

## Editoriale

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8

Carissimi Margii,  
spero che stiate bene circondati dallo splendore della primavera.

Da un articolo di Baba:

“Molte entità, molti individui si stanno muovendo intorno a Lui e sono associati a tante strutture fisiche... ma la meta comune è il Nucleo, Parama Purusa...”

Stiamo girando attorno a Parama Purusa. L'essere umano è dotato di “consapevolezza”, gli animali no e questa è la differenza fondamentale tra un essere umano ed un animale...

Ho detto che, ovunque si incontrino alcuni aspiranti spirituali, ogni volta che c'è un ritrovo di aspiranti spirituali, essi non devono sprecare tempo in inutili pettegolezzi. Dovrebbero utilizzare il loro tempo facendo Kiirtana perché quando si fa Kiirtana, si crea subito un ambiente spirituale. Non appena l'ambiente spirituale è creato, il Nucleo Supremo, Parama Purusa, sposta il Suo quartiere generale fra quegli aspiranti perché il centro del Nucleo è al di là della periferia di tempo, spazio e persona. Può spostarlo ovunque e in qualsiasi momento lo desidera”.

Il ritiro di Pasqua, in Calabria, è stato un evento storico e apprezzato da tutti coloro che hanno partecipato, non solo per il sorprendente clima (ci siamo trovati sotto un cielo blu con 18 gradi) ma anche per lo spirito di famiglia che si è creato.

Come ha detto Baba, Parama Purusa sposta il suo nucleo ovunque si canti il Kiirtan. Dal 25 al 27 aprile abbiamo la possibilità di attrarre il Suo Nucleo nel ritiro primaverile ad Ananda Vipasa dove ci sarà moltissimo Kiirtan (anche di notte).

Spero di incontrarvi ad Ananda Vipasa  
In Lui  
Dada Devavratana



La notte dovrebbe essere passata con Dio. Voi dormite più del necessario e così sprecate molte ore preziose. La notte era destinata a fare da schermo a tutte le attrazioni del mondo, per permettervi di esplorare più intensamente il regno di Dio. Egli creò il buio per oscurare gli oggetti materiali, perché vuole che di notte dimentichiate il mondo per cercare Lui.

Paramahansa Yogananda

## Esperienze Ritiro di Primavera

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8

### Premavati

Namaskar

Dopo un brutto momento nella mia vita e dopo un lungo viaggio in auto, lungo lo stivale d'Italia siamo arrivati in quella splendida regione chiamata Calabria..Terra verde e blu'..! Appena arrivata alla casa che ci avrebbe ospitato durante il ritiro, mi sono commossa guardando il mare..!!

Il mare fa vibrare in me una quantità enorme di emozioni e sentimenti...Ogni ritiro per me e' un riaggiarmi al Supremo con più forza... Durante la vita di ogni giorno mi sembra di perdere quel gancio con Lui..mi sento troppo occupata, anche se con la meditazione quotidiana mi avvicino, con la lotta della vita perdo il contatto..L'accoglienza nella casa dei preti dehoniani e' stata buona, emh.-.

(a parte il cibo!) Le lezioni dei Dada e della Didi sono state costruttive...Ma ancora migliore e' stato il poter fare Kiirtan e Meditazione in spiaggia, accarezzati dal vento e con il suono delle onde del mare..Mi e' bastato questo per sentirmi più vicina a Lui! Grazie!

Baba Nam Kevalam

### Indra

Conserverò sempre fra i miei ricordi più belli le giornate passate in Calabria lo scorso marzo. Era la prima volta che un ritiro nazionale si teneva al Sud e sono stato molto lieto di riscontrare che chi veniva dal Nord era entusiasta di questa iniziativa( forse l'unica che ha patito il peso del viaggio è stata Phullara... ma spero di averla colta in un momento passeggero di sconforto). Un caloroso ringraziamento a Mayadevi, che si è adoperata alla ricerca del luogo e, naturalmente, grazie infinite a Dada Devavratana. Spero di rivedere prestissimo tutti i partecipanti. Cordiali saluti da Indra



# Baba Nam Kevalam

## Esperienze ritiro di Primavera

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8

### **Mahavidya**

Namaskar cari fratelli e sorelle .

Volevo testimoniare la mia esperienza del ritiro di primavera in Calabria .

