



GIORNALE DEL KRIYA YOGA DI BABAJI

Volume 29 - Numero 4 - Inverno 2022

pubblicato da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90 - Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
info@babajiskriyayoga.net - <http://www.babajiskriyayoga.net>

Intervista con Jocelyna Dubuc, residente dell'Ashram di Sri Aurobindo dal 1971 al 1973

Satchidananda: Sono felice di rivederti qui in Québec, all'Eastman Spa, che ha ricevuto così tanti premi per la qualità e l'unicità di ciò che propone. Volevo rivederti anche perché abbiamo origini simili, abbiamo all'incirca la stessa età e sei stata una residente dello Sri Aurobindo Ashram a Pondicherry (India) tra il 1971 e il 1973. E anche perché io ci sono stato nel 1972 e perché Yogi Ramaiah, il mio insegnante per 18 anni, ha sempre ribadito che dovevamo leggere gli scritti di Sri Aurobindo, in quanto espongono gli insegnamenti dei 18 Yoga Siddha. Il Kriya Yoga di Babaji è il distillato degli insegnamenti di tale tradizione dell'India meridionale, scritta in lingua tamil. Ripeteva spesso che Sri Aurobindo e la Madre – la co-fondatrice di quell'ashram – erano praticamente le sole persone dei tempi moderni in grado di poter apprezzare quanto Babaji e i 18 siddha hanno insegnato e perfezionato in loro stessi.



Quindi volevo intervistarti per esplorare le origini della Eastman Spa e conoscere il tuo cammino. Ho diverse domande da porti.

(continua a pag. 2)

Indice dei contenuti

1. Intervista con Jocelyna Dubuc, residente dell'Ashram di Sri Aurobindo dal 1971 al 1973. Fondatrice della pluripremiata Eastman Spa.
2. Il corso della Grazia di Babaji, la mia offerta per voi, di Durga Ahlund
3. Niente di speciale, di M. G. Satchidananda
4. Ordine degli Acharya, rapporto annuale e piani per il 2023
5. Notizie e note

La prima domanda è:

Che cosa ti ha spinto ad andare all'ashram nel 1970?

Jocelyna Dubuc: Mi ricordo di aver sentito la parola "Yoga" quando avevo 14 anni. Mi ha incuriosita. Ho ricevuto in regalo un libro sull'Hatha Yoga. C'era qualcosa in quel libro che risuonava in me. Nel 1968 o nel 1969 mi hanno regalato il libro Sri Aurobindo - L'avventura della coscienza di Satprem. Nel contempo ho scoperto un libro sull'auto-guarigione con l'uva che spiegava come la nostra dieta incida sulla nostra salute. Ho scoperto digiuno e meditazione. Il libro di Satprem mi ha cambiato la vita.

A quell'epoca mi consideravo una credente dell'ateismo. Avevo abbandonato il cattolicesimo. Ho iniziato a leggere gli scritti di Sri Aurobindo.

Quello che mi ha realmente colpita è stata la concezione secondo cui la nostra natura umana sostanzialmente vive un'avventura di evoluzione dalla condizione materiale per poi passare a quella animale, quindi umana e poi sovramentale. In senso più ampio, la concezione di evoluzione nello sviluppo della materia. Il fondamento dell'energetica che crea e sostiene l'universo, La parola "Dio" non mi interessava perché appartiene al mondo delle credenze, che comprende i giudizi in merito a quale sia la versione corretta. Sentivo di essere nata in Amazzonia, sapevo che non avrei avuto altri credo.

In questo periodo la religione in Québec fu rifiutata perché, essendo esseri umani, donne e uomini sono uguali. A quell'epoca il cognome di mia madre era lo stesso di quello di mio padre. Abbiamo rifiutato tutto questo. Chi è davvero la persona? Come possiamo esprimerci in quanto esseri umani? L'avventura della coscienza, che riassume gli scritti di Sri Aurobindo, non è collegata alla religione ma ne comprende lo sviluppo, insieme alla filosofia in senso ampio, e integra nozioni da approfondire in merito a poesia, musica e Vita con la "V" maiuscola.

Quindi sentivo di trovarmi al centro di un processo interiore, a seguito della morte di mia madre quando avevo diciassette anni, in questo periodo sono

diventata il capofamiglia. Mi sono resa conto di quante conoscenze mi mancassero per crescere mio fratello e mia sorella, e di quanto la mia istruzione avesse lasciato strati di programmazione che mi impedivano di amare incondizionatamente gli altri per quello che sono. Potevo solo immaginare questo quando mi libravo in alto durante le mie meditazioni, ma quando ritornavo a terra questo si traduceva nel vedere cosa fosse giusto per gli altri, nel volerlo imporre su di loro. Mi alternavo tra spiritualità, psicologia e alimentazione.

Ho trovato eccezionale il fatto che la Madre insegnasse alle ragazze come boxare begli anni '40. Indossando pantaloncini corti in India! Questa qualità di spirito libero mi ha profondamente colpita. Un giorno sono andata al centro Sri Aurobindo di Montreal. È strano, ma quando ero un'insegnante di scuola ho chiesto in merito allo yoga a una persona che apparteneva al gruppo pop "L'infonie" e che mi ha detto che il centro Aurobindo, con Madeleine Gosselin [la sua fondatrice, N.d.T.], era la miglior scuola di yoga a Montreal. Lo yoga di Sri Aurobindo. Non ho nemmeno capito bene il nome, ho sentito "euro bin do". Così mi sono lanciata a fondo in questo universo. La persona mi ha dato un libro scritto dalla Madre nel quale lei faceva riferimento al "Divino", ma non ho nemmeno notato la parola. Era come se non avessi mai visto quella parola. Mi ero fatta trascinare da questo movimento. Avevo rifiutato la religione. Così, ogni settimana prendevo l'autobus per scoprire cosa fosse Sri Aurobindo.

E quando arrivavo lì, e alla fine di ogni sessione, Madeleine mi invitava a bere del tè. Mi ha sorpreso scoprire il suo regime alimentare: biscotti e hamburger! Oh mio Dio! Non fa bene alla salute! Avevo in me una sorta di consapevolezza in proposito grazie alla cura a base di uva che avevo fatto. E sapevo che il digiuno mi aveva condotta in luoghi straordinari. Anche le meditazioni avevano fatto la loro parte, perché [grazie ad esse] il corpo diventa più fluido.

(continua a pag. 3)



C'è un livello di energia che è pura felicità. Ho compreso perché Gesù ha digiunato per 40 giorni! Dopo 40 giorni le sue meditazioni devono essere state fantastiche.

