Ananda Marga WWD Argentina

Acerca del WWD logo: representa a una mujer tántrica, danzando Kaoshikii, la danza de yoga dinámico para la expansión de la mente (simbolizado por 5 pétalos). Es una gran flor de colores, que simboliza la potencialidad física, mental y espiritual de una persona y todas las de la sociedad floreciente. El logo también representa nuestro constante movimiento para la transformación personal y social, simbolizado por una mariposa con las alas abiertas para saltar y volar libremente.

La secretaria regional de Ananda Marga WWD en Argentina y Macarena Asensio tienen los derechos de autor del logo. No está permitido infringir los mencionados derechos.

1ª Edición Julio 2014

Este periódico regional ha sido denominado "**USHA´** " lo cual significa amanecer, salida del sol o luz de la mañana en sánscrito. Nosotras, las mujeres, aspiramos a ser "la vanguardia de una nueva revolución que la humanidad debe alcanzar por un mañana glorioso". Trabajamos por una nueva era y por el futuro brillante de la sociedad humana, donde la dignidad de las mujeres florecerá gloriosamente en coordinada cooperación y donde, la humanidad se dirigirá para la autorrealización de todos y por el servicio desinteresado hacia todos.

WWD (Women's Welfare Department):Departamento de Ananda Marga que procura el bienestar de las mujeres

Indice de contenidos

- Indice de contenidos 1
- Editorial(RSL) 2
- Buenos deseos 3-5
- Breve introducción a cerca de WWD (didi Vimocana) 6
- Discurso de Baba "Del matriarcado al patriarcado" 7 - 8
- Nuestras historias del corazón 9 – 24
-

  Lalita de BA, Anushrii, Mahadevi, Sukrtii, Sarasvati, Nandinii, Manika, Sarala, Dayamayii, Débora, Lalita de NQ, Miinaksii, Svastika, Anonimo, Mirian, Madhuvanii, Supriya, Mabel, Guruvati, Rachana, Aruna

- Extracto de discurso de Baba " La característica Kaeshik – una cualidad especial de las mujeres" 25
- Historia con Baba –didi A. Harimaya 26 - 27
- Recordando a Omprakash(Sukrti, Rainjan) 28 - 30
- Fotos de Actividades de RS(L) 31
- Fotos de Hermanas 32
- Prabhata sam'giita no. 468, P.R. Sarkar 33
- Películas inspiradora 34
- Cocina Sattvica (Sukrti, Miinaksii) 35 - 36
- Noticias & Notas de editor 37
- información del contacto 38

Editorial

¡Namaskar, hermanas y hermanos!

Estamos muy felices por el lanzamiento de esta revista y esperamos que cumpla la función de boletín de noticias (newsletter) y al mismo tiempo sea un periódico del WWD Regional de Buenos Aires. Recibir Boletines de noticias (newsletter) provenientes de los diferentes departamentos que existen dentro de la organización, era lo que más le agradaba a Baba. Este periódico es nuestra humilde ofrenda que colocamos a Sus pies para expresar nuestra profunda gratitud y nuestra sincera pasión por llevar a cabo Su misión creando WWD.

Cada publicación tratará un tema específico y este mismo tópico será tratado en distintas secciones fijas de la publicación. Pero en este **primer número** en lugar de enfocarnos en un tema específico, tratamos de reunir a todas las hermanas y pedirles que compartan sus experiencias a un nivel mucho más profundo que en las redes sociales – como por ejemplo Facebook -, ya que consideramos que en esos sitios populares pueden sentirse inhibidas para hacerlo. Así que les solicitamos que lo hicieran como las hijas de Baba, como Sus guerreras espirituales (Sadhakas), como hermanas, como madres, como mujeres.

Abrigamos la esperanza de que esta revista sirva para comunicar y unir a todas las hermanas, aunque marchen por distintos caminos de la vida, y en particular a aquellas que pertenecen a Ananda Marga. Es nuestra meta brindarles a todas las hermanas amplias posibilidades para que se unan, expresen, compartan y se apoyen. Deseamos que este humilde medio de comunicación aliente a las hermanas a tomar iniciativas y realizar algo concreto que contribuya a mejorar la situación de la mujer y su entorno. Coordinando la cooperación dentro de las familias, los sitios de trabajo, las comunidades y de la sociedad en su totalidad.

