuna
29/30 Ottobre 2022



Ricevi le immagini con i messaggi di Babaji

Ispirazione dalle parole di Kriya Babaji e dalla saggezza della nostra tradizione.

Per riceverli via Whatsapp 2-3 volte a settimana, in Italiano, scrivi a chiara@kriyayogasangha.org

Li trovi in inglese su Instagram: @babajiskriyayoga

Per maggiori informazioni [Clicca qui](#)

Incontri online, lezioni di Yoga, domande e risposte

Molti dei nostri Acharya stanno offrendo il loro supporto agli iniziati e ai non iniziati attraverso lezioni di Hatha Yoga in streaming online, satsang e incontri su Zoom. Tuttavia, la tecniche di Kriya Yoga che vengono insegnate durante i seminari di iniziazione non possono essere condivise durante questi incontri.

Il loro scopo è quello di incoraggiare i partecipanti a meditare e secondariamente, di dare qualche ispirazione. Le domande degli iniziati sulle tecniche del Kriya Yoga troveranno risposta solo in un ambiente personalizzato, dove la riservatezza è assicurata, sia via e-mail che per telefono o di persona.

Usate Zoom per partecipare alle lezioni online di Kriya Hatha Yoga, di meditazione e ai satsang.

Satsang Internazionale - per iniziati

Satsang della domenica, 15.30 (60/90 minuti)

Zoom - registrazione richiesta

Scrivi a satsanghabky@gmail.com

Sadhana di gruppo - per iniziati (in Inglese)

da Lunedì a Sabato, 12.30 (45/60 minuti)

Scrivi a chiara@kriyayogasangha.org

Visita il blog di Durga -
www.seekingtheself.com

Acquista libri, foro e CD sul nostro e-commerce

www.babajiskriyayoga.net

Acquista con VISA, American Express o Mastercard tutti i libri e gli altri prodotti venduti da Babaji's Kriya Yoga Publications, o per fare una donazione all'Ordine degli Acharyas. I dati della tua carta di credito sono criptati e tenuti al sicuro.

Proponiamo ai nostri abbonati nella zona Euro di inviare il pagamento dell'abbonamento annuale di 13,00€ con assegno intestato a "Marshall Govindan con bonifico a Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, conto no. 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/codice SWIFT DEUTDE33FRA.

Per rinnovare l'edizione in lingua italiana del Kriya Yoga Journal, vai alla sezione libreria di www.babajiskriyayoga.net

Avviso agli abbonati

il Giornale del Kriya Yoga di Babaji sarà inviata via email a tutti coloro che hanno un indirizzo email. Chiediamo che ci comunichiate l'indirizzo email al quale preferite che mandiamo la rivista, e se state usando un blocco anti-spam, di mettere il nostro indirizzo email info@babajiskriyayoga.net nella lista delle eccezioni. Verrà inviata in formato con le fotografie in un file PDF allegato, si apre con Adobe Acrobat Reader. Altrimenti può essere rispedito su richiesta in un file Word, non formattato e senza fotografie. Se non rinnovate prima della fine del 2021 potreste non ricevere il prossimo numero.