Durante questo periodo, ho incominciato a sognare. Essendo un'insegnante delle superiori, ho chiesto al preside se mi permetteva di insegnare lo yoga. Questo succedeva nel 1968. Ho visto dei giovani in ricerca e volevo condividere, ma non sapevo come farlo. Quindi ho chiesto al preside se durante le mie lezioni di un'ora e mezza potevo insegnare [la mia materia] 45 minuti e negli altri 45 insegnare yoga, lui ha detto che la cosa non poneva problemi a patto che non lo facessi nel corridoio. Gli studenti ascoltavano, le materie [scolastiche] venivano trattate e adoravano lo yoga. Erano entusiasti e interessati allo yoga, anche quelli che stavano ripetendo l'anno per cattiva condotta. Durante quel periodo ho anche scoperto l'ipnosi.

Quando ho finito di leggere *L'avventura della coscienza* mi è stato chiaro che dovevo andare nell'ashram. Il mio sogno era di creare uno spazio, Non sapevo come. Ne ho avvertito la necessità durante i miei corsi. Ho visto che i bambini reagivano [positivamente] quando l'insegnante era allineato, che condividere gli insegnamenti con passione e con tutte le cose che avevo scoperto in merito a meditazione e alimentazione stimolava il loro interesse.

Ho pensato di creare una boutique in cui si potessero imparare arte, ceramica, pittura, perché l'arte è uno strumento straordinario per trovare il proprio essere interiore. Che è ciò che ci vuole per essere un artista. Non sapevo come fare, ma è la vita stessa ad essersene occupata!

Un piccolo aneddoto. Sapevo che sarei andata all'Ashram in India. Per cui. Ho spedito una mia foto, come richiesto. Quello che non sapevo è che doveva trattarsi di una foto recente. L'ho mandata alla Madre nell'Ashram in India. Ho anche rassegnato le mie dimissioni dalla scuola, invece di chiedere un periodo di aspettativa. Ero responsabile dei membri della mia famiglia. La mia sorella più piccola aveva solo dieci

anni. Li ho informati del fatto che sarei partita per l'India e la mia sorellina ha ribattuto: "Se ci vai, preferisco morire".

Poi ho ricevuto una lettera dall'Ashram nella quale mi si diceva che per me non era il momento giusto per andarci. Ma non sapevo che occorreva mandare una foto recente. Un giorno, mentre ero nell'autobus per Montreal, ho sentito per caso la conversazione di una coppia seduta di fronte a me. Parlavano proprio di Sri Aurobindo e della Madre e uno dei due ha detto: "Se vuoi andare all'Ashram di Sri Aurobindo, devi mandare una foto recente". Ecco la mia risposta! È assurdo, non sapevo di questa cosa.

Il tempo passava ma ero convinta che ci sarei andata e che era solo colpa della foto. Non ho più scritto. I mesi scorrevano. Praticavo lo yoga, lavoravo in un ristorante chiamato *Les Petis Oiseaux* (Gli uccellini) e nel weekend rientravo a casa e cucinavo per la mia famiglia. A un certo punto, ho sentito che era il momento di andarci. Così ho comprato un biglietto aereo. Tre settimane prima della mia partenza il 21 dicembre 1970, la mia sorellina mi ha detto: "Adesso puoi partire". Non le avevo nemmeno detto che avevo comprato il biglietto aereo.

Arrivata a Mumbai, sono rimasta tre giorni alla Sri Aurobindo Society, poi ho preso un treno per Pondicherry, dove sono arrivata alle 11 di sera. Non c'era nessuno ad accogliermi. Ma c'era una donna francese che stava spazzando la strada davanti all'ashram. Quando le ho detto che prevedevo di restare all'ashram per quattro mesi, lei mi ha risposto con rabbia: "Ma chi ti credi di essere? Sei molto fortunata ad avere trovato me, perché ti porterò in un buon posto". Mi ha quindi condotta a una guest house (pensione) di proprietà della madre di Satprem. Con tanto di cucina francese a cinque stelle! Era splendida. Ma dopo una settimana lì, la proprietaria mi ha detto che era una guest house costosa e che mi avrebbe portata in un altro buon posto, che ho adorato.

(continua a pag. 4)



In seguito mi sono trasferita alla Golconde, la residenza per "ashramiti" che era stata creata dalla Madre dell'Ashram. Golconde era stata progettata dal celebre architetto Frank Lloyd-Wright. Lì ho condotto la vita di un ashramita.

È possibile che io abbia vissuto di nuovo a Golconde quando sono tornata per un anno, non ricordo con precisione. Corrispondeva perfettamente a chi sono davvero. Non avevo alcun interesse per i guru. Ciò che mi piaceva di Sri Aurobindo e della Madre era quello che diceva la Madre: "Se fai di me un dio, finirai per ucciderti". Vedevo in lei una persona che aveva seguito un percorso molto profondo e che aveva deciso di purificare i livelli del suo essere. Aveva una grande umanità. Nutrivo un profondo rispetto per lei e per Sri Aurobindo. Splendide anime che facevano seguire alle parole i fatti. Esseri umani. Erano come monaci senza religione, senza l'universo degli dei.

Nell'ashram mi occupavo dei fiori posizionati sulla tomba di Sri Aurobindo nel cortile dietro l'appartamento della Madre. Ho scoperto che la prima cosa da fare è praticare il silenzio nella mente. Meditavo per otto ore al giorno. Come ci riuscivo? Quando raggiungevo certi spazi di silenzio mentale era straordinario. Senza la contaminazione delle credenze, si trattava di un'esplorazione del silenzio mentale. Il mio primo dovere era il silenzio mentale. È stato Sri Aurobindo a dirlo ed era lui a ispirarmi.

Anche l'attività fisica era importante. Era la Madre a dirlo. "Il corpo deve stare bene, è il tuo veicolo" diceva. E "devi nutrirlo correttamente". Questo era impegnativo per me, a causa del regime alimentare degli ashramiti. Ma ho avuto la fortuna di incontrare un naturopata che mi ha insegnato molte cose tra cui come utilizzare il potere della Natura e una terapia basata su docce con acqua fredda e calda. Con il passare del tempo, questo concetto si è fortemente sviluppato in me. Comprende la fisica quantistica, l'origine delle nano-particelle e della luce. Che cos'è la luce? [E comprende anche] come lavorare, partendo da chi siamo con il corpo fisico che abbiamo. Così, il mio percorso si è gradualmente manifestato

all'interno di me, senza che me ne accorgessi. Ho approfondito la meditazione, ho scritto, e sono rimasta lì per quattro mesi. Dovevo tornare in Québec ad occuparmi dei miei fratelli e sorelle. Ma dopo questi primi quattro mesi era chiaro che sarei ritornata all'Ashram.



Satchidananda: Il tuo primo contatto con la Madre è avvenuto per corrispondenza o di persona?

Jocelyna Duboc: Di persona. Ho chiesto espressamente di poterle rendere visita. Comprenderei che ero legata a Sri Aurobindo.