“El trabajo es amor hecho visible.”(J. Rumi, místico Sufi) En realidad esta revista es nuestro amor hecho visible por Baba y Su misión de WWD. Humildemente ofrendamos esta revista, nuestra aspiración y nuestra perspectiva y cada paso dado desde ahora en adelante a Los Pies de Baba hechos loto. Ya que Él ha sentido siempre tanto amor y tanta preocupación por el bien de las mujeres, por su completo desarrollo, y porque nos ha dado su bendición para que todas desarrollemos nuestro potencial físico, mental y espiritual. Solamente Su conducción benevolente será nuestro crédito.
¡Namaskar!

Como hermana a Su servicio,
Brcii. Vimocana’ A’c.(Secretaria Regional de Buenos Aires),

1º de julio de 2014

“Buenos deseos ”

“Las señales auspiciosas del despertar de las mujeres está haciéndose visible en todas y en cada una de las esferas de la vida social. ”

-P.R. Sarkar-

“Felicitaciones por el trabajo muy inspirador que están a punto de iniciar,
Deseo que esta revista ayude a la mujer a mostrar el camino correcto para superar diferentes situaciones en la esfera física, emocional, mental y espiritual de sus vidas; que sea muy inspirador y una guía para todas con el fin de crear personas visionarias y positivas en la sociedad. Gracias!”

-**Dada Siddeshvarnanda** (SS- secretario general del Sector GT)

“La gente cree en el destino, pero el destino se opone al concepto del libre albedrío. Las personas deben comprender que si existe un atajo, es a través de éste último. No hay forma de evitar el trabajo si uno quiere progresar y prosperar. ‘ *A’lasyam hi manushya`na’m sharirastho mahanripu, na styudyamasamo bandhuh kritva’ yam navasidati ’*; La pereza es el gran enemigo que reside en nuestro cuerpo. No hay mejor amigo que el trabajo duro, hay que realizarlo sin encontrar excusas.”

- **Didi Ananda Tapashuddha** , (SWWS- secretaria de WWD del Sector GT)

“¡Felicitaciones por el boletín de noticias de WWD de la República Argentina! Hace muchísimo tiempo que no tenemos publicaciones del Departamento para el Bienestar de la Mujer en ese sector. ¡Gracias por el sincero esfuerzo de Didi Vimocana y las hermanas de Argentina. Espero que este boletín de noticias sirva como fuente de inspiración y como piedra fundacional para la comunicación de todas las hermanas de Argentina. Y es mi deseo ferviente que esto sea extensivo a todo el sector en un futuro cercano.”

-Didi Ananda Sushiila (Sectorial PWSA- Progressive Women’s Spiritual Association)

“Namaskar! Los mejores deseos de mi mente y el amor de mi corazón para todas las hermanas y Didi comprometidas en la creación de esta nueva revista! Que ésta brinde completa inspiración a todos/as sus lectores!” -

-**Didi Ananda Advaeta** (rectora de MU Ananda Vasundhara)

"Queridos Hermanas y Hermanos,

Espero que estén muy bien por la Gracia de Baba. Estoy aquí en Mombasa, Kenya desde 1997.
Aunque me gusta mucho el trabajo con los niños en el Hogar y en la escuela de "Ananda Marga Academy," extraño a los margiis de Argentina. Tengo muchos recuerdos de los retiros, Dharmacakras y los servicios que hicimos juntos. La vibración que viene de las prácticas espirituales nos puede elevar a través de las dificultades. Yo creo que todos los desafíos que hemos pasado hace diez años tienen mensajes importantes. Cuando pensamos profundamente llegamos a la idea de que hay un gran Diseño atrás de todo lo que experimentamos. El proyecto de las Didis que está ubicado en Mombasa ha crecido bastante, hoy en día tenemos veintidós niñas en el Hogar y 470 niños en la escuela. En principio la gente de la zona no tenía suficiente confianza en Ananda Marga, pero en contrario, la escuela es bien conocida y apreciada ahora, gracias a Dios. No estoy en ningún "Social Media" pero bienvenidos a escribirme por email. Bendiciones a todos Ustedes. Sigan meditando; que les vayan bien."

