



BABAJI'S KRIYA YOGA JOURNAL

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

In questo numero

- 1. Le condizioni per un samadhi duraturo, di M. G. Satchidananda
- 4. Maha Kumba Mela Haridwar 2010- Parte 3, di Durga Ahlund
- 12. Perché Dio ha creato il male?
- 14. News

Le condizioni per un samadhi duraturo

di M.G. Satchidananda

Di solito gli iniziati del Kriya Yoga di Babaji sperimentano lo stato di coscienza conosciuto come samadhi durante le ultime due sessioni della terza iniziazione.

A volte alcuni lo fanno anche prima, ma non ne sono consapevoli. Il samadhi si riferisce all'assorbimento cognitivo, in cui l'oggetto della coscienza è la coscienza stessa. Poiché la coscienza non è una cosa, il samadhi letteralmente non è ciò che pensi. È caratterizzato dal silenzio mentale.

Come ogni esperienza, anche il samadhi ha un inizio e una fine e, quando finisce, la coscienza ritorna ai livelli inferiori, che comportano la prospettiva dell'ego. Questa prospettiva include l'identificazione con il corpo fisico, le emozioni, i ricordi e le opinioni o credenze. Si dimentica lo stato di coscienza del samadhi fino a quando, o a meno che, non si riesca a creare le condizioni in cui il vecchio condizionamento si dissolve.

Nella nostra natura umana, siamo guidati individualmente e collettivamente dalle abitudini (samskara) e dalla tendenza a soffermarsi sui ricordi (vasana). Nascono dall'attaccamento e dall'avversione, da ciò che ci piace e ciò che non ci piace, dal piacere e dal dolore. Formano il nostro condizionamento nella sua totalità. Questo condizionamento è unico per ogni individuo. È ciò che ci rende diversi l'uno dall'altro. La conseguenza del nostro condizionamento è una delle più importanti cause del nostro karma. Quasi tutto ciò che ci accade è dovuto a questo condizionamento, fino a quando o a meno che non si inizi ad abbandonare le abitudini e la tendenza a soffermarsi sui ricordi. Ciò può accadere quando ci si rende conto, ad esempio, che l'abitudine o il ricordo non serve, e poi si applica un po' di forza di volontà per liberarsene.

Come creare le condizioni necessarie per un samadhi duraturo?

Dopo aver imparato e praticato i kriya del samadhi per alcuni mesi, o anche anni, si può entrare facilmente in samadhi a volontà, almeno quando si è seduti da soli, con gli occhi chiusi, in un ambiente tranquillo. Di solito, nel cosiddetto primo livello di assorbimento cognitivo, definito samadhi "distinto" (sarvikalpa, samprajnata), ci sono quattro accompagnamenti (prajnata).

Le condizioni per un samadhi duraturo

"L'assorbimento cognitivo distinto (samprajnata) è accompagnato dall'osservazione, dalla riflessione, dalla gioia e dalla consapevolezza del Sé." - Yoga Sutra I.17

Questi accompagnamenti (prajnata) non sono mere fluttuazioni della coscienza, ma prodotti della fusione tra il soggetto e l'oggetto della contemplazione, come spiegato nel mio commento al Sutra di Patanjali sullo Yoga I.17. (Si veda la bibliografia alla fine di questo articolo). Le osservazioni sono visioni. Le riflessioni sono intuizioni con profonda comprensione. Il giubilo è gioia incondizionata. Nella consapevolezza del Sé si è assorbiti dal solo sentimento di "Io sono" e nient'altro.

Patanjali ci dice che il samadhi duraturo (Nirvikalpa, asamprajnata), senza questi accompagnamenti, si verifica grazie alla pratica prolungata e costante del distacco (vairagya) e grazie alla creazione delle condizioni attraverso cui le vecchie abitudini e tendenze possono essere dissolte.

"Preceduto dalla pratica costante con la contemplazione del distacco (c'è) l'altro (stato non distinto di assorbimento cognitivo) "asamprajnata samadhi" che possiede impressioni inconsce residue." - Yoga Sutra I.18

"Per gli altri (yogi) (il raggiungimento dell'assorbimento cognitivo non distinto) è preceduto da intensa devozione, coraggio, presenza mentale, assorbimento cognitivo e vera comprensione." - Yoga Sutra I.20

Contrariamente agli yogi citati nel verso precedente (Yoga Sutra I.21), che lasciano il corpo fisico prima di raggiungere il samadhi asamprajnata, coloro che riescono a raggiungerlo lo fanno sviluppando quanto segue:

sraddha = fede implicita nello yoga, con fiducia nelle proprie capacità, nella propria sadhana o nei propri metodi, e nel proprio precettore.

Viryam = Energia o entusiasmo che scaturisce da tale fede e produce intensa devozione nella quale le emozioni supportano anche la pratica.

Smriti = Memoria; ci si ricorda costantemente del cammino, delle lezioni apprese, in modo da non cadere di nuovo in una prospettiva mondana, si rimane attenti.

Samadhi = Si coltiva regolarmente l'esperienza dell'assorbimento cognitivo. Anche se non è costante a causa delle fluttuazioni della mente e delle distrazioni, tale esperienza si sviluppa mediante la sadhana yogica.

Prajna = Discernimento; intuizione. Attraverso una vigile consapevolezza del Sé, momento per momento, si ricevono intuizioni e orientamenti attraverso gli eventi della vita.

L'energia e la forza spirituali apportano attenzione e vigilanza. Ci si ricorda costantemente del percorso e delle lezioni apprese, così da non cadere di nuovo in prospettive mondane. Questo ricordo comporta una contemplazione ininterrotta.

"Asamprajnata" samadhi (senza seme, ovvero non fissato sull'oggetto) può sopraggiungere come conseguenza finale di esperienze ripetute di "samprajnata" samadhi – a mano a mano che le tendenze inconsce gradualmente si dissolvono. Tuttavia, può anche verificarsi se lo yogi coltiva certe tendenze positive, enumerate in questo versetto: fede, entusiasmo, vigilanza, discernimento e contemplazione, che creano le condizioni ideali per dissolvere le vecchie tendenze.

Una tale contemplazione o samadhi continuo porta al discernimento tra il permanente e l'impermanente, tra ciò che porta gioia e ciò che porta sofferenza, e tra il vero Sé e il corpo, la mente, la personalità.