Avevo un profondo rispetto per la Madre. Ha detto che la forma più elevata di yoga è il bhakti yoga. È la via regale. Ma non faceva per me. Era lei a rappresentare il bhakti yoga ai miei occhi. Ma non era la mia strada. Sri Aurobindo ha detto: "Non partiamo dal fondo per andare verso l'alto, partiamo dall'alto per andare verso il fondo". Il kundalini yoga o aprire centri non faceva per me. Pace interiore, buone azioni, ascoltare la guida interiore...andare a destra o a sinistra. All'ashram si manifestava spesso la sincronicità.

Quando sono stata al primo appuntamento con la Madre nella sua stanza, ero nervosa ed emozionata. Avevo un appuntamento fissato dalla Madre in persona. Quando sono arrivata ho visto i suoi assistenti. "Ma sono rimasta da sola con lei. Abbiamo fatto una piccola meditazione.

Mi ha preso le mani e mi ha guardata negli occhi. (Ah...hmmm). Sì. Un momento magico.

Era piena di Amore e grande umanità". Abbiamo iniziato con una rivelazione cui è seguito silenzio mentale.

(continua a pag. 5)



Satchidananda: So che l'hai incontrata nove volte. Cos'è successo durante quegli incontri? Credo che i nostri lettori saranno molto interessati, in quanto i resoconti di questo genere di incontri sono estremamente rari.

Jocelyna Dubuc: Un giorno – credo che fosse il suo compleanno – le ho dato una lattina di sciroppo d'acero del Québec.

Satchidananda: Ho fatto la stessa cosa quando ho incontrato Sai Baba per la prima volta!

Jocelyna Duboc: Credo che il suo compleanno fosse in febbraio. Qualche settimana dopo, mentre entravo nel cortile dell'ashram ho visto un sannyasin [per gli induisti, chi ha rinunciato ai beni materiali per consacrarsi interamente al proprio cammino spirituale, N.d.T.] uscire da una delle porte. Aveva in mano la stessa lattina, ormai vuota, e ci stava giocando. Gli ho detto: "Ah, come mai sei tu che ce l'hai?". Mi ha risposto. Mi ha guardato e me l'ha data. Evidentemente era la Madre che gli aveva detto di farlo, e questo mi ha fatto stare bene. La Madre e il discepolo avevano bevuto o mangiato lo sciroppo d'acero. La lattina era quanto rimaneva. In questo gesto ho visto una simbologia interessante.

L'ho incontrata anche in "darshan" il giorno del mio compleanno. Non riceveva molte persone perché era fragile (aveva 93 anni) e per lei era troppo duro ricevere molte persone. La mia data di nascita è il 9 maggio 1947. Avrei potuto rendere visita ad altri maestri durante quel periodo, per esempio Krishnamurti a Madras, ma ho sentito che Krishnamurti era la miglior persona per Krishnamurti. Questo è il messaggio che ho ricevuto da Sri Aurobindo e dalla Madre. Ovvero che potevo solamente farmi carico di chi sono, non diventare una copia di qualcun altro. E che potevo aprirmi ai loro insegnamenti e permettere loro di risvegliarsi dentro di me, rimuovendo gli strati di "buccia di cipolla", per

essere chi sono. Quindi si trattava di un percorso molto ascetico. Molto solitario.

Ho iniziato a rendermi conto che c'è un'immensità nella dimensione energetica. Volevo redigere una rivista con gli scritti dei grandi filosofi spirituali. Senza tralasciare la musica delle sfere, cioè la musica del cosmo, che costituiva il mio principale interesse. Qual è la musica fondante dell'universo? È la vibrazione che si esprime attraverso musica o poesia. Il fraseggio del compositore Bach e come lui ed altri sfioravano questa musica delle sfere, l'eterno nelle opere.

Così ho scritto alla Madre per chiederle il permesso di creare tale rivista. A quel tempo, durante la mia seconda visita, sapevo già che volevo creare un posto. Volevo anche creare questa rivista. Lei ha risposto: "Provaci". Ero molto giovane. Avevo sfiorato qualcosa di immenso, ma ero [solo] una bambina! Questo succedeva nel 1973 o nel 1974.

Satchidananda: Cosa succedeva nella giornata tipo all'ashram, quando ti trovavi là?

Jocelyna Duboc: Il mio programma consisteva di otto ore di meditazione al giorno. Otto ore [divise] in blocchi di due ore ciascuno, nel mio appartamento nell'ashram. E per diverse ore al giorno mi occupavo dei fiori, come volontaria. La meditazione con gli occhi chiusi, Sono sempre stata interessata alla psicologia. Un'altra cosa che facevo era registrare i miei sogni, con carta e penna. Sono diventata profondamente consapevole del mio corpo. Ho analizzato cosa era successo nel corso delle malattie in differenti momenti della mia vita, anche quando avevo solo sette anni. Tutto è diventato oggetto di studio.

Sono diventata consapevole durante il sonno. Ogni giorno facevo una siesta di 20/30 minuti, allungata sulla schiena. Ho sviluppato strumenti per la consapevolezza del corpo.

(continua a pag. 6)



Il naturopata che mi guidava mi ha chiesto di prendere coscienza di come il mio corpo reagiva a diversi esperimenti, ad esempio vedere come incide sulle meditazioni il fatto di bere acqua calda con succo di limone al risveglio. O più avanti, vedere come incideva il fatto di aggiungere miele a quella bevanda. Non mi sono ammalata.

Satchidananda: Che cosa hai apprezzato, in particolare, della tua vita lì?

Jocelyna Duboc: il clima di assoluta libertà nel tracciare il proprio cammino a partire da ciò che si aveva letto o udito. Poter confrontarsi con persone che hanno conoscenza ed esperienza. La grande libertà di concepire la mia propria sadhana. Senza giudizi. La Madre ha detto che "in futuro ci saranno strumenti che ci permetteranno di accelerare il nostro sviluppo". Al momento le cose stanno germogliando. Molte cose non sono ancora state rivelate.

[Fine della prima parte. Continua nel prossimo numero del Journal]



Il corso La Grazia di Babaji, la mia offerta per voi

di Durga Ahlund



Il nostro Sangha del Kriya Yoga di Babaji si trova in tutto il mondo. Siamo una comunità di persone che praticano l'arte scientifica del Kriya Yoga e ricercano la scoperta del sé e l'evoluzione di mente, cuore e spirito in parallelo

alla vita che conduciamo nel mondo. Il Kriya Yoga di Babaji è veramente il capofamiglia dello yoga e, se le pratiche conducono all'obiettivo dell'assorbimento cognitivo della samadhi, gli insegnamenti puntano alla purificazione di corpo, mente ed emozioni. Il Kriya Yoga è un allenamento ad agire con consapevolezza. Agire costantemente nel mondo con consapevolezza è il nostro obiettivo ultimo; non si è mai trattato di infilarci in una clausura permanente, né da soli né insieme ad altri. Gli insegnamenti del Kriya Yoga di Babaji guidano a un percorso di scoperta del sé. Praticiamo il sistema integrato di asana, pranayama, meditazione, mantra e bhakti al fine di offrire il meglio del nostro sé in modo da allentare la presa su "io" e "me".