Como hermana,

Didi A. Giitika

(DSL Mombasa, Directora de Ananda Marga escuela & AMURT children's Home in Kiembeni, Mombasa, Kenya)

** Didi escribió este mensaje en español ☺*

"Namaskar Hermanos y Hermanas,
Deseo que todos se encuentren bien por Su Inmensa Gracia. Recuerdo mis pocos años de estadía en Argentina con mucho amor y alegría. Conocí allá tantos Margiis inspirados y comprometidos con Su Gran Misión.
Recientemente he asumido mi nuevo puesto como SOS Hong Kong con mis oficinas en Taipei, Taiwan.
Seré muy feliz al enterarme de vuestras noticias e inspiración mientras caminamos juntos por Su Sendero de Bienaventuranza."
En Baba,

Dada Shiilabhadrananda (SOS- secretario de la oficina sectorial del sector Hong Kong)

"La espiritualidad no conoce de barreras ocupacionales, es universal, es trascendental. No es exclusividad de los negros o los blancos, de los ricos o de los pobres. Es el don divino otorgado por Dios a todos Sus Hijos. El Dharma es abarcativo, influyente. Es el derecho que todo ser humano tiene desde su nacimiento."

-Shrii Shrii Ananda Murti-

"Queridas Hermanas de GT Sector,

Quiero contarles que fui la primera Didi encargada de Europa para WWD, que es el departamento de la mujer de Ananda Marga. Esto fue creado por Bábá y es un programa importante para la mujer. En el año 1977 las hermanas en Europa apoyaron mucho a WWD, eran muy activas en diferentes países y Bábá estaba muy contento al respecto. Sonriendo dijo a unos margiis de Inglaterra:
"Hemavati va a organizar a las hermanas".
Tenemos como mujeres doble función en Ananda Marga: desarrollar todos los programas que Bábá nos ha dado, y también trabajar junto a nuestros hermanos. Por lo tanto trabajemos unidos y al mismo tiempo realicemos los programas que Él nos ha dado.
Bábá escribió en el libro de visitas en la oficina de las Didis en India: *"Ustedes son la sección más honorable de la sociedad humana. Hagan algo para los seres humanos universales".*
Bábá también dijo: *"Mis hijas estarán al frente".*
Tenemos una gran tarea que llevar a cabo."
Un abrazo,

- **Didi Ánanda Harimayá**

"Profundo Namaskar a Todos mis hermanos y hermanas en la Argentina!
Felicitaciones a Didi Vimocana ji por hacer esta hermosa revista. Cuando Bábá estuvo en Venezuela Él dijo: *"Los Sudamericanos son especiales, ya que afuera son como occidentales, mas adentro como orientales."* Continuemos trabajando fuerte por una Latinoamérica más unida, saludable y elevada, como ejemplo de sacrificio, pureza y calidez humana al mundo entero. "
Desde el corazón de Asia y en Su gloria,

- **Dada Kaládharánanda**

"...Tú como el sector de la sociedad humana más digna de todas, haz algo para todos los seres humanos del universo..."
" ...¿Por qué digna? Cuándo la gente entra en contacto con un ser humano determinado, cuya vida ha sido ennoblecida por su elevación hacia El Supremo lo considera y lo valora como un ser que ha vivido una vida de sacrificios. Y cuando ellos reciben de esa entidad o ser santificado un servicio totalmente desinteresado, entonces ese se santificado adquiere una nueva dimensión y se convierte también en un ser digno."

- P.R. Sarkar

Una Breve Introducción a cerca de WWD

- Brcii. Vimocana A'c. (RSL Bs As)

"Estamos abocados a crear una conciencia social que debe ser de ascenso rápido, que sea dinámica y poderosa, especialmente entre las mujeres; que les sirva de inspiración para rebelarse, despertar, abolir dogma, aniquilar todo símbolo de esclavitud. Y así, abrirse camino hacia una nueva era donde reine la cooperación igualitaria y organizada, una era de logros loables.Que sean las mujeres la vanguardia de una nueva revolución que la humanidad debe producir para gozar de un mañana glorioso."

