

Satsaunga

Mensile di Ananda Marga - Regione di Roma - Gennaio 2007

Per contributi e suggerimenti scrivi a: rdperuta@gmail.com

Puoi scaricare Satsaunga (anche numeri arretrati) su www.anandamarga.it sezione "materiali"

"Muoversi in avanti è vita. La società umana deve essere liberata da tutti i legami statici, che anche oggi ostruiscono ad ogni passo il progresso umano. Non avete il tempo di preoccuparvi per ciò che gli altri dicono di voi o se qualcuno vi appoggia. Oggi è imperativo che, stringendo le torce nelle vostre mani, guidiate la gente fuori dai legami. Dovete marciare in avanti. Questo soltanto è il vostro sacro dovere. Siete nati su questo pianeta per realizzare solo questo compito. Muovetevi sul sentiero del progresso, e portate il mondo intero con voi su questo sentiero. Muoversi in avanti è vita. E' il Dharma, ed è la via per raggiungere tutte le realizzazioni."

Shrii Shrii Anandamurtijii



Editoriale

pag. 2

Appuntamenti

Ritiro di Primavera

pag. 3

Diario

Mercatino Amurt a Merano
Effetto Farfalla Day - Mondovì
Ritiro Intensivo e Nuovo Anno
pag. 3

News dal mondo

Ad Haiti c'è bisogno d'aiuto
pag. 6

Date digiuni di gennaio

3 (mercoledì)	Purnima
14 (domenica)	Ekadashi
18 (giovedì)	Amavasya
28 (domenica)	Ekadashi

Buon Anno!



Alcune foto scattate durante il Ritiro Intensivo ed il Festival dell'Anno Nuovo ad Ananda Vipasa.

Editoriale

Carissimi margii,
Namaskar! Confido di trovarvi ispirati nell'Anno Nuovo.

L'Ananda Vanii del 1° gennaio 2007 parla dell'importanza per noi di continuare a muoverci in avanti verso il nostro obiettivo, senza curarci degli ostacoli, e di portare sul pianeta un progresso globale.

Sembra un compito formidabile: non solo rimanere ispirati, ma anche dover ispirare gli altri a muoversi verso l'obiettivo.

A questo proposito vorrei menzionare un'esperienza che ho avuto durante il ritiro intensivo ad Ananda Vipasa. Avevamo deciso di visitare una Casa di Riposo come parte del programma intensivo, per stare con gli anziani, cantare, suonare, distribuire dolci e in generale ispirarli. Comunque, quando finalmente abbiamo lasciato la Casa di Riposo dopo aver passato bellissimi momenti insieme, eravamo noi a sentirci ispirati da-

gli anziani. Quello che sto cercando di dire è che quando si fa servizio di qualunque tipo tutti ne traggono beneficio: quelli che lo ricevono così come quelli che lo fanno.

All'inizio dell'anno nuovo è buono prendere un proposito e cercare di materializzarlo durante l'anno. Caetanya Mahaprabhu suggerì quattro approcci per ottenere progresso nella vita: essere umile come l'erba, tollerante come gli alberi, rispettare quelli che nessuno rispetta e fare quanto più kiirtan è possibile.

Come regione vorrei suggerire che il 2007 sia l'anno nel quale cercare di fare più servizio possibile, in particolare dando rispetto a coloro che non sono rispettati, e di rimanere spiritualmente ispirati facendo più kiirtan possibile.

Vostro in LUI,

Dada Devavratana
Segretario Regionale



Avt. Ananda Mitra Acarya
Filosofia Spirituale di Shrii Shrii Anandamurti
Commento all'Ananda Sutram
Dalla pace suprema della Coscienza Cosmica all'esplosione delle stelle, da delle...

Lo trovi in: ▶ Crescita spirituale

Ananda Marga Edizioni - Pagg. 296 - Prezzo € 15,00



Acarya Bhaskarananda Avadhuta
Un Mistero Chiamato Baba
In "Un mistero chiamato Baba" ci troviamo di fronte alla vita e agli insegnamenti di Shrii...

Lo trovi in: ▶ Tradizioni indiane

Ananda Marga Edizioni - Pagg. 128 - Prezzo € 7,70



Anandamurti
Lo Yoga del Cuore
Discorsi spirituali di Shrii Shrii Anandamurti
A un certo punto della sua evoluzione nasce nell'essere umano il desiderio di conoscersi, di sapere...