Se ci vengono insegnate tecniche che ci portano a una totale lucidità della mente, l'obiettivo è quello di integrare tale lucidità portandola nella totalità del nostro essere, attraverso il Cuore. Una pratica che trascuri corpo fisico e cuore può essere asciutta e auto-referenziale. Le asana e la bhakti (devozione) non sono necessarie per risvegliare la mente, ma lo sono se vogliamo rinunciare al controllo esercitato da "io-ismo" e "mio-ismo". Le asana purificano i sottili canali energetici e favoriscono il libero fluire dell'energia all'interno di essi, rafforzando nel contempo il corpo. La bhakti, ovvero coltivare amore e devozione, è necessaria per aiutare ad eliminare incomprensioni e desideri dalla mente. La devozione è un concetto scomodo per molti occidentali. Consiste nell'aspirazione al vero, al buono, al bello. Nel Kriya Yoga ci viene insegnato a svilupparla. Comprende il riconoscimento e l'amore del sacro sé, interiormente ed esternamente. Se le vette della meditazione possono suscitare ampiezza eterica e trascendenza spirituale, una pratica priva di devozione del cuore mancherà del potere, del "succo" necessario per illuminare l'essere nella sua totalità. La devozione invita "chi sei realmente" a essere presente senza altre pretese.

(continua a pag. 7)



La devozione al Sé invita la Presenza quando iniziamo ad accettare, apprezzare e vivere la vita così com'è. Impariamo gradualmente a essere veramente presenti con gli altri e nella vita.

Il corso La Grazia di Babaji è stato realizzato per sostenerci quando incontriamo difficoltà nelle pratiche e nelle circostanze della vita. Si tratta di un corso di studio del sé. È stato concepito per essere un amico che ci testa e ci sollecita quando ci ritroviamo incastrati in blocchi apparentemente inamovibili provocati da desideri, insoddisfazione e orgoglio. Cerca di renderci consapevoli delle nostre debolezze così come dei nostri punti di forza. È stato concepito per sostenerci quando scopriamo ciò che non siamo, e ciò che siamo.

Gli insegnamenti in questo corso ti aiuteranno a comprendere la chiamata della grazia e il suo ruolo all'interno della tua vita. Ti aiuteranno a comprendere come sintonizzarti a lei, riceverla e canalizzarla. La grazia è una forza della natura, come gli elementi terra, acqua, fuoco, aria e spazio [akasha, l'etere] e, proprio come gli elementi, è sempre presente, che ce ne rendiamo conto o meno. La grazia è accessibile a chiunque aspiri ad essa. Occorre invocarla.

Quindi da dove vengono questi insegnamenti?

Uno dei primi grandi progetti dell'Ordine degli Acharya del Kriya Yoga di Babaji è stato il Progetto di Ricerca Yoga Siddha (Yoga Siddha Research Project) a Tamil Nadu (India) tra il 2000 e il 2010. Lo scopo era reperire, conservare, trascrivere e tradurre tutti gli scritti in merito allo Yoga dei Siddha dello Yoga Tamil. [Tale compito] è stato affidato da Babaji a Yogi Ramaiah negli anni '60 e in seguito Satchidananda ha elaborato una serie di studi di ricerca. È stato finanziato dall'Ordine degli Acharya. La ricerca è stata condotta da sei studiosi, un gruppo interdisciplinare diretto dal nostro caro Dottor Ganapathy. Sono state realizzate sei pubblicazioni principali. Ulteriori informazioni sono disponibili sul nostro sito web: www.babajiskriyayoga.net/english/siddha-research-center.htm

Il progetto si è rivelato essere estremamente complicato e ha richiesto molto lavoro. I testi dei Siddha dello Yoga Tamil erano manoscritti vergati su foglie di palma che risalivano a centinaia di anni fa e che erano rimasti archiviati in diverse librerie di manoscritti appartenenti al governo del Tamil Nadu o ad università. Per prima cosa la nostra équipe ha dovuto fare delle copie digitali dei manoscritti. Poi gli specialisti li hanno trascritti in Tamil moderno. Quindi alcuni sono stati selezionati per tradurli. Successivamente, un'altra squadra di accademici ha tradotto questi scritti in inglese e redatto commenti, in collaborazione con persone che praticano lo yoga a un livello avanzato, per spiegare o perfino interpretarne il significato spesso recondito. Il nostro lavoro puntava a rendere questi preziosi insegnamenti reperibili e accessibili ai praticanti dei giorni nostri. Questa ricerca si è tradotta in sei splendide pubblicazioni di filosofia Yoga Siddhantha, Yoga, Tantra e poesia.

Questi sono gli insegnamenti altamente mistici che derivano dall'esperienza diretta dei Siddha e non erano destinati a essere divulgati su vasta scala. Gli insegnamenti erano scritti in modo esoterico e simbolico, in modo da essere accessibili solo a chi fosse in grado di svelare il vero significato delle parole utilizzate. I Siddha scrivevano spesso in una "lingua crepuscolare", ovvero un linguaggio paradossale che richiede meditazione e contemplazione per assimilare e comprendere quanto condiviso [per suo tramite].

Gli insegnamenti delle lezioni del corso della Grazia sono stati elaborati partendo da riflessioni sui testi dei Siddha e di altre tradizioni sottese agli insegnamenti del Kriya Yoga. Nello specifico, le lezioni dei corsi attingono dalle tradizioni vedantica, dei Santi del Saiva Siddhantha e dello Shivaismo del Kashmir. Riflettono la presa di coscienza dei Siddha dell'India del sud – Sri Aurobindo e la Madre, le tradizioni advaite di Sri Ramana Maharshi, il Siddha del Tamil del secolo XIX Swami Ramalinga – così come di Gesù e del Buddha.

(continua a pag. 8)



Quello che trovo molto interessante è proprio quanto simili [tra loro] siano gli insegnamenti mistici. Tutte queste tradizioni riflettono le stesse verità, solo che a volte utilizzano terminologie differenti. Richiedono tutte che ci risvegliamo e siamo sinceri rispetto a ciò che è vero e che rifiutiamo ciò che è falso. Tutti gli insegnamenti di questi Siddha, Santi e Saggi ci offrono una formula per conseguire più fiducia in noi stessi e maggiore accettazione ed equilibrio nella vita.

Comprendere e affrontare il karma

Questi sono insegnamenti spirituali profondi che richiedono uno studio intenso. Le lezioni del corso attingono da insegnamenti antichi e pratiche di mistici su come affrontare il nostro karma e arricchire la nostra vita sulla terra, mentre scopriamo chi siamo realmente. Non si tratta di un semplice corso di studio in merito allo yoga, quanto piuttosto di un'immersione nell'essenza dello yoga stesso. È un corso di studio del sé con esercizi pratici da applicare nella vita quotidiana. Richiede una completa partecipazione, non una semplice curiosità intellettuale.