- P.R. Sarkar –

- WWD(Departamento de Bienestar de la Mujer) trabaja especialmente por el desarrollo y elevación de la dignidad de la mujer en la sociedad.
- WWD estimula prácticas espirituales para la vida diaria que conllevan a la autorrealización y brindan apoyo físico, mental y espiritual permanente para lograr el bienestar de las mujeres.
- WWD alienta a las mujeres a dejar de lado antiguos tabúes y las conduce hacia la práctica de una espiritualidad racional.
- WWD despierta la conciencia social y alerta sobre la desigualdad de género y las injusticias sociales y al mismo tiempo procura lograr que las mujeres aprendan a valerse por sí mismas.
- WWD está organizado en TRADES (secciones con gente a cargo) y también sub- secciones tales como WWD General, Auxilio y Socorro, AMURTEL, GV, PWSA, Dharma Pracar, Educación, De Medicina, HPMGL, MU, Seva Dal etc., y sus programas incluyen: escuelas, hogares para niños (orfanatos), socorros en las catástrofes, centros médicos y dispensarios gratuitos, hogares maternales, centros de rehabilitación, desarrollo sustentable de las comunidades rurales, hosterías baratas o gratuitas, cooperativas auto-sustentables, programas de desarrollo de las distintas habilidades para lograr independencia financiera, centros de día para mujeres, productos de cocina vegetariana gratis o a precios módicos y otras innumerables actividades. Y por supuesto, lo indispensable, la divulgación de las prácticas espirituales a través de seminarios, conferencias, charlas, retiros y muchas actividades más.
-

"Someterse por propia voluntad a la humillación sin protestar, tolerar la injusticia y aceptar todas las agonías de la explotación sin resistencia porque son mandatos de la providencia divina, no nos hace una buena persona. Lo que caracteriza a una buena persona es la lucha contra la injusticia, su firmeza para mantenerse en la práctica de la verdad y la rectitud, su protección de los desvalidos y su lucha contra los malvados. Aquellos que son meramente ingenuos de carácter sumiso y santurrón no son buenas personas."- P.R. Sarkar

DEL MATRIARCADO AL PATRIARCADO –Extracto A

– Shrii P. R. Sarkar

El estatus de la mujer en la sociedad humana prehistórica fue el mismo que el de las hembras independientes de cualquier especie viviente. Las mujeres, como los hombres, pasaban los días en los brazos de la naturaleza cantando, bailando, riendo y jugando. Esas condiciones continuaron durante el período en que no existía sociedad humana como tal y continuó durante la época matriarcal. Pero cuando apareció el sistema patriarcal, los derechos de las mujeres comenzaron a reducirse de manera gradual.

Al principio, se había decidido que a la mujer se le garantizaran ciertas libertades para disfrutar tanto en la casa de sus familiares después de casada, como en la de sus padres antes de casarse. Más tarde, sus derechos se recortaron más aún y se decidió que la mujer podría disfrutar de esos derechos hasta la edad de quince años; es decir que apenas entrara en sus dieciséis debía perder esos derechos. Más tarde aún, ocurrió que ella debía perder sus derechos a la edad de cinco años, o sea, después de los cinco años, ella debía declinar sus derechos. La psicología predominante detrás de las restricciones a sus derechos fue: Dejad que entienda su dependencia a cada paso; que sepa comprender que en el hogar, en la sociedad en general y dentro del estado, ella es dependiente en su relación con el hombre en todas las esferas de la vida.

En la sociedad Puránica [alrededor del 500-1300], se declaró posteriormente que la mujer no podía aspirar a mukti o mokśa. Sólo cuando obtenían cuerpos de hombres, por medio de penitencias durante muchas vidas juntas, ellas podían obtener la liberación o la salvación. Mientras estuviesen en cuerpos de mujeres, su suprema obligación sería servir a sus esposos. Probablemente hayan visto en el mercado de Kashi [cerca de Varanasi], prominentemente mostradas, en cajas de madera pintarrajeadas de rojo, estas palabras:

Pati param guru,
Pati sevái param sevá.
[El esposo es el más grande gurú, El servicio al esposo es el más elevado servicio.]

Pati yár dhyán-jiṇán,
Pati hena devatá;
Svarga hate shreśťa pati,
Pati bhágya vidhátá.
[El esposo es el ser y el fin de la vida,
Verdaderamente, el esposo es Dios;
[El esposo es más grande que el paraíso, El esposo es el rector del destino.]