Quanto tempo ci vorrà?

Spesso sono diventato da quanto spesso gli studenti siano impazienti di ottenere risultati. Abituati ad aspettarsi risultati che arrivano rapidamente con poco o nessuno sforzo, e ignari di quanto siano limitati dalle loro abitudini e tendenze a vivere nel passato, pochi sono preparati a fare lo sforzo necessario per liberarsene e coltivare l'aspirazione a trasformare la propria natura umana. Patanjali ci dice che il tempo che deve trascorrere prima di arrivare a un samadhi duraturo, dipende dalle seguenti condizioni.

"(Per i praticanti che sono) totalmente determinati (nella loro pratica, il raggiungimento dell'assorbimento cognitivo) è imminente." - *Yoga Sutra I.21*

È possibile avere un barlume di samadhi, l'esperienza del Sé, in cui la nostra mente si concentra interiormente e si è colmi di felicità assoluta, ma la vera sfida consiste nel riuscire a prolungare e stabilizzare questa condizione. Per farlo, è necessario praticare con devozione intensa o entusiasmo, coltivare la coscienza del testimone e rivolgere la mente e i sensi verso l'interno, lontano dalle tendenze disperse. Quando la concentrazione e la consapevolezza del testimone diventano spontanee e continue, si parla di pratica intensa (*tivrasamaveganam*).

Inoltre, quanto tempo ci vorrà dipende dall'intensità della propria pratica.

"Così, la differenza caratteristica (per quanto riguarda la rapidità con cui si raggiunge l'assorbimento cognitivo dipende dal fatto che la pratica dello yogi) è debole, moderata o intensa." - *Yoga Sutra I.22*

Una pratica "debole" è irregolare, sporadica, piena di dubbi, di alti e bassi e di distrazioni che allontanano dalla pratica stessa. Una pratica "moderata" alterna periodi di intensità e devozione a periodi di dimenticanza, di distrazione, durante i quali ci si abbandona a pensieri negativi e a cattive abitudini. Una pratica "intensa" è caratterizzata da una costante determinazione a ricordarsi del Sé e a mantenere l'equanimità nel successo e nel fallimento, nel piacere e nel dolore, coltivando amore, fiducia, pazienza e compassione verso gli altri. Può diventare intensa quando veneriamo la forma del Divino che abbiamo scelto, o quando cerchiamo di vedere la Divinità in ogni cosa, per trascendere forti desideri o avversioni. A prescindere dall'intensità degli eventi o delle circostanze, per quanto grande sia lo spettacolo inscenato dall'illusione (maya o spettacolo del dramma emotivo), continuiamo a vedere la Divinità ovunque.

Pratica: Coltiva fede, entusiasmo, vigilanza, discernimento e contemplazione per dissolvere le vecchie tendenze. Entra ripetutamente nell'assorbimento cognitivo distinto (*samprajnata samadhi*) usando i kriya del samadhi insegnati durante la terza iniziazione del Kriya Yoga di Babaji.

Accogli tutto nel mondo come manifestazione del Divino, coltivando la visione universale dell'amore.

Nel fare le pratiche, entra in profondità. Fai un passo avanti ogni giorno. Vedi tutto come parte del Piano Divino, che si dispiega in modo perfetto per la tua evoluzione. Considera che tutto fa parte di quel Piano Divino e che nulla è in contrasto ad esso. Sii persistente e coerente.

Per ulteriori letture: *I Sutra del Kriya Yoga di Patanjali e dei Siddha*, di Marshall Govindan, tradotto in undici lingue, disponibile online: https://www.babajiskriyayoga.net/italian/bookstore.php#ky_sutras_patanjali



Maha Kumbh Mela

Haridwar 2010 - parte 3

di Durga Ahlund

Tè con Aum e Silenzio

La sesta settimana al Kumbh Mela è stata una maratona rumorosa. Da quando siamo arrivati abbiamo camminato dalle sei alle otto miglia ogni giorno da e per i campeggi e trascorso 4-6 ore a praticare posture di yoga e meditare. Abbiamo incontrato molti santi yogi e naga baba, preso il prasaad (cibo benedetto) di acqua e zucchero dalle mani di questi baba, attraversato enormi fiumane di uomini e masse di devoti che starnutivano, tossivano, cantavano. Sorprendentemente, Govindan e io non ci siamo ammalati.

I miei momenti preferiti sono stati quelli trascorsi soavemente a condividere in silenzio con gli studenti. Mi ricordo di una volta in cui ero seduta con uno studente avanzato durante un pranzo, abbiamo discusso dell'assoluta importanza della purificazione profonda in questo cammino. Ho detto che richiede il tipo di pulizia che elimina tutto il condizionamento. È fondamentale almeno determinare da soli quale sia il tratto o il comportamento condizionato più radicato e essere disposti a sradicarlo. Ho scoperto che se riesci a sradicare quello, si possono rilasciare molte delle altre onde automatiche di pensieri, sensazioni e macchinazioni provenienti da altre fonti che ti tengono bloccato. Nel mio caso, è stato il bisogno di rinunciare alla mia tendenza a dire sempre ciò che pensavo. Ho capito che ciò che mi allontanava da me stessa e mi provocava sofferenza erano il mio bisogno di dire sempre ciò che pensavo, le mie irritazioni, il mio senso di ingiustizia, le mie opinioni e i miei giudizi.

Dire sempre ciò che pensavo non faceva altro che tenermi legata al mio condizionamento e rinforzare intrecci mentali negativi. Raramente le mie opinioni aiutavano gli altri e mi limitavo ad alimentare la mia indignazione moralista o il mio fervore ipocrita. Dire sempre ciò che pensavo non faceva che intrappolarmi nelle reazioni delle mie stesse emozioni. Eserne consapevole mi ha aiutato a vedere la verità della mia rabbia e della mia infelicità. Quando sono riuscita a sostituire la mia tendenza a dire sempre ciò che pensavo con la riflessione silenziosa, è stato un vero dono dello yoga. La chiave per essere consapevoli di ciò che è sul nostro cammino si trova nel praticare giorni di Silenzio. Lo avevo praticato regolarmente, trascorrendo 24 ore in silenzio, un giorno alla settimana, ogni settimana per anni.