Lo trovi in: ▶ Crescita spirituale

Ananda Marga Edizioni - Pagg. 192 - Prezzo € 11,50



Christian Franceschini, Kamaleshvara
Biopsicologia Tantrica
Manuale di pratiche yogiche per il benessere fisico, mentale e spirituale
La più alta definizione di Yoga è: "l'unione dell'anima individuale con l'Anir. Non si..."

Lo trovi in: ▶ Corpo, mente e spirito
▶ Yoga

Ananda Marga Edizioni - Pagg. 208 - Prezzo € 13,50



Prabhat Ranjan Sarkar
Pensieri di P.R. Sarkar
La saggezza del Tantra
Una raccolta di brani molto significativi tratti dai discorsi di P.R. Sarkar (Shri

Lo trovi in: ▶ Crescita spirituale
▶ Tantra

Ananda Marga Edizioni - Pagg. 169 - Prezzo € 11,50

I libri di Ananda Marga Edizioni in vendita on-line

Namaskar a tutti!

Volevo farvi sapere che i nostri libri sono in vendita online sul portale

www.macrolibrarsi.it

Per vederli entrate nel sito e digitate "Ananda Marga".

Magari passate parola fra i vostri amici e conoscenti.

Suman

Appuntamenti

Ritiro di Primavera Villa Vrindavan, Firenze 6-9 aprile

Il ritiro annuale di primavera è un momento importante nel calendario di Ananda Marga.

Nel 2007 si terrà dal 6 al 9 Aprile presso il centro nazionale della comunità Hare Krsna, Villa Vrindavan, situata nelle vicinanze di Firenze.

Un'enorme villa circondata dalla natura, in particolare da terreni e giardini dove crescono palme secolari, uliveti, boschi di bamboo e alberi di vario tipo.

Un luogo ideale dove passare tre giorni assieme ad altri viaggiatori spirituali cantando kiirtan, meditando, praticando yoga, godendo delizioso cibo sentiente e condividendo esperienze in un ambiente spiritualmente



molto elevato.

Come sempre ci saranno lezioni ispiranti e workshops con gli Acarya ospiti, eventi culturali serali e molti programmi e intrattenimenti per i bambini.

La sistemazione sarà più semplice rispetto a quella a cui ci eravamo abituati negli hotel in passato, ma la minore comodità sarà sicuramente ripagata dalle elevate vibrazioni spirituali del luogo.

La riuscita di questo programma dipenderà da un'efficiente organizzazione da parte nostra e dalla vostra partecipazione entusiastica. A questo scopo prenotare il vostro posto fin da ora contribuirà a rendere il lavoro organizzativo più efficiente.

Diario

Mercatino per Amurt a Merano

Namaskar! Il 16 e 17 dicembre 2006 l'unità di Merano ha organizzato un mercatino per sostenere Amurt Alto Adige. Amurt Alto Adige è collegato con Amurt Italia e cerca di sostenere i progetti che ci sono in tutto il mondo. Il ricavato di questo mercatino è andato a sostenere due progetti, uno è conosciuto come "Rurapuk", in Perù; l'altro è una specie di ambulatorio omeopatico gestito da un Dada in Libano.

Il mercatino è stato una occasione per fare un po' di servizio attraverso il found raising e sicuramente ci ha uniti come gruppo. È nata anche l'idea di fare almeno ogni due mesi una attività di servizio come unità e attualmente stiamo cercando di individuare le necessità sul nostro territorio. A presto, Babanam Kevalam, nel Suo amore

Rainjan



Effetto Farfalla Day - Mondovì

Namaskar a tutti, eccovi un piccolo resoconto dell'Effetto Farfalla Day, l'evento del 16 dicembre che ha catalizzato attorno all'unità Ananda Marga di Mondovì molte associazioni di volontariato locali (50 le adesioni, ma forse erano presenti la metà, comunque buon successo), in un evento diverso dal previsto, e sicuramente fantastico...!

L'Effetto Farfalla è una proposta di rete del volontariato locale, iniziata da margii...