Un puñado de hombres sin principios, hambrientos de poder, propagaron estas doctrinas con el fin de paralizar el razonamiento de las mujeres e inflar la vanidad varonil. Esta doctrina va en contra de la

naturaleza y sólo tenemos que echar un vistazo a este ancho mundo para encontrar numerosas pruebas en contra de ella.

¿Podrá alguien vestir a una tigresa? ¿Habrá alguien con suficiente coraje para hacerlo? ¿Podrá alguien ordenar a una tigresa: "tú no puedes sobrepasar esa valla", o "tú no puedes intervenir en juegos y deportes, porque esto está prohibido para las mujeres"?

Los que propagaron estas doctrinas no sólo eran hombres sin principios, sino que estaban muy conscientes de los vericuetos de sus argumentos. Es por eso que no se hicieron responsables directos de sus ideas. Por el contrario, propagaron todas estas ideas en el nombre de Dios. Las proclamaron como evangelios de Dios que nadie podía negar; había que aceptarlos sin una queja.

Cuando las mujeres desarrollen un sentido de autovaloración y sean como las otras criaturas animadas, podrán dejar de lado los burkas y los velos de la servidumbre. Así estarán en condiciones de expandir su rol de servicio a la sociedad de manera equilibrada y consolidada.

6 de diciembre de l986, Calcuta

Publicado en: The Awakening of Women [El Despertar de la Mujer]

"Llene su corazón con el amor por el infinito y su alma se transformará en El Alma Suprema. No hay felicidad mundana infinita, Dedíquese completamente a gozar del océano de éxtasis que ofrece el Alma Suprema. Entonces comprenderá por sí solo lo que es realmente la felicidad."

-Shrii Shrii Ananda Murti -

Nuestras historias del corazón

1

Baba Nam Kevalam - **Lalita** (Lali Coletti, CABA, Bs As)

Namaskar, hermanxs,

Agradezco este espacio de contacto y de unión, de conocimiento y sensibilidad entre todxs lxs que sentimos, creemos y trabajamos por Baba. Mi experiencia en Ananda Marga es muy reciente, me inicié a fines de septiembre de 2013, a pocos meses de terminar el instructorado de yoga en la sede de Flores, en Buenos Aires.

En un principio todo era muy extraño para mí... la idea de iniciarme, sin saber bien qué significaba, mis primeros pasos en la meditación, que jamás había intentado...

De a poco fui comprendiendo, sintiendo esta práctica de acercarse cada vez más a esa hermosa Entidad que no tiene rostro aparente, a esa presencia en mí que se manifiesta mediante fuertes sensaciones de atracción y emociones que se van intensificando a medida que avanzo en este regalo preciado que me llena de amor, autorrealización y libertad.

Varios son Sus llamados, varias son Sus maneras de develar mi deseo ferviente de ir hacia Él... y al mismo tiempo acompañada de una extraña sensación de incomprensión.... porque desde lo racional, desde mi mente al querer explicar mi devoción se me hace impronunciable... Solo me manifiesto, me dejo llevar mediante acciones que ahora las considero vitales...

Empecé con la guitarra, después de muuuchos años de no tocar.... cuando sin saber notas de kiirtans empecé a inventarlos.... es una sensación de entrega y amor muy fuerte los momentos de música para Él. Hay veces que me despierto a medianoche con melodías de Prabhat Samgiita en mis pensamientos y luego no puedo dormir fácilmente...así que decido ir a meditar para saciar esa inquietud que me habita, una avidez interior que se despierta siempre a Su forma... hubo veces que a las cinco de la madrugada en punto, escuchaba silbidos o como sonidos de campana, y ciertamente luego no podía dormir así que me levantaba para ir a meditar y conectar con El...situaciones que me llenan de profundo amor y bienestar.

En mis clases de yoga generalmente cantamos kirtans, antes o después, y me da mucha satisfacción la respuesta de mis alumnos y alumnas de cantar fuerte y de interesarse por el significado del mantra.