I mistici indiani ci guidano a comprendere l'importanza del karma: ci invitano ad accettare il propellente (prahabdha karma), ovvero il residuo di atti compiuti in vite precedenti, che si sta dispiegando nella vita attuale; ci insegnano come affrontare e adeguarsi al kriyamana o agamy karma, che è il risultato di azioni compiute in questa vita che matureranno secondo il normale corso degli eventi; ed esprimono la possibilità di completare o smaltire il sanchita karma (la somma totale di tutti i karma positivi e negativi presenti nel nostro bagaglio karmico) attraverso pratiche spirituali. Ci parlano dell'importanza della pratica spirituale. Ci dicono come ottenere la percezione diretta della mente per attingere alla vera intelligenza e acquisire consapevolezza non solo nella meditazione, ma nella vita quotidiana. Ci avvertono di non fidarci di pensieri erranti ed emozioni incostanti, e ci istruiscono in merito al potere potenziale di pentimento, sincerità e confessione quando la consapevolezza inizia ad

aiutarci a esercitare il controllo, oltre la mente, di pensieri a vanvera, chiacchiere, opinioni, giudizi ed emozioni di afflizione.

Quando si manifesta il Risveglio, il cuore deve aprirsi

I Siddha, i Saggi e i Santi sottolineano come la consapevolezza non possa essere una pratica sporadica. Deve essere continua, ampia e avvolgente. Ci insegnano come ottenere e mantenere la consapevolezza. Gli insegnamenti ci ricordano e ci insegnano ciò che è necessario per progredire spiritualmente e ci invitano ad avvalerci dei nostri frutti spirituali non per vantaggio personale, ma per aiutare famiglia, amici, chiunque semplicemente incroci il nostro cammino e, più in generale, il mondo nella sua totalità.

Le loro istruzioni ci aiutano a sviluppare tranquillità e stabilità di mente e di cuore e [ci insegnano] l'importanza di benevolenza distaccata, buona volontà e gentilezza verso gli altri. Ci viene insegnato cosa sia vera devozione: amore del sacro Sé all'interno e all'esterno. La devozione apre il cuore. La devozione ci aiuta a vedere che questo mondo di apparenze è molto di più. La devozione ci inizia al mondo del Sé. La devozione è un percorso di verità e semplicità. Una mente devota, un cuore devoto sono uno splendido regalo per tutti. Anche se [coltivarla] non è per tutti, la devozione può davvero andare a vantaggio di tutti, a prescindere dalla tradizione che si sceglie – o meno – di seguire.

I ricercatori più sinceri necessitano di sostegno per riuscire a restare immersi nelle pratiche e a sviluppare l'obiettività del vero studio del sé.

Lo yoga e la meditazione sui mahavakya (raccolgimento sulla natura della Realtà) portano a indagare la natura della mente. Ma lo studio della mente è un cammino di purificazione e perfezionamento di mente ed emozioni, per cui è intrinsecamente pieno di ostacoli. La scoperta del Sé è difficile.

(continua a pag. 9)



Richiede osservazione obiettiva e capacità di resistere all'istinto naturale di difendere le proprie debolezze e sofferenze. Lo studio del sé ti chiede non solo di osservare ma di eliminare ciò che non sei. Non è una cosa facile trovarsi faccia a faccia con chi pensi di essere, vedere le tue carenze e desiderare di cambiare. Occorrono struttura e disciplina, distacco, discernimento e devozione. Dobbiamo allargare la nostra prospettiva e integrare la realtà del nostro sé nella nostra vita. Senza dubbio saremo aiutati dalla grazia, ma anche dalla comunione con altri che hanno già percorso qualche passo più di noi. Occorre un'esperienza diretta per comprendere che potrai sperimentare la pura felicità solo eliminando ciò che non sei. Il risveglio si produce quando ti lasci cadere dal livello del collo (protezione del sé) per ritrovarti a vagare nel cuore.

Smantellare i tuoi condizionamenti

I Siddha ci dicono che trovare la completezza nella vita è l'obiettivo di questa nascita. Ci insegnano a non limitarci a ricercare l'elevazione delle pratiche spirituali, ma di utilizzarle per portare alla luce ciò che resiste nel nostro profondo. Quando raggiungiamo stati elevati, dobbiamo invitare e permettere di innalzarsi nella nostra consapevolezza a ciò che resiste alla trasformazione. La Libertà ultima non si raggiunge nei più elevati stati di samadhi, ma attraverso la consapevolezza e la conseguente eliminazione dei limiti derivanti dall'identificazione dell'ego con egoismo, avversione, inibizione, depressione, attaccamento e paura. Spesso i ricercatori si accontentano di quanto sperimentano nel samadhi e quindi si fermano a quello stadio. Invece di cercare di trasformare la natura negativa dentro di loro, preferiscono giustificarsi e trovare scuse, o incolpare gli altri. Per cui, insieme alla luce, [anche] elementi oscuri continuano a cercare di manifestarsi e a comparire nell'ambito della loro vita. La grazia e la corretta comunione [con altri ricercatori] possono fare luce su ciò che è necessario eliminare e anche aiutarci a liberarcene.

La forza di attrazione di apatia e distrazione

Il progresso sarà sempre frenato da abitudini di apatia e distrazione. È necessario uno sforzo costante per disciplinare il corpo e ancor più per disciplinare la mente e le emozioni. Generalmente la mente umana è molto instabile e spesso affaticata. Abbandonata a se stessa, la mente perde interesse alla disciplina e all'intensità richieste dalle pratiche yogiche. L'entusiasmo per la trasformazione svanisce non appena qualcosa nel mondo esteriore suscita maggior interesse nella mente. In genere, la mente è più pronta a incolpare le tecniche o il professore di essere sbagliati, che non a osservare se stessa o semplicemente restare stabile e continuare a praticare.

Costanza nella pratica

Il corso di Grazia è semplicemente un mezzo per offrire sostegno alla nostra comunità di praticanti di yoga affinché possono essere costanti nella loro pratica e consacrati alla scoperta del sé. Avendo a disposizione una meravigliosa pratica quintuplice di yoga, con grazia e sincerità queste lezioni mensili possono anche diventare un efficace guida allo studio del sé. Sarai in grado di marcare un progresso. Il progresso si sperimenta attraverso una sensazione crescente di calma rispetto alle delusioni e ai successi; quando il giudizio è sostituito da una crescente accettazione, da pace interiore e tranquillità rispetto a ciò che è; e quando sperimenti armonia e allineamento di corpo, mente e vita. Il progresso è quando ti trovi in modo naturale a occuparti con sollecitudine amorevole del tuo sé superiore e del sé superiore degli altri.