Ho sentito che non era la mia pratica quotidiana di meditazione, ma la costanza dei miei giorni di Silenzio, ad avermi apportato il beneficio più grande. Il Silenzio ha ampliato la mia comprensione e l'esperienza della consapevolezza. Mi ha aiutata a vedere le cose in modo nuovo. Mi ha aiutata a vedere che la verità può essere trovata nella consapevolezza, e che non c'è consapevolezza se si dice sempre quello che si pensa. La distanza, la chiarezza e l'osservazione calma e distaccata che ho sperimentato durante quei giorni di silenzio mi hanno portato a fermarmi, riflettere e rispondere solo quando necessario invece di reagire a tutte le sfide che si manifestavano nella vita quotidiana.

La pratica ha trasformato il mio modo di vivere e di stare con gli altri. Praticare un giorno di silenzio alleggeriva la mia mente ed espandeva il mio cuore. I giorni di silenzio erano giorni di vigilanza e devozione, un tempo e uno spazio per connettersi con la coscienza nella consapevolezza della grazia e del timore reverenziale. Quei giorni mi hanno portato una nuova visione della mia vita, del mio karma e del mio dharma e di quanto interrelati siano questi due. Ho sviluppato una devozione fresca e vitale verso la mia vita.



Ho apprezzato ciò che mi era stato dato, le sfide che mi avevano spinto a cercare di più e mi avevano fatto rendere conto che avevo già tutto ciò di cui avevo bisogno. Anche se i miei figli non amavano che ogni settimana trascorressi un giorno in silenzio, dicevano che sentivano un cambiamento di energia in casa che apprezzavano. Il Silenzio mi ha permesso di vedere che tutto ciò che mi spingeva a dire ciò che pensavo, era davvero solo il desiderio di Essere, e di essere Me stessa.

Mi sono resa conto di non aver avuto un solo giorno di Silenzio durante le settimane al Kumbhamela e che mi mancava. Non c'erano stati tempo e spazio solo per Essere, e per essere Me stessa.

Una sera, ho fatto una cena leggera a base di un panino con verdure alla griglia e tè allo zenzero e limone. Un'ora dopo, mi sono sentita molto male. Ho vomitato tutta la notte, ho avuto forti disturbi addominali e diarrea. Sono rimasta sdraiata a letto per due giorni. Un paio di studenti avevano avuto sintomi simili all'influenza per alcuni giorni. Nessuno aveva lamentato problemi al tratto digestivo. Sicuramente questo mi stava offrendo una purificazione interna profonda e tempo e spazio per rimanere in silenzio e limitarmi a essere me stessa.

Mentre ero a letto, Govindan ha guidato la sadhana del mattino. Mi ha detto che in mattinata quattro dei nostri studenti sono andati al campo di Pilot Baba e hanno ricevuto la mantra diksha (iniziazione) da lui. Si sono vestiti di ocra e hanno ricevuto nomi spirituali e un mantra, sono stati toccati in vari punti e hanno ricevuto anche un rudruksha, da utilizzare quando fanno fatica a meditare.

Un altro gruppo è corso al mattino presto a fare il bagno nel Gange.

Dopo il bagno sono andati al nostro accampamento del Kriya Yoga e hanno acceso un fuoco e cantato per quattro ore. Era previsto uno splendido pranzo tardivo nel tendone dell'accampamento. Ho riflettuto se partecipare o meno allo yagna. Ho scelto di non muovermi. Mi sentivo stordita e avevo bisogno di dormire. Contavo di stare bene il giorno seguente e di iniziare la giornata con la sadhana del mattino presto. E, in serata, sarei andata all'ashram di Anandamayi Ma per l'aarati. Di sicuro la Sua energia Divina mi avrebbe guarita da qualsiasi malattia persistente.

Quando è arrivata la mattina, avevo i brividi e ho cominciato a tossire. Ero esausta. Non avevo dormito bene da diversi giorni. Mi sono vestita e sono scesa al ristorante per prendere un pentolino d'acqua bollente e per cercare di mangiare un po' di porridge. Una volta scesa ho incontrato un gruppo di kriyaban. Due stavano partendo per Rishikesh. Avevano intenzione di rimanere lì, fino a quando l'autobus sarebbe tornato a Delhi per il volo di ritorno il 2 marzo. Gli altri quattro sarebbero rimasti ad Haridwar. Queste persone adorabili erano con noi dal 13 gennaio. Avevano rinviaiato i loro voli di ritorno, poiché il Kumbhamela era stato per loro un'offerta di grazia. Avevano ricevuto molto dalle esperienze che avevano fatto in questo periodo. Io sono rimasta in silenzio. Sapevano che avevo avuto un'infiammazione allo stomaco e non mi hanno chiesto di parlare.

Tutti i loro volti erano luminosi e splendenti, anche se due di loro avevano avuto un giorno di vomito e diarrea e uno non aveva dormito per una settimana. Lo studente che non aveva dormito ha detto di essere stato in grado di osservare la sua mente durante questo periodo ma di non essere riuscito a meditare. Io sono rimasta in silenzio, comunicavo con il pensiero e attraverso i gesti. Tengo molto a loro.

Ho dormito poco nell'ultimo mese ed erano diversi giorni che non mangiavo. Ma non avevo né fame né sonno. Ero in uno stato di introversione e mi sentivo autosufficiente.



Autosufficiente come in un bozzolo, protettiva verso me stessa, attenta a ciò che mangiavo, bevevo, respiravo o attiravo a me a tutti i livelli. L'hotel e le strade erano rumorosi e gli odori della cucina avevano una forte fragranza di spezie. Mi sono ritrovata a desiderare l'aria quieta e pura di casa.

Qualche giorno fa, nell'ashram del Kriya Yoga dove ha meditato Lahiri Mahasaya, abbiamo incontrato un discepolo del Kriya Yoga di lunga data, un membro del Kriya Yoga indiano, Self-realization Fellowship (Compagnia della Realizzazione del Sé). Ha dato a tutti un seme di rudruksha con tre facce che proveniva da un'albero nel giardino. Inoltre, ha dato a Satchidananda un libro scritto a partire dai testi del Santo ubriaco di Dio, Swami Rama Tirtha, pubblicato nel 1905.

Adoro leggere Swami Rama Tirtha. Parla magistralmente di come "trovare l'unità con il Signore". Dice che dobbiamo stabilire una relazione con Colui che è indescrivibile, al di là delle parole, che è uno e pertanto non è duale. Swamiji dice: "contattalo attraverso AUM. AUM è il suo universalismo pervasivo, che include il tuo stesso Sé".