Las ganas de hacer, hacer y hacer se multiplican, ganas de intervenir de alguna forma en la sociedad más

allá de mis prácticas de meditación... En el jagriti uno se encuentra todo el tiempo con personas muy despiertas, de pensamientos profundos y convencidos de que es posible transformar algo de lo que nos rodea... y de a poco vamos armando cosas... una cooperativa de consumo, por ejemplo, siguiendo lecturas de PROUT, conociendo la necesidad de una alimentación sana, nos juntamos varios marguis y se propuso armar una cooperativa de consumo de productos orgánicos, pensando en que si somos muchos los que compramos, los costos se reducen y nos beneficiamos todos... hoy ya se puede decir que marcha muy bien, vamos turnándonos, rotando roles entre todos para llevar a cabo esta tarea que a la par refuerza la unión entre nosotros, es muy estimulante.

También con marguis hablamos para intervenir en hogares de niños y niñas y hablamos también de comenzar a juntar ropa y alimentos no perecederos para que mediante AMURT también podamos hacer algo. Y así sigo, recorriendo este hermoso camino, conociendo personas con tanta vitalidad contagiosa, feliz de creer en que es posible la transformación personal y social

Gracias BABA por colmarme de esta vitalidad y amor que siento cada vez más :)

BABA NAM KEVALAM

2

Decisiones en la vida

-Anushrii (Yvone Laura Bollini, Rosario, Santa Fe)

Creo que hay instantes en la vida, pequeños momentos, donde se conjugan el pasado el presente y el giro profundo, un cambio del camino, y en este momento elegimos, decidimos, ver la señal o no verla, entenderla o dejarla pasar.

Me encontraba en un momento de mi vida como muy pocas veces me había sentido; tranquila, formada mi familia que tanto deseaba, con un excelente trabajo, tres hijos divinos, mi marido, mi gran compañero.

Ya había realizado un gran cambio cuando decido cambiar de cuidad por una propuesta laboral, emprendí mi mudanza de ciudad y provincia con mi hijo Matías de 15 años, aquí conocí a mi marido nos casamos y tuvimos dos hijos, Estanislao y Gonzalo. Matías creció, entre facultad y facultad decidió viajar a Europa.

Una vez casados, nos vinimos a vivir al campo cercano a la ciudad, yo aún seguía trabajando en una multinacional que poco tenía que ver con mi nueva vida personal, por lo tanto después de un tiempo comenzaron los cuestionamientos en mi cabeza, quería estar cerca de mis hijos, yo viajaba mucho, pero mis ingresos eran realmente muy buenos como para dejarlos. De todos modos deje ese trabajo, realizamos un micro emprendimiento con mi marido y al año nos fundimos. Salí nuevamente al campo laboral rápidamente, o no tan rápido, me contrataron para cubrir un muy buen puesto en una empresa que venía a radicarse a la ciudad, nuevamente cambie de trabajo en otro proyecto que me

acercaba a los niños, muy lindo proyecto donde también ganaba muy bien, para este entonces mis hijos menores ya tenían 5 y 8 años.
Un buen día me dije porque vivo en el campo si estoy desarrollando toda mi actividad en la ciudad, los chicos van al colegio en la ciudad y era muy diferente sus vivencias a las de sus amigos. Hablamos con mi marido al respecto y decidimos cambiarlos de escuela y llevarlos al pueblo cercano a donde vivimos. Aprendí que se podía vivir diferente, que la vida se podía disfrutar cada día y no era necesario el dinero, ellos están muy bien.
Yo era una compradora casi compulsiva y me cuestione un día que es lo que estoy realmente comprando y me di cuenta que todo eso que compraba nunca me llenaba y la plenitud estaba en otro lado. Ya se me hacía insoportable trabajar de ejecutiva. Nos organizamos con mi marido, decidimos tener un menor ingreso económico y un mayor ingreso de satisfacción o de amor, dejé completamente de trabajar en esos lugares tan "importantes".
Comenzó mi búsqueda, realizando el profesorado de yoga, actividad que siempre me había rondado. Acudí a una terapia psicológica para ver cómo podía organizarme y descubrí aquí, que tenía todo para dar clases de equino terapia, tenía los caballos, las ganas y por tanto realice el curso de acompañante terapéutico, y el de equino terapia, rápidamente comencé a trabajar al lado de casa dando clases de equino terapia en la institución de chicos discapacitados. Continuo dando clases de yoga, de equino terapia, mis ingresos son menores vivimos de una manera más austera y soy feliz, seguí el camino y fui a la búsqueda de Ananda Marga y realmente sin saber que era, con quien me encontraba, ni de que se trataba, solo llegue a realizar un retiro espiritual de yoga y meditación. Llegué sola y sin conocer a nadie. Siento que encontré el camino, para seguir en plenitud, volví con una gran paz y armonía, siento que cada día voy evolucionando más.
Gracias por todas las señales, gracias por permitirme verlas, y gracias por haber llegado, para unirme a este camino de Ananda Marga.