Questo è un piccolo assaggio delle lezioni del corso della Grazia.

Le lezioni sono volte a essere il tuo compagno di viaggio per un po'. Sono volte a stimolare e incoraggiare. Le lezioni sono concepite per aiutarti a individuare la falsità e integrare la verità nella tua personalità. Perché constaterai che spesso, quando metti alla prova le tue abitudini inveterate e l'istinto, sono le tue debolezze ad amplificarsi.

(continua a pag. 10)



Un momento di confusione ne ingenera un altro, poi un altro pensiero disorientante continua sulla stessa linea. È solo attraverso la consapevolezza e grazie a una volontà tenace di compiere sforzi, che puoi gradualmente dissolvere e trasformare i condizionamenti negativi.

Mi piacerebbe regalarti la prima lezione. Basta che tu mi scriva per richiederla. Poi prenditi almeno un mese di tempo per studiare la lezione e praticare ciò che ti viene proposto. Scrivimi ancora se desideri continuare e sottoporre i tuoi dubbi, domande e intuizioni personali. Sarò felice di risponderti e di mandarti la lezione mensile successiva. Se troverai utili queste due lezioni, forse vorrai iscriverti al corso.

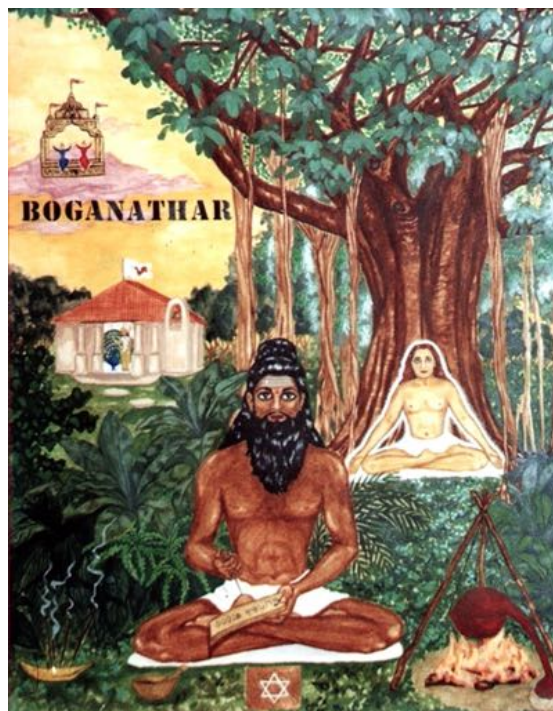
durga@babajiskriyayoga.net

Primo Anno – 12 Lezioni

La Grazia e vivere una vita con Grazia; Relazioni: Percorrere il Cammino con gli Altri; Il Potere della Mente; Le Emozioni, Nostre Avversarie, Nostre Alleate; Le Sottigliezze del Prana; Un Corso di Meditazione; Consapevolezza: È Davvero Tutto Ciò Che Abbiamo; Metodi Definiti, Risultati Tangibili; Yama: Comprendere e praticare il Potere dell'Astensione; Trascendere i Condizionamenti Tramite il Discernimento; Tapas: Portare Intensità nella Nostra Pratica; Kriya Yoga: Uno Yoga del Guru.

Secondo Anno – 12 Lezioni

La Comunità Universale e il Nostro Posto in Essa; La Resa Incondizionata; Kriya Yoga: La Sadhana dell'Azione con Consapevolezza; Prendersi Cura dell'Anima; Difficoltà Lungo il Percorso; Karma: La Causa, Parte 1; Karma: La Causa, Parte 2; La Sadhana della Concentrazione; Moscaieca, un giocare a Nascondino; Paura: Elimina la Paura e vivi per sempre Libero; Morte, Paura e il Momento Presente; L'infinito Aum: Personale o Impersonale?



Niente di speciale

di M.G. Satchidananda

Il cammino spirituale inizia quando sei pronto a essere niente di speciale e a sperimentare niente di speciale. A essere speciali si dimentica l'unità. A prescindere da quanto possa essere speciale, qualsiasi esperienza finisce e ci distrae dalla gioia del Sé.

Riporto qui di seguito alcuni versi tratti dagli scritti di tre Siddha che aiutano a purificare il bisogno dell'ego di essere speciale e il bisogno del corpo vitale di avere distrazioni.

*Egli è il santo che dimora in tutti i cuori puri;
Il Signore di colei la cui bontà pervade l'universo;
Colui che cacciò Yama, il re dei quartieri del sud [gli inferi];*

Di Lui, adesso parlerò. – Tirumandiram 2

Commento: Yama, il Dio della morte, è il re della direzione del sud che indica i piani inferiori in cui finisce la maggior parte delle anime dopo la morte. Dio dimora in tutti i cuori. Solo le anime pure ne sono consapevoli.

(continua a pag. 11)



Le altre rimangono in uno stato di ignoranza dovuto alle tre macchie (mala) di egoismo, azione con conseguenze e illusione (anava, karma e maya).

Egli, la genesi del campo di maya, può essere conosciuto come percezione interiore.

Egli conosce i nostri pensieri; l'inconsapevole non lo sa. "Egli non mi ama", dicono [gli inconsapevoli]:

Egli assiste ed è vicino a coloro che si abbandonano. – Tirumandiram 22

Commento: "Egli indica l'Essere Assoluto, Coscienza e Beatitudine (Sat Chit Ananda). Questo Signore trascendente può essere conosciuto in un piano superiore. Questa esperienza avviene all'interno del proprio sé. Quando l'anima rinuncia al proprio attaccamento al corpo e al conseguimento di beni materiali, e volge il suo sguardo verso l'interiorità nella ricerca della conoscenza di se stessa, [allora] inizia il processo di risveglio. La prima presa di coscienza riguarda il gioco cosmico del Signore visto nella quintuplice attività (o poteri) di creazione, sostentamento, dissoluzione, occultamento e grazia. Il mondo, il corpo e i suoi strumenti sono "il campo di maya" o illusione della separazione dal Signore. Attraverso la grazia, l'anima ricerca e acquisisce saggezza sperimentando il piacere e il dolore delle conseguenze karmiche. Con l'esperienza l'anima matura e la grazia fluisce con intensità crescente mentre moltiplica i propri sforzi per l'unità con l'Uno.

Cerca riparo, quando sei in difficoltà, nell'altisonante, sacro tributo al Signore;

Più splendente degli scintillii dell'oro più puro;

GlorificaLo senza finzione e ostinazione.