Canta AUM correttamente e potrai riempire cuore e mente di pace, tranquillità e beatitudine. Cantare AUM correttamente ti permette di sperimentare l'oceano infinito di potere ed energia dentro e fuori di te. Cantare AUM è come fare un bagno rinfrescante e tonificante nel Gange. Purifica il corpo e la mente e sostituisce impurità e discordia con pace e serenità.

I sadhu hanno suonato le conchiglie (soffiando in esse) ogni giorno in tutti i campi durante questo Kumbhamela. Ogni volta che i sadhu suonano la conchiglia, viene prodotto l'AUM.

Puoi udirlo e farne esperienza. Rallenta i tuoi pensieri e il tuo respiro, focalizza la tua mente e, come il battito del tamburo, risuona nell'atmosfera, apportando vigore e fiducia. L'AUM, il suono della conchiglia, ti aiuta a fonderti con il Signore nel tuo cuore.

Non ho sentito la conchiglia da giorni e mi manca. Mentre ero seduta nella mia stanza d'hotel, ero consapevole del mio fastidio crescente verso i suoni incessanti, il chiacchiericcio della gente, per i venditori ambulanti, le moto, i cembali e i bhajan diffusi da altoparlanti distorti, per i rumori di schianti e di urti, anche per lo stridio delle ruote e dei clacson. Ho cercato di ascoltare l'AUM, nonostante, o anche bypassando questi rumori. Mi sono detta che è una buona pratica, ma non sono riuscita a udirlo. Ho iniziato a cantare AUM ad alta voce, per far sapere a Dio che ero ancora qui. Ho sorseggiato un po' di tè al limone e tulsi e mi sono rilassata. Ho rotto il mio silenzio. Stavo iniziando a sentirmi me stessa.

Andrew Cohen, Davanti e dall'altra parte del tavolo

Ieri siamo stati a Rishikesh. Abbiamo di nuovo trascorso del tempo con Swami Shankaradas. Ho provato un senso di tristezza nel lasciarlo mentre stava sorridendo dall'alto del balcone del tetto del Rajdeep Hotel. Abbiamo dovuto lasciare presto Swamiji per avere il tempo di raggiungere l'auditorium dell'ashram di Sivananda dove avremmo incontrato Andrew Cohen. Andrew, un popolare guru spirituale americano, avrebbe tenuto una conferenza sull'Evolutionary Enlightenment (illuminazione evolutiva). Ho detto a tutti i presenti di scegliere cosa volevano fare nel tempo che avevano a disposizione. L'idea era di incontrarsi alle 19:30 in un luogo concordato per salire sull'autobus per ritornare ad Haridwar. Molti hanno scelto di rimanere con Swamiji. Sicuramente lo Swami che aveva vissuto in una grotta per tutta la vita avrebbe avuto più da offrire loro di quanto non avrebbe potuto fare questo americano.



Alcuni di noi si sono affrettati a piedi fino all'ashram di Sivananda, giù per la collina e attraverso il ponte di Ram Jhula, su per la strada tortuosa e ancora su salendo almeno mille gradini fino alla spazioso salone di ricevimento che era stato allestito per Andrew in un auditorium. La stanza era inondata dalla luce del sole e, intorno alla sedia posizionata di fronte all'uditario, erano disposti splendidi bouquet di orchidee viola, margherite gerbera gialle e gladioli rossi. Una signora in kurta blu scuro ha tirato le tende, qua e là, per bloccare parte della luce del sole. Ha aperto le porte, permettendo a una brezza rinfrescante di fluire in tutta la stanza. Sono entrata nella stanza cercando Satchidananda, che non aveva reso visita a Swami Shankaradas, ma era venuto direttamente qui. Era seduto su una sedia accanto a una finestra, la tenda svolazzava leggermente nella brezza. Aveva tenuto una sedia libera per me, vicino alla finestra e alla porta, perfetto!

Mi sono seduta e, nei quindici minuti successivi, mi sono divertita a osservare le persone che erano venute nell'ashram di Sivananda in India per ascoltare un iconoclasta americano parlare dell'Evolution of Enlightenment. Un sacco di persone dall'aria severa stava riempiendo l'auditorium, alcuni si sono seduti su sedie, altri per terra. C'erano swami e laici, occidentali e indiani. La maggior parte era occidentale, e quasi tutti erano vestiti da yogi in ocra e arancione o in rosa, giallo o bianco. Molti avevano i capelli rasati.

In contrasto alla severità di molti degli astanti, Andrew è entrato nella stanza sorridente, indossando l'abito più sgargiante che avessi visto fin dagli anni '70! Indossava una camicia a maniche lunghe color verde chiaro e un gilet dorato con fiori stampati. Aveva i capelli tagliati corti e portava il suo caratteristico baffetto. Aveva più capelli grigi di quanto mi aspettassi, ma in fondo anch'io.

Andrew ha preso subito il controllo della stanza. Ha iniziato a parlare dei profondi stati di meditazione e samadhi, che molti di noi stavano vivendo. Ha detto che è in quegli stati in cui i pensieri scompaiono, il respiro scompare, il tempo scompare e il corpo scompare, che possiamo trovare Dio come "urgenza estatica". Dice che "Dio vuole che desideriamo essere qui, a esprimere pienamente la vita. Quello Spirito è dentro ognuno di noi e risplende come Impulso Positivo e Creativo". Ha detto che "La Kundalini è Dio, e Lei può essere vista come un'espressione di Urgenza Creativa, che si manifesta innanzi tutto sotto forma di desiderio sessuale".

Andrew ha continuato dicendo che dobbiamo sviluppare, in un certo senso, la forza all'interno dei nostri sé separati, attraverso la sperimentazione di stati elevati di coscienza. Ha aggiunto che però molti di noi si sono persi nella loro auto-infatuazione. Non manchiamo di fiducia; siamo sicuri di noi stessi. Oggi un enorme problema della società è il narcisismo.

Andrew ha parlato di un numero straordinario di giovani tra i venti e i trent'anni che sono vittime della negatività. Con la loro mente così piena di confusione e angoscia esistenziale, non riescono a trovare alcuna ragione di vivere, alcuna ragione per essere qui a partecipare al gioco della Coscienza. Rimangono seduti come se avessero il peso del mondo sulle spalle. Ho notato che alcune persone nel pubblico hanno reagito cambiando postura.