Tutti i ritiri sono magici; donano energia, gioia, devozione e tutti i sentimenti positivi e spirituali che nella vita quotidiana a volte troppo veloce, sono difficili da trovare .

Ogni anno il ritiro è per me un evento importante, dal quale ho sempre ricevuto esattamente la vibrazione della quale avevo più bisogno .

Ma il ritiro è anche socialità in una famiglia grande, quella dell' Ananda Marga, dove a volte non ci si conosce bene ma dove sento comunque una sintonia e una fratellanza che in altri ambienti non riesco a trovare con uguale semplicità .

Il posto era splendido, il tempo un vero "miracolo" di microclima, il mare faceva da cornice ad ogni scenario e la meditazione fatta sulla spiaggia un' occasione per sentirsi in sintonia con tutti e con tutto .

E' per tutti questi motivi e per tanti altri ancora che ritengo sia importante partecipare a tutti i ritiri possibili .

Infine la gioia di avere gli acarya vicini, di essere ispirati positivamente da loro e da tutti gli altri partecipanti, l' emozione di essere lì con la famiglia e di fare le pratiche con grande facilità .

L' Ananda Marga è per me un insieme di tante cose, ma ogni mio sforzo per quanto piccolo, è sempre stato compensato da esperienze positive .

Sono sicuro che per me è la strada giusta da seguire ma il cammino a volte sembra impegnativo e quando si è un po' stanchi ..... c'è il prossimo ritiro!

In Baba .

Mahavidya.



## È stato fatto

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



- Sadhana Shivar in Bolzano bhukti (Krsnapriya)
- Ritiro di Pasqua
- Seminario in Catania sabato 29 Marzo
- Seminario della Didi a Ladispoli 30 marzo
- Seminario in Bassano del Grappa sabato 5 aprile
- Ritiro in Poretta Terme per l'unità di Bologna con Didi Ananda Harimaya e Dada Shubhatmananda 5/6 Aprile
- Seminario a Firenze con la Didi 7 aprile
- Incontro a Firenze tra vari gruppi di yoga e vari gruppi spirituali 8 aprile
- 2 conferenze della Didi a Bologna nel nuovo centro organizzato da Udava
- A Firenze, a Bologna, a Salorno e a Roma/FonteNuova le sorelle stanno organizzando incontri regolari tra loro cercando di riorganizzare il dipartimento WWD

La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8

*Se non trovate Dio, non fate  
uno sforzo sufficiente nella  
vostra meditazione. Se non  
trovate la perla dopo due o  
tre tuffi, non incolpate  
l'oceano.*



## Appuntamenti

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8

### Date digiuni Maggio

- 1 (Giovedì) Ekádashii
- 4 (Domenica) Amávasyá
- 14 (Mercoledì) Ekádashii
- 19 (Lunedì) Púrnímá
- 30 (Venerdì) Ekádashii

### APRILE 2008

lun	ma	me	gio	ven	sab	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Piazza Re di Roma VI° Edizione della Festa dei Vegetariani

## FESTA Vegetariani

A.M.U.R.T.  
www.amutal.it

AnandaMargaUniversal  
ReliefTeam  
Squadra di Soccorso Universale  
dell'Ananda Marga

Anand Italia conduce o partecipa, direttamente o tramite altre sedi di Anand Global Network, al dibattito attuale relativo alla costruzione di una società mondiale alternativa, progredita nei suoi diversi aspetti: pace, diritti umani, sviluppo sostenibile ecc. In termini culturali Anand è il risveglio di vasto patrimonio ideale di Ananda Marga, movimento spirituale che si ispira al Tantra Yoga.

Il 4 Maggio 2008 - Piazza Re di Roma - Roma

L'Ass.ne Ananda Marga di Roma e Fonte Nuova, sarà presente, alla VI° edizione della festa dei Vegetariani, con un proprio Stand. Troverete libri afferenti lo yoga e l'alimentazione vegetariana, Cd di Bhajan (canz. Spirituali) e di Kirtan, Vendita di Cibo Vegetariano fresco e confezionato e altro ancora...

Non mancare!