Egli non (ti) ignorerà, ma permetterà che Lui stesso alberghi in te. – Tirumandiram 40

Commento: Spesso, nella difficoltà o nella sofferenza la mente dimentica Dio, dando la colpa agli altri e intraprende azioni che non fanno altro che produrre ulteriori reazioni karmiche. Questo è provocato dall'ego, ovvero la falsa identificazione inconsapevole

della propria, reale identità. Le parole finzione e ostinazione sono importanti, in quanto rappresentano manifestazioni di egoismo. Tirumular consiglia di rifugiarsi completamente nel Signore. Questo implica volgere il proprio sguardo verso l'interiorità, concentrarsi sulla luce interiore della coscienza e sul suono Aum, il pranava.

Nello spazio puro, si trova chi è sereno.

Nello spazio puro, dimora chi è sereno.

Oltre i Veda si estende la consapevolezza di chi è sereno.

Chi è sereno sperimenta il supremo, incurante dei Veda. – Tirumandiram 128

Commento: Lo Spazio puro è lo spazio in cui l'Essere Supremo, Siva, dimora. È lo spazio della purezza, la più sottile, l'essenza di Siva. Non è da confondersi con l'akasha, il cielo, uno dei cinque elementi. I Veda, la parola di Dio, definiscono e descrivono l'Essere Supremo e incitano l'aspirante a comprenderlo. Ma la comprensione di Dio è il livello di intuizione diretta e trasformazione interiore. A questo livello la consapevolezza del "chi è sereno" va oltre i Veda. Conoscendo i Veda, chi è sereno li rispetta ma, essendo andato oltre, non ne ha più bisogno.

Indaga e fai chiarezza, una volta fatta chiarezza, rimani saldo.

Non rimestare le acque torbide dell'inondazione incombente.

Rinuncia alle manie di possesso e indirizza il tuo sguardo altrove.

Quando sarà il momento, sarai gioioso. – Tirumandiram 172

Commento: Questa è una forte esortazione che Tirumular rivolge a noi tutti. L'uomo ha bisogno di possedere cose per rispondere ai bisogni della vita, ma la mania senza fine per la ricchezza materiale degrada la spiritualità dell'uomo, creando confusione.

(continua a pag. 12)



Chi sa discernere tra reale e irreale affronterà la morte senza paura.

Infanzia, giovinezza ed età avanzata.

Tutti si preoccupano per i passaggi ineluttabili.

Ma con grande ardore, io cerco e dimoro

Nel sacro tributo a Lui che penetra e trascende i molteplici mondi. - Tirumandiram 181

Commento: Tutti sono consci dei cambiamenti che avvengono nel corpo a mano a mano che si invecchia, ma quando Tirumular ne ha osservato l'importanza, ha spostato interiormente la sua attenzione verso il Signore (essere, coscienza, beatitudine) cercando di rimanere in tale stato di consapevolezza.

Che scopo c'è quando uomo e donna si incontrano?

Chi ha raggiunto l'illuminazione ha stabilito questo;

Perché tu sappia che il succo della canna da zucchero nella tua mano

È, in realtà, il neem con il suo sapore amaro. - Tirumandiram 207

Commento: Qui il santo si riferisce allo scopo dell'illusione di felicità che deriva dal piacere sessuale. Questo permette a uomini e donne di unirsi e condurre una vita virtuosa, assolvere i loro oneri karmici, migliorare le loro vite e accrescere l'auto-consapevolezza. Una famiglia amorevole funge da veicolo affidabile nel percorrere il cammino della vita materiale coltivando la sapienza.

Osserva come gli uomini rincorrono l'oro per riempire il pozzo di pietra!

Ma pochi sanno che è impossibile farlo.

Quando spunta la sapienza che riempie il pozzo

Il pozzo si riempie, anche se le impurità se ne vanno. - Tirumandiram 211

Commento: Tirumular parla in modo satirico delle persone che rincorrono l'oro per riempire il pozzo di pietra dei loro desideri, la vana speranza che fare ciò soddisferà la fame del corpo. Gli abbienti cercano

distrazioni nella soddisfazione dei sensi, quando nuovi desideri attraggono la loro attenzione. Il perseguimento del piacere transitorio cessa solo quando finisce l'inconsapevolezza e si sviluppano saggezza e consapevolezza interiore del proprio sé reale. La purificazione richiede distacco dalle manifestazioni dell'ego, che includono avidità, lussuria, superbia, rabbia e paura.

Più dannoso del karma è il nostro continuo attaccamento

Ad amici e parenti; prima che la transitoria vita finisca, Cambia e accendi la luce della Saggezza!

Il pozzo che ricompare, imparerai a riempirlo! - Tirumandiram 212

Commento: Tirumular suggerisce che l'attaccamento emotivo a coloro che amiamo è più pericoloso e nocivo di altri karma. Parabdha-karma è quello che sperimentiamo nella nostra vita presente come conseguenza delle azioni [compiute] nel corso di vite precedenti. Anche mentre stiamo vivendo tali conseguenze, compiamo azioni che puntano a determinati risultati e le conseguenze di queste [nuove] azioni si accumulano come agamy-karma, che consiste nel risultato di azioni compiute in questa vita che matura nel normale dispiegarsi degli eventi, e sanchita-karma, la somma di tutti i karma positivi e negativi che ci trasciniamo per l'eternità nel nostro bagaglio karmico. L'accesso ripetuto a un corpo permette all'anima di adempiere alle proprie obbligazioni karmiche e di accrescere la propria conoscenza della Realtà. Nel fare ciò, si formano delle relazioni e, quando si traducono in attaccamento, insorge la sofferenza. Alla luce della sapienza, l'attaccamento viene sostituito dall'amore incondizionato.

Quando ti raccogli in silenzio, immergiti nel silenzio.

Il silenzio diventa l'immenso tutto.

(continua a pag. 13)



Se ci si immerge sempre più nel silenzio, scavando in esso,

Perfetto è il silenzio che si manifesta di per sé.

Immergendosi ancor più nel silenzio

Il cammino della conoscenza-realizzazione diventa visibile.

I passi che costituiscono l'ingresso nel silenzio

Iniziano con il silenzio di quando le labbra sono serrate. – Kongavar. Cutta Jnana 16, verso 10

Commento: Questo Tantra, che si basa principalmente su meditazione e recitazione di un mantra seme [bija mantra], richiede che la mente sia silenziata per aiutare la kundalini ad ascendere allo stato di samadhi.

Ascolta! Non vagare senza meta, preoccupato per quando e per quanto tempo potrai congiungerti all'Uno.

Assumi cibo e acqua, senza fare eccezioni, una volta al giorno, regolarmente.

Soffia sul respiro, penetrando attraverso

Osserva con attenzione, concentrati, medita.