Il mondo, ha detto, non ha mai conosciuto prima un momento in cui così tante persone sono in grado di vivere così bene. Mai prima d'ora così tante persone hanno avuto così tanti soldi e la possibilità di fare ciò che vogliono fare. Naturalmente, ha ammesso mentre un lampo di compassione gli attraversava il volto, ci sono milioni di persone che faticano a soddisfare i bisogni primari e vivono tutta la loro vita nella povertà e nella mancanza. Ma, ha continuato, ci sono anche molti milioni che hanno proprio tutto ciò di cui hanno bisogno per una buona vita, ma continuano a soffrire.



Provano sofferenza perché non comprendono che Dio è dentro il loro stesso essere. Dio è più vicino del loro stesso sangue vitale e il significato della vita è che Dio vuole "te" qui, presente, impegnato ad assaporare e a creare ex novo. Dio è energia dinamica positiva. Dio è disponibile per ciascuno di noi nel nostro evolverci in esseri umani più consapevoli. Dio si esprime ogni volta che facciamo qualcosa di creativo, in ogni "impulso a creare qualcosa di nuovo". È in quelle persone che sono così piene di energia creativa dinamica e di un senso di urgenza tale da lavorare senza sosta, completamente concentrate sul compito da svolgere.

L'intervento è durato due ore e sono seguite molte domande del pubblico – alcune interessanti, altre piuttosto narcisistiche.

Satchidananda è andato a stringere la mano ad Andrew. Andrew gli ha teso la mano prima che lui lo raggiungesse. "Ciao Marshall," ha detto Andrew, "finalmente ci incontriamo. Carter Phillips ti manda i suoi saluti." Satchidananda ha deglutito con un po' di imbarazzo. Molti anni prima aveva rilasciato un'intervista piuttosto provocatoria a Carter Phillips in "What is Enlightenment" (Che cos'è l'Illuminazione).

Ho detto: "Beh, per me è importante fare un lavoro che mi piaccia fare, e quando funziona davvero per me, la mia energia vi si riversa senza resistenza. Questo è il lavoro che siamo "destinati" a fare. Quell'esperienza, di essere e di essere me stessa, è il Signore dentro di me, che mi dà un riscontro. La sensazione di soddisfazione, di avere uno scopo e un senso di libertà costituiscono un circuito di feedback. Feedback dalla tua anima. Tu, devi solo essere aperto e ricettivo, pronto ad accettare come risposta ciò che senti nel tuo cuore".

Satchidananda è entrato nel ristorante con Andrew Cohen, sua moglie e un seguito di circa dieci persone. Ho incontrato Andrew personalmente per la prima volta. È molto facile stare con lui. Non si dà arie di superiorità, non emerge nessuna delle personalità "guru" che utilizza quando è sul palco a insegnare. Sua moglie è indiana e incantevole, e anche molto aperta e amichevole. Ha ordinato del cibo. Sembrava sapere esattamente quanto ordinare di ogni cosa. Mi ha detto che dovevo mangiare kechari senza spezie, per aiutare il mio corpo a guarire. Purtroppo, il kechari servito era come sempre molto speziato e salato. Ho potuto mangiare solo una piccola parte della porzione. Non ha colto nel segno.

Con Andrew abbiamo parlato di molte cose: della sua rivista, Evolutionary Enlightenment; del movimento del Kriya Yoga e di varie personalità spirituali che abbiamo incontrato e non incontrato; di teorie del complotto di cui abbiamo recentemente sentito parlare; e anche, con massima serietà, dei giovani e di questa particolare "generazione me" e della loro mancanza di energia per stare qui. Ha detto che questa generazione richiede una disciplina mentale rigorosa e ha aggiunto: "Non hai giusto voglia di scuoterti e dire loro di "uscirne"? Ha detto che vorrebbe prenderli per le spalle, scuoterti e dar loro uno schiaffo in faccia, dicendo "Svegliati!" Gli ho chiesto se ha già scritto un libro rivolto a questa generazione. Ha detto di no. Ho chiesto perché no e gli ho suggerito di scrivere un libro diretto a loro. Ha detto che è un'ottima idea. Ho detto che hanno bisogno di un insegnante, a cui possano relazionarsi. Sia Andrew che sua moglie hanno fatto un grande sorriso. Spero che sia un'idea che si tradurrà presto in un libro.

Non me lo sarei aspettato, ma Andrew Cohen mi è piaciuto. Satchidananda ha trascorso il resto della giornata con lui e il suo gruppo. Hanno visitato i nagababa. Un nagababa novantacinquenne che sembrava avere circa sessant'anni ha fatto una dimostrazione di come fosse riuscito a eliminare ogni desiderio sessuale.



Ha avvolto il suo pene intorno alla sua spada e lo ha infilato sotto le gambe. Ha detto che questa azione distrugge ogni sensazione sessuale, elimina ogni desiderio sessuale e trasmuta l'energia. Ha detto che tutta la potente energia sessuale si innalza verso i chakra superiori. Uno studente di Andrew ha filmato tutti gli incontri. Nessuno dei sadhu si è rifiutato di essere filmato.

Dopo aver visitato l'accampamento della Juna Akhada, hanno visitato Pilot Baba e trascorso circa un'ora con lui discutendo di varie cose. Pilot Baba ha riconosciuto Andrew immediatamente, ma Andrew non si ricordava di averlo incontrato. Pilot Baba gli ha detto che hanno trascorso un'ora nella sua stanza d'albergo a New York City circa cinque anni fa prima! Alla fine, sia Andrew che sua moglie si sono ricordati dell'incontro. Andrew ha pensato che fosse strano aver dimenticato l'incontro. Ha poi chiesto a Pilot Baba se il suo obiettivo fosse la trascendenza o la trasformazione. Pilot Baba ha detto che è la trasformazione, ma ha aggiunto che la trasformazione non è possibile in maya. Questo è un problema classico. Tuttavia, non è stato possibile continuare questa conversazione, a causa delle particolari circostanze dell'incontro. Sarebbe stato interessante ascoltare entrambi confrontarsi a fondo in merito a entrambi gli aspetti. Govindan mi ha detto che Andrew gli è piaciuto molto e mi ha raccontato di quanto si siano entrambi divertiti durante la giornata.