### MAGGIO 2008

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

### Appuntamenti

Ritiro in Ananda Vipasa in **Aprile 25-27**

Fiesch **30-4 Maggio**

Compleanno di Baba in Ananda Vipasa **17-18 Maggio**

Festa vegetariani a Roma **4 Maggio**

Onde di Kiirtan in giugno **15-28 Giugno** i dettagli nel prossima Satsaunga

Dharma Pracar training in Ananda Vipasa **29 Giugno - 2 Luglio**

**Tutto Luglio** Training ideologico e LFT training per sorelle con Didi in Poretta Terme

**2 - 24 Luglio** Training ideologico per fratelli in Ananda Vipasa

# Baba Nam Kevalam

## I sogni

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8



*Namaskar a tutti!*

*Incuriosita da alcuni sogni che ho fatto recentemente che hanno trovato tanto riscontro nella realtà, e nello stesso tempo dopo altri sogni pieni di kiirtan in posti lontani come in Svezia o proprio in altre dimensioni, che mi lasciavano una sensazione bellissima e piena di gioia come se fossi stata veramente presente in quei luoghi.....ho fatto una piccola ricerca sul "Commento all'Ananda Sutram" per vedere come funziona la mente, in relazione allo stato di veglia e di sonno.....e vi mando queste informazioni che ho trovato...*

*in fondo "i sogni sono desideri"...ed è bellissimo poter comprendere il linguaggio simbolico del nostro inconscio per percepire più profondamente che cosa stà vivendo la nostra coscienza nel presente.....o la coscienza intorno a noi, in senso lato, e magari poter "utilizzare" l'informazione intuita nel sonno per far un salto ...e un altro salto... e un altro salto ancora verso la giusta direzione!!!*

*Baba Nam Kevalam!!!*

*Buona lettura.....*

Vi sono quattro stati di coscienza, in dipendenza dai quali si attivano i livelli della mente: lo stato di veglia, di sogno, di sonno senza sogni e di turya (stato di non dualità).

**Nello stato di veglia**, tutti e tre i livelli della mente (conscio, subconscio, inconscio), sono

operanti, e la mente conscia predomina sulle altre due e registra le impressioni ricevute durante il giorno, lasciando delle "impressioni" nelle cellule cerebrali e nel sistema nervoso. Questo procedimento di "registrazione dell'esperienze" durante il giorno, serve per rendere la mente capace di riconoscere oggetti o situazioni nuovi comparandoli con eventi o oggetti già percepiti. A causa dell'eccessivo lavoro mentale o fisico, quando le cellule del corpo si affaticano e cercano di rilassarsi e solo la mente inconscia compie il lavoro dei livelli conscio e subconscio, allora la persona si addormenta.

**Nello stato di sonno**, se le cellule nervose di una persona sono eccitate o disturbate, tale agitazione fa sorgere le impressioni che sono state immagazzinate nella mente subconscia durante lo stato di veglia.

Alcune cause fisiche per l'agitazione delle cellule nervose sono le seguenti:

- 1) cibo eccessivo, mangiare tardi la sera, e disturbi digestivi che durante la notte fanno salire aria gastrica verso l'alto e stimolano le cellule nervose.
- 2) le cellule nervose possono essere deboli a causa di malattie al cervello, al corpo, o per

*II° Ananda Vanii - gennaio 1957*

*Le spine sul sentiero non possono scoraggiare coloro che si sono riuniti con il proposito di marciare all'unisono. Coloro che stanno suonando le trombe della vittoria, si sforzano di conquistare l'universo di una timida mente. O uomo! Marcia in avanti, fa' che la canzone della marcia sia il tuo motto.*

## I sogni

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8

3) Il calore cerebrale -un improvviso calore nella parte posteriore del cranio-causato da pensieri violenti che può stimolare le cellule.

Inoltre nel sogno gli oggetti (sognare di volare o cose che nel mondo reale non sarebbero possibili), vengono percepiti come reali, perché in quel momento il corpo fisico non svolge nessuna attività col mondo esterno che gli dia una sensazione anche tattile. Se quella persona toccasse con i piedi o le mani il pavimento allora quel sogno verrebbe certamente disturbato.

### Vi è anche un altro tipo di sogno.

La parte più "sottile della mente umana", la sfera sopramentale, è il serbatoio di tutta la conoscenza, e a volte durante un profondo sopore, nella mente dell'uomo sognante si creano felicità o pena particolari, la premonizione di una grande felicità o dolore, profonde visioni di cose passate, presenti o future, dalle quali può essere particolarmente coinvolta o oppressa.