Visto il clima durante la preparazione eravamo tutti un po' preoccupati sul come rendere unite le varie associazioni, si parlava di arte e di attivismo sociale, di volontariato umanitario ed ecologia, e poi uno sfondo di ricerca interiore... E sicuramente tutto è andato meglio di quanto si pensasse, i dubbi e le perplessità dei gruppi si sono sciolte in breve, un clima di collaborazione e di creazione di spazi comuni, di voglia di capire e di farsi capire... insomma, molto molto bello...!



Supportati dal Centro Servizi al Volontariato, che ci ha speso tutte le spese per i volantini (davvero tanti) e per la pubblicità sulle televisioni locali e sui giornali, è stato comunque un evento impegnativo, coordinare un ristorante vegetariano che avrebbe dovuto resistere ad attacchi di centinaia di mascelle, un'intensa scaletta di balli scatenati da tutte le parti del mondo (con alcuni gruppi che sino a pochi giorni prima si sono dovuti ritirare per problemi), ma il calore e il supporto di tutti è stato molto grande!!!



Non troppe le persone che hanno partecipato, diciamo un centinaio in totale, contando proprio tutti... si migliorerà!

Sicuramente ci ha dato un sostegno grandissimo la presenza di margii da tutta l'Italia, e di a-carya e LFT venuti anche da altri stati... ma vi immaginate margii che ballano assieme, fanno kiirtan e kaoshikii collettivi, mangiano, parlano di Ananda Marga e linux e problemi ecologici, parlano di una rete locale del volontariato, appendono foto di AMURT, e ci si supporta, dalla cucina alla pulizia, dai preparativi allo spegnere l'ultima luce, all'una e mezza di notte, dopo aver lavato per bene la sala...

C'erano clown, giocolieri, scout, gruppi di acquisto ed i ragazzi del Commercio Equo e Solidale, di AMURT, di Emergency, dei circoli ARCI, c'erano associazioni di AutoMutuoAiuto, di volontariato in Italia ed all'estero, cattolici e non, c'erano i ragazzi di EcoBeinale, Legambiente, LIPU, CuneoBirding e altre associazioni ambientaliste, c'erano gruppi di teatro, di pittura steineriana per i disabili, gruppi di danze locali (occitane), danze per ragazzi, Yoga e Tai Chi... e un concertone finale di Yogendra, Ananda, Snupo ed un batterista bravissimo.

Insomma, una cosa davvero bellissima, da riproporre in altre unità, e ora da vivere pienamente: creare una vera rete, continuare, andare avanti, conoscersi, collaborare, fare le cose ASSIEME, fare due passi verso quella che potrebbe venir chiamata Eka Manav Samaj... UNA SOCIETA' UMANA.

Prakash

"Parlare di cosa si vuol fare, assieme, parlare di cosa sarebbe bello fare un giorno, e come farlo sapere, là fuori, parlare di una visione, forse di un mondo un po' migliore..."

Ritiro intensivo e Festival di Capodanno Ananda Vipasa, 28 dic. – 1 gennaio

Namaskar a tutti!

Il Festival è stato molto speciale, si dice che la notte del 31 fossimo più di ottanta persone, molti hanno dovuto dormire in sala Dharma Cakra nel mezzo del kirtan durato fino al 1 gennaio...

Ci sono stati anche molti fratelli venuti dall'estero. Però, pur essendo in tanti, io l'ho sentito anche molto intimo. Eravamo talmente tanti che per il cenone del 31 abbiamo apparecchiato in terra, nella sala Dharma Cakra. Abbiamo aspettato la cena con un kirtan carico di una bellissima energia.

Credo che nonostante i disagi avuti per la sistemazione notturna e per il lungo viaggio, per poi stare solo un giorno e mezzo, ne valga sempre la pena perché un capodanno del genere è il più senziente che ci sia!

Tanti auguri di un 2007 in cui pensiero, parola e azione vadano sempre in accordo e che i nostri progetti si realizzino in armonia alle esigenze di tutta la comunità che ci circonda.

Baci

Amita



Il cenone del 31 dicembre



Visita alla casa di riposo



Un gioco molto speciale...