Una Giornata di Trasformazione

Il giorno è Holi, che è considerato il giorno del trionfo del bene sul male, della devozione sull'ambizione. Penso che sia solo una strana tradizione indiana, un po' come Halloween...

È un giorno in cui molti si divertono a gettare acqua su ignari estranei e a lanciare brillanti polveri colorate l'uno sull'altro. I colori tendono a macchiare i vestiti e la pelle, quindi ho raccomandato a tutti di non indossare nulla che contassero di indossare in futuro. Già al mattino presto sembrava che tutti nell'hotel fossero già stati spruzzati di colori vivaci, persino i camerieri del ristorante e gli addetti alla manutenzione. E tutti erano di ottimo umore. Ero convinta che Holi fosse solamente un giorno di divertimento e frivolezza.

Tuttavia, nell'aria c'era qualcosa di magico, impregnato in quelle polveri colorate al Maha Kumbh Mela del 2010.

Pensavo che ad attirare gli studenti al Maha Kumbha Mela fosse l'idea un po' romantica che si trattasse di un'opportunità per trovare il proprio Guru personale. Non mi aspettavo che fosse un'opportunità per trasformare i limiti o gli aspetti della propria personalità. Tuttavia, ci sono state due trasformazioni che sono avvenute durante l'Holi, proprio davanti ai nostri occhi. Ed è stato magnifico!

Uno di questi cambiamenti è avvenuto per un uomo di quasi cinquant'anni. Era stato iniziato in Europa da Satchidananda. Non l'avevo mai incontrato prima del viaggio. Lo chiamerò signor M. Quando l'ho incontrato, tutto ciò che sono riuscita a pensare è stato "cosa ci fai qui?" Sembrava così critico, sgradevole, rigido, un po' cupo, semplicemente un uomo irascibile, incapace di sorridere che, ovviamente, giudicavo severamente.

Il signor M. sembrava preferire rimanere un estraneo per tutti noi. Pensavo che fosse un acuto osservatore, ma facevo fatica ad immaginare che fosse disposto o desiderasse davvero esplorare o apprezzare la cultura per scoprire la quale aveva fatto un viaggio così lungo. "Perché un uomo così dovrebbe venire qui?", continuavo a chiedere a Satchidananda, che rispondeva solo: "Sono stato un po' sorpreso quando si è iscritto".



Mi sono rivolta subito al signor M. e, sorridendo, gli ho detto: "beh, è stato un regalo e una vera grazia!" Mi ha guardata piuttosto severamente, forse arrabbiato per i miei occhi, che sembravano danzare di entusiasmo e felicità.

Credo che quello sia stato l'inizio di una grande trasformazione nel signor M. Quella notte è stato male, molto male a dire il vero. Si è verificata una vera purificazione in lui. Ho mandato tè e toast nella sua camera e l'ho fatto visitare da un medico. Sono passati dei giorni prima che uscisse dalla sua camera. Sembrava una persona diversa. Il signor M. è venuto verso di me e ha detto che aveva una sorta di sordità temporanea in un orecchio! Ma ha sorriso nel dirlo. Quest'uomo nuovo era aperto, amichevole e i suoi occhi erano pieni di luce. Non vedeva più l'uomo oscuro, arrabbiato e diffidente che ero abituata a vedere. Ci siamo seduti e abbiamo parlato. Mi ha confidato di aver pensato che sarebbe morto, qui in India. Gli ho detto che forse lo aveva fatto, da un certo punto di vista. Gli ho raccontato che anche io, una volta, mi ero ammalata gravemente durante un pellegrinaggio in India e avevo pensato che sarei morta. Tutto questo, ho detto, è l'India, e il Maha Kumbhamela non è un posto per turisti. Gli ho anche detto che lo avevo visto parlare abbastanza spesso con grandi baba, che possono essere molto compassionevoli.

Gli ho anche detto che ritenevo davvero che essere scelto e inondato delle polveri di Holi, com'è successo a lui, fosse stato un segno di qualcosa di intenzionale e potente, e che fosse stato purificatore e trasformatore, e che si trattava di un puro atto di grazia. Gli ho detto: "sei splendido, sembri completamente diverso".

Ha riflettuto per un po' e ha detto: "Beh, immagino che vedremo".

Li ho sorriso e, per la prima volta, potevo dire che il signor M. mi piaceva.

Poi, c'era un giovane studente giapponese estremamente timido. Il suo corpo, la sua mente e la sua personalità erano così formali che si rifiutava di guardare negli occhi chiunque. Non aveva parlato con nessuno, anche se parlava fluentemente inglese. E anche se molti studenti, persino alcune ragazze carine, avevano cercato di parlargli. Fino a quando, alla fine della giornata di Holi, questo giovane si è messo letteralmente a danzare per le strade, coperto di polveri colorate, sorridendo e chiacchierando con tutti! Dopo quel giorno di frivolezza e pazzia in cui era stato ricoperto di polveri colorate, questo giovane è diventato brillante e luminoso. Era amichevole, ballava con le studentesse, parlava con tutti, conversava con fiducia e spirito di gruppo. Questa felicità e questa energia positiva sono continue anche la mattina successiva e per il resto del viaggio. Holi era qualcosa che non mi sarei mai aspettata! Un giorno di trasformazione! Che "sostanze", quelle polveri colorate!

In generale, nessun pellegrinaggio è mai facile. E questo non lo è stato per nessuno. La maggior parte dei partecipanti dei tre gruppi ha parlato dell'attrito esterno, dei momenti scomodi e delle forti emozioni che avevano vissuto durante il periodo trascorso al Kumbh Mela. Alcuni hanno concordato sul fatto che fossero stati quei momenti difficili a permettere loro di riconoscere aspetti di sé che fino ad allora erano rimasti invisibili. Alcuni hanno condiviso di essere riusciti a vedere il chiacchierare e il contrattare abituale della loro mente. Alcuni sono riusciti a superare paure di una vita, l'insicurezza e la rabbia o per la prima volta sono riusciti a perdonare e a sentirsi in grado di accettare e proseguire la vita, prendendola così com'è. Molte persone hanno detto di essere più sicure nella loro pratica dello Yoga e nella loro vita.