Non cerchi nient'altro che mula-siddhi

Dove Siva e Sakti sono integrati come unità. – Cattamuni: Paripruanam 12, verso 6

Commento: L'impazienza è il più grande nemico per chi pratica il Siddha-Yoga. Lo yoga è possibile solo nella misura in cui si osserva la disciplina dell'intrattenere correttamente il corpo attraverso una dieta appropriata. Evita di vagare, all'interno come all'esterno. Mula siddhi è la visione di Siva e Sakti (coscienza e Natura in tutte le sue manifestazioni) come l'Uno. È il risultato della sublimazione della kundalini, il potere della coscienza che sale dal centro della radice [la base della spina dorsale, muladhara chakra] fino alla corona della testa. Dirigendo coscientemente e con regolarità il respiro, con concentrazione e attenzione, attraverso i nadi ida e pingala, le due energie opposte si equilibrano o magnetizzano e si incrociano nei chakra. L'attrazione crea un incrocio a spirale di energia. I due canali alla

fine si neutralizzano reciprocamente nel canale centrale, il sushumna nadi, trascinando magneticamente verso l'alto la kundalini, che attraversa ogni chakra.

Bibliografia:

- The Tirumandiram (Il Tirumandiram), volume 1, Babaji's Kriya Yoga and Publications

The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology (Lo Yoga dei 18 Siddha; Un'Antologia), Babaji's Kriya Yoga and Publications

www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm



Ordine degli Acharya

Resoconto 2022 e piani 2023

Questo è il momento giusto per fare una donazione all'Ordine degli Acharyas del Kriya Yoga, per consentirci di continuare a portare il Kriya Yoga di Babaji a persone che altrimenti non sarebbero in grado di riceverlo.

Negli ultimi 12 mesi, da settembre 2021 l'Ordine degli Acharyas ha svolto le seguenti attività:

- * Portato oltre 90 seminari di iniziazione con oltre 700 persone in 13 Paesi tra cui, Brasile, India, Giappone, Estonia, Spagna, Germania, Francia, Italia, Austria, Svizzera, Belgio, USA e Canada.
- * Sponsorizzato e aiutato ad organizzare Satsang settimanali online via Zoom in India, Nord America, Brasile, Germania, Sri Lanka e Francia, e incontri quotidiani di sadhana via Zoom in India.
- * Mantenuto un ashram e un ufficio editoriale a Bangalore, in India. Ha pubblicato e distribuito la maggior parte dei nostri libri e registrazioni in tutta l'India.

(continua a pag. 14)



- * Mantenuto un ashram a Badrinath, India. Finanziata la costruzione di un nuovo ashram in Sri Lanka.
- * Mantenuto il personale dei nostri 2 ashram in India e il nostro webmaster impiegati durante la pandemia con stipendi completi;
- * Pubblicati 'Babaji e i 18 Siddha' e 'Voce di Babaji' in Kannada e il libro 'Sulle orme di Ramalingam' in Francese
- * Pubblicato il video Kriya Hatha Yoga in Cinese e l'edizione digitale di Kriya Hatha Yoga in Inglese.
- * Sponsorizzato lezioni pubbliche gratuite settimanali di Kriya Yoga di Babaji ed eventi di kirtan all'ashram del Quebec.
- * Creato una biblioteca online per conservare le registrazioni audio e video dei satsang e delle celebrazioni online nel 2020-2022, aggiornata regolarmente e basata su donazione. Disponibile su patreon.com/babajiskriyayoga
- * Completato l'addestramento di un 5 nuovi Acharya: Niranjana in Francia, Nandi in Canada, Narada in Brasile, Chandradevi in Italia e Mitra in Australia.

Nel biennio 2023 l'Ordine ha in programma di:

- Portare seminari di iniziazione nella maggior parte dei Paesi sopra
- Lezioni di asana e meditazione, gratuite e due volte a settimana, nei nostri ashrams in Quebec, Bangalore e Sri Lanka.
- Finanziare la costruzione di un nuovo ashram a Colombo, Sri Lanka, da completare a Novembre 2022.
- Pubblicare il libro Babaji, la tradizione dei 18 maestri Siddha in Mayalam e il volume 3 di Voice of Babaji in Hindi.
- Completare il training di un nuovo Acharya in Germania.

I 35 volontari Acharya dell'Ordine e molti altri volontari nell'organizzazione necessitano del vostro supporto per portare a termine questo programma per il biennio 2022-2023. Il nostro lavoro è finanziato interamente dai vostri contributi. Ci sono molte persone nel mondo che aspettano di ricevere

l'iniziazione. Manderemo gli acharya appena avremo i fondi sufficienti per pagare le spese di viaggio.



Notizie e note

Prima iniziazione

Filago (BG) - 28/29 Gennaio 2023 (con Arjuna)

Prima iniziazione

Pegli (GE) - 17/18/10 Marzo 2023 (con Chandradevi)

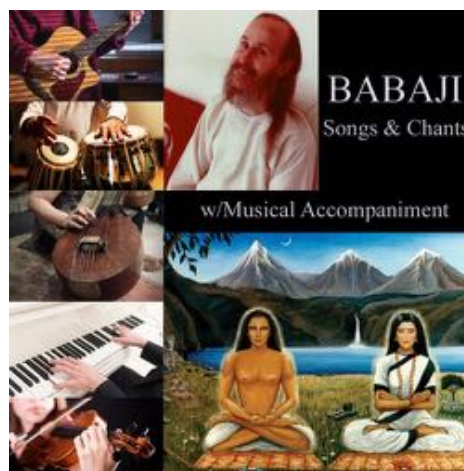
Prima iniziazione

San Donato (MI) - 5/6/7 Maggio 2023
(con Chandradevi)

Ritiro di **secondo livello** previsto a Luglio 2022

Info e registrazione: chiara@kriyayogasangha.org

Nuova produzione MP3



"Canti e canti devozionali della tradizione del Kriya Yoga con accompagnamento musicale".

Questo progetto musicale è nato dal desiderio di alcuni iniziati vicini a Satchidananda di mettere in musica le registrazioni a cappella dei canti di Babaji che erano stati originariamente registrati da Satchidananda nel 1993.



Così è stato fatto, e ben fatto, con una riedizione della voce, un'armonizzazione ispirata e una strumentazione raffinata di qualità eseguita con la massima cura.

Per ascoltare una estratto di ogni canzone o per scaricarla in cambio di una donazione di qualsiasi importo, clicca qui; <https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore2.php>

Ricevi le immagini con i messaggi di Babaji

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

Li ricevi via Whatsapp 2-3 volte a settimana e 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.

Partecipate alle lezioni online di Kriya Hatha Yoga, di meditazione e ai satsang. Un archivio di registrazioni dei satsang dal 2021 è disponibile su patreon.com/babajiskriyayoga

In Europa - per iniziati

Domenica: 14.30 durata: 60/90 minuti

Programma completo:

kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang

Sadhana di gruppo

da lunedì a sabato dalle 12.30 alle 13.30

[Ricevi i dati di accesso](#)



Visita il blog di Durga

www.seekingtheself.com

Acquista libri, foro e CD su 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 fai una donazione all'Ordine degli Acharya. 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 DEUTDEDBFRA.

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.