Nagar Kiirtan a Verona



L'Akhanda kiirtan attorno al falò di mezzanotte



Ad Haiti c'è bisogno d'aiuto

Namaskar cari margi,

vi scrivo per sensibilizzarvi ad una situazione che pochi giorni fa anche per me era sconosciuta. Parlando del più e del meno, con un dada recentemente inviato ad Haiti per portare il suo contributo alle scuole e ad i progetti AM locali, mi ha reso partecipe della sua esperienza, terribile e sconcertante, a contatto con la violenza e la povertà estreme, di un posto dove prima di poter solo parlare di spiritualità, si devono colmare bisogni base, come il cibo, le cure sanitarie, le abitazioni, semplicemente perché le persone possano vivere, ogni giorno.



Vi riporto la sua voce, e chiedo ad ogni unità la possibilità di organizzare una raccolta fondi, per aiutare queste persone in difficoltà.

Ultimamente la situazione è anche peggiorata a causa di ripetuti rapimenti all'interno della popolazione, e anche le Nazioni Unite, operanti nel paese sembrano non saper affrontare il conflitto, o peggio, spesso sono state parte in causa dello stesso.

Praticamente c'è la guerra civile. Le notizie uffi-



ciali sono sempre scarse, o controllate dai media. I soldati che muoiono, le bande criminali che aumentano, gli abusi sessuali, la mancanza di mezzi di sussistenza quotidiana, non sono solo "incidenti tragici" che devono essere evitati, come scrive spesso la stampa internazionale, ma sono soprattutto dei conflitti che scaturiscono da una politica globale che fa vedere le sue conseguenze negative sulla popolazione.

I quartieri di Haiti sono stati definiti "una prigione che nessuno può abbandonare".

Non è per retorica, o buonismo, che vi scrivo o vi allego queste immagini. Ma veramente per pensare insieme a ciò che di pratico si può fare, soprattutto perché si continui a pensare che non è normale che ci siano persone che camminano in mezzo ai carri armati come se niente fosse.

Chiunque abbia idee, o si senta di poter dare un contributo positivo in qualsiasi modo ritenga più opportuno, può mandare un'email a: rupali@virgilio.it; dadavima@gmail.com

Vi ringrazio di cuore
In Him

Rupali

Lettera di Ac. Vimalashananda Avt. (6/01/2006)

E' difficile dire (e scrivere) quello che non fa piacere ...

Mi stavo domandando perché trovo così difficile scrivere di ciò che sta succedendo in Haiti giorno per giorno, ora dopo ora. Ci vuole coraggio per denunciare e nessuno lo sta facendo. La verità è che non c'è notiziario al di fuori di Haiti che dia neanche una linea di informazione sul livello di violenza e degrado raggiunto in Haiti.

Quando sono arrivato a Port Au Prince dopo otto anni dalla mia ultima visita realmente non ho notato un grande cambio esteriore. In tre settimane mi sono incontrato con un problema generale di dimensione inimmaginabile. Il problema c'era otto anni fa ma non lo vedevo, non mi toccava. Avevo camminato negli slums dove le persone e i bimbi mangiano una volta al giorno. A quel tempo mi era parso adeguato di aiutare alcuni di loro ad avere una vita migliore, a trovare un lavoro, a dividere con loro il mio mangiare, a distribuire del cibo o delle medicine, a costruire una scuola vicino a dove vivono. Mi ero sentito grande per questo. Forse era tutto ciò che potevo fare ma la realtà è che il problema non lo vedevo e non mi toccava.

Adesso che praticamente in tutta Haiti non c'è famiglia che non abbia un familiare che è stato rapito senza distinzioni di colore o di età; adesso che alla televisione in Haiti ho visto cosa succedeva in diretta quando hanno bruciato un veicolo delle forze di Pace delle Nazioni Unite dopo che questi hanno aperto il fuoco e hanno ferito diverse persone per proteggere la vita di due presunti rapitori; adesso che i rapitori stanno lavorando all'ingrosso prelevando bus scolari pieni di bambini e chiedendo riscatti a uno per volta; adesso che la stessa scuola che otto anni fa aveva 50 bimbi e due maestre e che oggi ha 250 bimbi e 24 persone tra corpo di direzione, insegnanti, segreteria, amministrazione, pulizia, cucina e tutto funziona perfettamente salvo il fatto che non ci sono i soldi per pagarli lo stesso identico salario di otto anni fa; adesso mi sento di dire che Haiti ha bisogno di aiuto urgente di tutti i tipi.