Invece altri hanno continuato a essere dei turisti. Parlavano solo degli eventi esterni, delle cose che facevano e vedevano. Alcuni si lamentavano dei difetti degli altri, incapaci allo stesso tempo di vedere lo stesso difetto dentro loro stessi. Alcuni vantavano conquiste. Le zone nascoste sono rimaste tali e l'ego ha resistito.

Dopo tutto, il pellegrinaggio è uno stato mentale. Ci vuole tempo per capirlo. Forse tutti avremmo dovuto rimanere al Maha Kumbhamela per l'intero periodo di quarantotto giorni. Il cambiamento richiede sempre di incontrare se stessi. Sono sicura che la Mela abbia concesso il tempo e lo spazio per scoprire, almeno per un momento, chi si è veramente. Anche un incontro momentaneo tra la mente e chi sei può portare a un vero cambiamento e spingerti verso il tuo destino. Credo che dovremmo solo stare. vedere.

Perché Dio ha creato il male?

Un professore all'università pose ai suoi studenti la seguente domanda:

- Tutto ciò che esiste è stato creato da Dio?

Uno studente coraggioso rispose:

- Sì, creato da Dio.

- Dio ha creato tutto? - chiese il professore.

"Sì, signore," rispose lo studente.

Il professore chiese:

- Se Dio ha creato tutto, allora Dio ha creato il male, dato che esiste. E secondo il principio che le nostre azioni ci definiscono, allora Dio è malvagio.

Lo studente rimase in silenzio dopo aver sentito una risposta del genere. Il professore era molto soddisfatto di sé.

Si vantava con gli studenti per aver dimostrato ancora una volta che la fede in Dio è un mito.

Un altro studente alzò la mano e disse:

- Posso farle una domanda, professore?

"Certo," rispose il professore.

Uno studente si alzò e chiese:

- Professore, il freddo esiste?

Il professore rispose;

- Che domanda è? Certo che esiste. Hai mai avuto freddo?

Gli studenti ridacchiarono alla domanda del giovane. Il giovane rispose:

- In realtà, signore, il freddo non esiste. Secondo le leggi della fisica, ciò che consideriamo freddo è in realtà l'assenza di calore. Una persona o un oggetto possono essere studiati per capire se hanno o trasmettono energia.



Lo zero assoluto (-460 gradi Fahrenheit) è una completa assenza di calore. Tutta la materia diventa inerte e incapace di reagire a questa temperatura. Il freddo non esiste. Abbiamo creato questa parola per descrivere ciò che sentiamo in assenza di calore.

Un altro studente continuò:

- Professore, l'oscurità esiste?

Il professore rispose.

- Certo che esiste.

Lo studente rispose:

- Si sbaglia di nuovo, signore. Anche l'oscurità non esiste. L'oscurità è l'assenza di luce. Possiamo studiare la luce ma non l'oscurità. Possiamo usare il prisma di Newton per scomporre la luce bianca in più colori ed esaminare le diverse lunghezze d'onda di ogni colore. Ma non si può misurare l'oscurità. Un semplice raggio di luce può penetrare nel mondo dell'oscurità e illuminarlo. Come si può sapere quanto sia scuro un determinato spazio?

Si può misurare solo quanta luce è presente. Non è così? L'oscurità è un termine che l'uomo utilizza per descrivere ciò che accade in assenza di luce.

Alla fine, il giovane chiese al professore:

- Signore, il male esiste?

Questa volta non era chiaro, il professore rispose:

- Certo, come ho detto prima. Lo vediamo ogni giorno. Crudeltà, numerosi crimini e violenze in tutto il mondo. Questi esempi non sono altro che una manifestazione del male.

A questo, lo studente rispose:

- Il male non esiste, signore, o almeno non esiste di per sé. Il male è semplicemente l'assenza di Dio. È come l'oscurità e il freddo - una parola inventata dall'uomo per descrivere l'assenza di Dio. Dio non ha creato il male. Il male non è fede o amore, qualcosa che esiste come luce e calore. Il male è il risultato dell'assenza dell'amore divino nel cuore umano. È il tipo di freddo che arriva quando non c'è calore, o il tipo di oscurità che arriva quando non c'è luce.





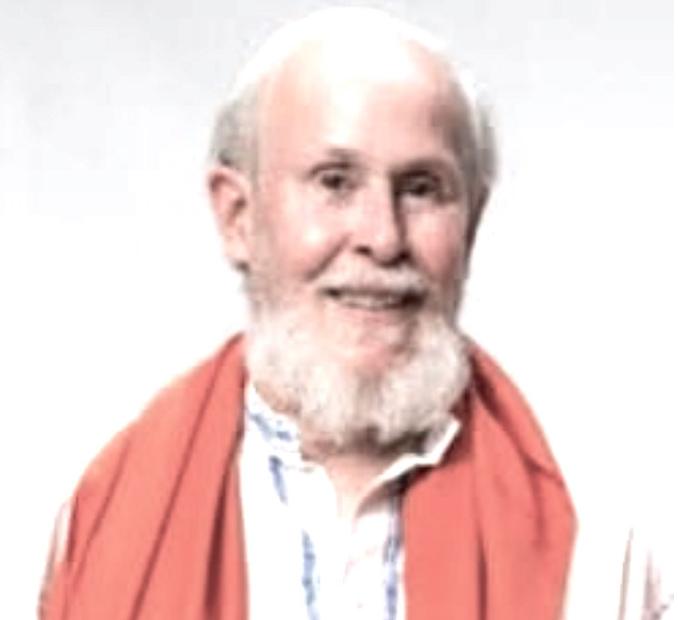
NEWS

Iniziazioni all'Ashram in Quebec

con M. G. Satchidananda.

English: 1st initiation: August 30 to September 1, 2024; 2nd initiation: June 21-23, and October 11-13, 2024; 3rd initiation: and July 19-18, 2024.

French: 1st initiation, September 6-8, 2024, 2nd initiation: June 14-16; 3rd initiation: June 28 to July 7, 2024. rd initiation: June 28 to July 7, 2024.



India

Pellegrinaggio a Badrinath

con M.G. Satchidananda

Dal 12 al 29 settembre 2024

Badrinath offre un ambiente spirituale incontaminato e altamente carico, ideale per la pratica del Kriya Yoga.