Tali sogni non hanno luogo molto spesso, anche se portano la previsione di un evento reale.

Questa può essere chiamata "visione sopramentale", che deriva dalla mente causale che è onnisciente... da un punto di vista spirituale è molto bello, perché è come se la coscienza individuale, anche se solo per un attimo, cogliesse la vibrazione dell'universo e percepisce un'intuizione profonda piena di quella vibrazione (E' un po' come quando Mendeleev dopo anni per rappresentare la relazione tra la struttura dei differenti atomi e le loro proprietà chimiche, una notte sognò la tabella periodica degli elementi.)

**Oppure c'è un altro momento in cui il sognatore può avere "il vero sogno"** (che sembra coincidere con l'ultima parte della notte). Cioè nella fase in cui l'individuo sogna in relazione ai suoi atti presenti e passati (samskara), che generano immagini che fanno parte della sua vita, del suo percorso.

In questo contesto è interessante leggere l'interpretazione della psicologia junghiana secondo cui il sogno può rappresentare oltre che contenuti dell'inconscio personale anche temi propri dell'inconscio collettivo che è quella parte della nostra psiche che conserva simboli universali (detti archetipi).

Questi simboli non provengono da acquisizioni personali, ma sono ereditati dalla specie come risultato della storia dell'umanità a partire dalle origini... come una sorta di Ricordo profondo dell'Anima (alcuni archetipi sono il Viaggio dell'Eroe, il Mare (la Madre), il Grande bosco...) "Se l'eroe, dice Jung, non riesce più ad andare avanti e viene un vecchio saggio in suo aiuto, il vecchio saggio rappresenta uno degli archetipi dell'anima, della concentrazione mentale, ossia un modello etico di comportamento... che gli sta indicando la strada".

Portare a coscienza queste immagini, ovviamente senza dargli eccessiva importanza ma neanche troppo poca, ma come un buon osservatore della coscienza che "opera di giorno e di notte", può essere una chiave importante per recuperare la nostra parte più profonda. E se lasciamo fluire senza giudizi di valore o pregiudizi culturali o sociali le immagini che evoca il nostro Sè, questo lavoro può aiutarci ad accettare o recuperare le parti più intime della nostra personalità;

## I sogni

Editoriale	1
Esperienze ritiro di primavera	2
E' stato fatto	4
Appuntamenti	5
Date digiuni	5
I sogni	6



La notte	1
Trovare Dio	4
II° Ananda Vanii	6
L'amore di Ba'Ba'	8



e trasformare la materia più grezza, in materia più sottile... arrivando ad unire aspetti di noi disarmonici che una volta uniti nel profondo, poi porteranno integrità equilibrio e forza anche all'esterno.

In questa chiave, sia che il sogno sia nero, sia che sia bianco, poter esprimere come in un bellissimo disegno ciò che l'inconscio ci sta comunicando, ci permette di accedere alla sfera sopramentale... e più partecipiamo con consapevolezza ai colori delle nostre immagini, più scriviamo le parole che ci suscitano, più sarà chiara la nostra dimensione interiore.....

E magari quando il sogno e la realtà saranno simili, allora significa forse che lo stato di dualità si sta assottigliando e che

la Coscienza si manifesta sempre più integra... sia di giorno... che di notte... regalandoci armonia e pace come se ripetessimo sempre il nostro Ista Mantra....come se stessimo sempre in contatto con l'Infinito.

E infatti una volta una Didi mi disse..."addormentati ripetendo l'Ista Mantra"...sicuramente quando ti risveglierai sarai cresciuta ...in un modo o nell'altro".....

Vi auguri dei Bellissimi....Sogni d'Oro!  
Baba Nam Kevalam!  
Rupali



### L'amore di Ba'Ba'

Diverse migliaia di Margii si erano riuniti ad Ananda Nagar per il D.M.C. del nuovo anno. L'unica fonte di acqua era il fiume che scorreva vicino alla casa di Ba'Ba ma in quel periodo era secco. Tutti si chiedevano come poter risolvere la situazione data l'indispensabilità dell'acqua e la presenza di tante persone nello stesso luogo.

Improvvisamente nel giro di 24 ore, l'acqua cominciò a scendere dalle colline riempiendo il fiume. Per tutto