Baba lo aveva già detto che Haiti aveva bisogno di ogni tipo di aiuto. Solo che una cosa è servizio e un'altra è sacrificio. Questa volta c'è da capire che ci sono sacrifici da fare se vogliamo aiutare veramente. Haiti non ha bisogno del superfluo della nostra condizione di vita. Ha bisogno della parte migliore. Per fare un esempio Haiti non ha bisogno di una centrale atomica riciclata da qualche parte. Haiti ha bisogno di giovani ingegneri e di tecnologia all'avanguardia.

Ananda Marga ha tutta una serie di progetti ben avanzati in Haiti, da progetti di riforestazione estensiva a riabilitazione di canali per acqua potabile. Due scuole, una clinica in fase di allestimento ma... il peso di tutto questo non può restare sulle spalle di una o due persone per bravi che siano. C'è bisogno di appoggio di ogni tipo. C'è bisogno di più persone e di denaro che possa essere speso senza troppi pruriti. C'è bisogno di una solidarietà vera che non si arresti al primo sbaglio o alla prima ondata. Haiti non è una prova facile, non ti puoi aspettare un "ritorno di in-

vestimento" o un "bilancio in positivo". Ancora non so se faccio bene a scrivere così come parlo, senza peli sulla lingua.

Una ultima cosa: non chiedetemi di terminare con un numero di conto corrente. Chi vuole aiutare mi può scrivere e vediamo se tra tutti possiamo fare una differenza.

Ac. *Vimalashananda Avt.*

Glossario

Acarya (Ac.) – letteralmente "colui che guida con l'esempio". Monaco/a (dada/didi) dell'AM.

Akhanda Kiirtan (AK) – letteralmente "*kiirtan* senza fine". Cantare il mantra Baba Nam Kevalam danzando intorno ad un punto centrale in direzione antioraria.

Ananda Nagar – letteralmente "luogo della beatitudine". Un'area di oltre 1000 ettari che ospita la sede permanente del quartiere generale di A.M.

Ananda Vipasa – centro dell'AM vicino Verona.

Ashram – monastero o altro luogo di spiritualità.

Avadhuta – letteralmente "colui che è totalmente puro mentalmente e spiritualmente". In A.M., è il rinunciante che ha imparato la meditazione Kapalica.

Bhukti – zona amministrativa che corrisponde ad una o più regioni italiane.

Bhukti Pradan – responsabile della Bhukti.

Dada – letteralmente "fratello maggiore". Un acarya di sesso maschile è comunemente chiamato Dada.

Dharma Cakra (DC) – letteralmente "il Cerchio del Dharma", meditazione collettiva che avviene settimanalmente in ogni Unità.

Dharma Pracar – dipartimento per la divulgazione dell'Ananda Marga.

Didi – letteralmente "sorella maggiore". Un acarya di sesso femminile viene comunemente chiamata Didi.

Jagrti – letteralmente "luogo dello sviluppo spirituale". Centro yoga di A.M. dove ci sono una sala per la meditazione collettiva ed altri spazi di soggiorno.

Karma Yoga – yoga dell'azione.

Kiirtan – cantare il mantra 'Baba Nam Kevalam' ballando la danza spirituale Lalita Marmika.

LFT – Local Full Time. Lavoratori a tempo pieno.

Margi – colui che percorre il sentiero spirituale. Un membro dell'Ananda Marga

Maya – principio operativo, l'energia creativa dell'universo.

Namaskar – è un mudra usato per salutare.

Parama Purusa – Coscienza Suprema, l'Entità Infinita, Dio.

Pracar – divulgazione.

Pracaraka – coloro che fanno Pracar.

Pratik – emblema dell'Ananda Marga.

RS - è il Segretario Regionale. Ci sono 13 Regioni nel settore di Berlino inclusa l'Italia: Regione di Roma.

Sadhana – letteralmente "lo sforzo per completarsi". Il Sadhana si riferisce generalmente alle pratiche spirituali usate per raggiungere il progresso spirituale. Colui che pratica il *Sadhana* è chiamato 'sadhaka'.

Sadhana Shviir - programma spirituale speciale nel quale si alterna il *sadhana* con il *kiirtan*.

Satsaunga – buona compagnia.

Tantra - tradizione spirituale di origine indiana