[Info e Registrazione](#)



NEWS

Ricevi i messaggi di Babaji

Immagini e messaggi di ispirazione dalle parole di Kriya Babaji e dalla saggezza della nostra tradizione. Puoi riceverli via Whatsapp 3 volte a settimana. Per sapere come Clicca qui

Instagram: @babajiskriyayoga

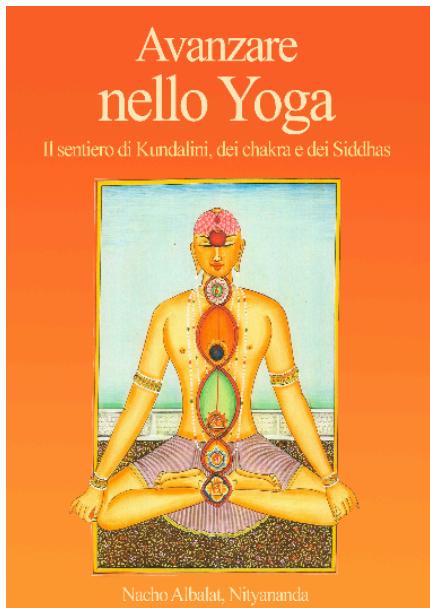
La grazia del Kriya Yoga di Babaji

Due anni di corso di studio: 12+ 12 lezioni, una ogni mese, che sviluppa un tema specifico, con esercizi guidati e interazione con gli autori.

[Corso per Corrispondenza](#) || [Corso Online](#) || Visita il [blog di Durga](#)

Kriya Hatha Yoga

- Pratica la serie completa di 18 posture Streaming
- Video in [Italiano](#)



NUOVA PUBBLICAZIONE

Avanzare nello Yoga

di Nacho Albalat, Nityananda, Babaji's Kriya Yoga and Publications, ISBN 978-1-987972-18-4, 150 pagine.
Prezzo: e-Book 5€.

[Acquistalo online](#)

"Avanzare nello Yoga" offre una guida chiara, utile e pratica su come sviluppare Kundalini, il tuo potere potenziale e la tua coscienza e i chakra, i centri energetici psichici nel tuo corpo vitale.

"Yoga" si riferisce all'unione con il Sé e alle discipline che ne derivano. Lo Yoga dei Siddha si occupa del risveglio di kundalini e dei chakra, e così facendo espande la tua coscienza oltre i limiti della natura umana ordinaria.

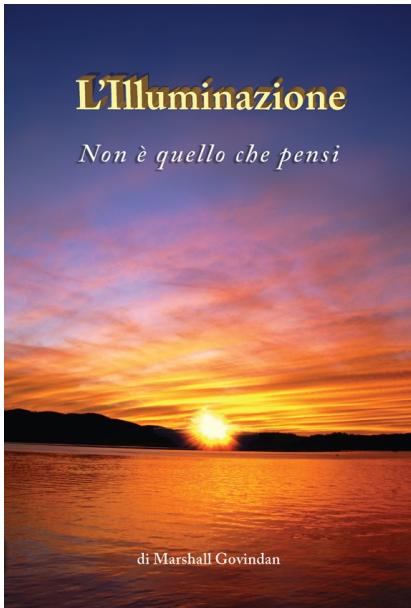
Le vecchie abitudini e tendenze resistono al cambiamento. Questo libro vi aiuterà a riconoscere e purificare efficacemente tali condizionamenti.

Gli argomenti includono lo sviluppo del "Testimone del Cuore", la sadhana (disciplina yogica), la beatitudine del Sé, la libertà dalle tendenze negative, l'aspirazione, la Grazia, i chakra, la perfezione realizzata dai Siddha anche nel corpo fisico, i consigli agli iniziati riguardo ai kriya avanzati.

L'autore, Nityananda, ha insegnato e praticato il Kriya Yoga di Babaji per decenni e riassume in modo conciso e diretto anni di esperienza pratica sul sentiero.



NEWS



NUOVA PUBBLICAZIONE

L'illuminazione non è quello che pensi

di Marshall Govindan, ISBN 978-8-892721-30-2, 192 pagine 15x22, copertina morbida, OM Edizioni - Aprile 2021. Prezzo: 18€.

Acquistalo online

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

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

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

– **Pandit Rajmani Tigunait**, PhD; Spiritual Head, Himalayan Institute; Teacher, author, humanitarian, and visionary spiritual leader

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

– **Dr. David Frawley** (Pandit Vamadeva Shastri); Director, American Institute of Vedic Studies; Yoga, Ayurveda and Jyotish Teacher; Padma Bhushan awardee from President of India; Author: Shiva, the Lord of Yoga and over thirty books



NEWS

Incontri online, domande e risposte

Acharya e volontari continuano a offrire il loro supporto agli iniziati e ai non iniziati attraverso lezioni di Hatha Yoga in streaming online, satsang e incontri su Zoom.

Le tecniche di Kriya Yoga che vengono insegnate durante i seminari di iniziazione non possono essere condivise durante questi incontri. Per le domande sulle tecniche del Kriya Yoga rivolgetevi direttamente al vostro Acharya, sia via e-mail che per telefono o di persona.

Satsang internazionale Zoom online per iniziati

Unisciti alla pratica quotidiana che include pranayama, meditazione e mantra.

Online ogni giorno per un'ora alle 12:30 CET e ogni domenica alle 13:30 UTC
La lingua è l'inglese. Contattare nathalie.kriya@gmx.de per i dettagli su come unirsi al gruppo. Si prega di indicare dove, quando e da chi si è stati iniziati.

[Info e Registrazione](#)

Raccolta di Celebrazioni e Satsang

Per vedere o ascoltare oltre due anni di Celebrazioni in India e Sri Lanka e Satsang con Acharya da tutti i Paesi, iscriviti alla [Libreria su Patreon](#)

Abbonamento

Per rinnovare o sottocrivere l'abbonamento annuale a Babaji News, invia un bonifico di 13,00€ a Marshall Govindan, IBAN DE09500700240072310600 - BIC/ codice SWIFT DEUTDEDBFRA Causale: abbonamento Babaji's Kriya Yoga Journal

Se ti serve aiuto per rinnovare l'abbonamento al Kriya Yoga Journal, scrivi a kriyayogaitalia@gmail.com

Avviso agli abbonati

Verificate che l'indirizzo di abbonamento sia quello che usate.

Salvate l'indirizzo info@babajiskriyayoga.net nei vostri contatti. inviata in formato PDF.

Se il tuo abbonamento è in scadenza, rinnova per non perdere il prossimo numero.