3

EL DÍA QUE BABA ENTRÓ EN MI VIDA

-Mahadevi(Maria Leonor Castro, CABA, Bs As)

Nunca había necesitado buscar más allá, creía tener todas las respuestas, y me sentía conforme con los dogmas que el catolicismo me había enseñado.
Maestra primero, profesora después en colegios católicos y treinta y cinco años como profesora de inglés en la Universidad Católica. Debo decir que no era ferviente miembro de la iglesia, iba a misa por temporadas, a veces sí, a veces no. Odiaba confesarme y no lograba encontrarle una razón para hacerlo. Así que cuando podía eludía esta obligación. Lo que hacía que me sintiera culpable todo el tiempo.
Pero un día del año 2010 enfermé gravemente y entonces ante la cercanía de la muerte me di cuenta que mi fe no era suficiente, que no me daba paz ni me ayudaba a enfrentar lo que me estaba pasando.

Entendí que tenía que cambiar mi forma de vivir. Busqué una nutricionista que había pasado por algo parecido y me explicó que lo mejor era cambiar la alimentación, dejar los lácteos y comer verduras, frutas, cereales y meditar.
Quería seguir viviendo, sentía que tenía cosas por hacer. Mi hija me acompañó a la primera meditación en el jagrtii de Flores, en Buenos Aires. Allí conocí personas maravillosas que me hablaron de Baba. Cuando pude hacer yoga comencé a tomar clases. Después tuve mi iniciación y luego vino mi primer Retiro espiritual en Córdoba en Octubre de 2012. Necesitaba ir. Tenía que hacer mis controles para ver como evolucionaba mi enfermedad y quería sentirme fuerte. La emoción fue enorme y profunda. Pero aun así estaba preocupada por mi próxima visita al médico. El último día cuando estaba meditando Baba me habló en inglés, escuché sus palabras en mi mente:
"Don't worry, everything will be all right, you are already cured. Baba will take care of you until the day you leave your body". (No te preocupes todo estará bien, estás curada. Baba cuidará de ti hasta cuando tengas que dejar tu cuerpo) Por supuesto mis análisis dieron bien, y así ha sido cada año hasta la fecha.

4

SU GRACIA - **Sukrtii** (Maria cecila Salterain, CABA, Bs As)

Los domingos día del DHARMACAKRA tenía que cuidar y acompañar a mi hermanita que tuvo un ACV (derrame cerebral), que la mantuvo 7 años sin poder hablar, caminar, ni expresarse. Los dadas me decían que estaba haciendo un buen servicio, cuidándola y acompañándola, pero mi corazón extrañaba el contacto y la energía espiritual con mis hermanos/as, acaryas y especialmente con BABA.
Meditar en grupo genera una energía muy fuerte y poderosa. Ese domingo, lloviznaba, senté a Nani (mi hermana), en su silla de ruedas y la saqué a pasear para que se distraiga un poco. De pronto la lluvia comenzó hacerse más fuerte e ingresamos a una iglesia para resguardarnos y escuchar cantos y música. Sentadas en el primer banco, el sacerdote comenzó a dar la comunión y la bendición y en ese instante, le dije a BABA que yo lo necesitaba, que me sentía mal, que aunque sabía que era mi deber cuidar a mi hermanita, yo necesitaba sentirlo cerca y que creía que mi ausencia del jagrtii iba a distanciarme de ÉL. De pronto el sacerdote se acercó hacia nosotras, con la intención de bendecirnos. Colocó su mano en la cabeza de mi hermana y luego en la mía; en ese instante levanté la mirada hacia él y vi el rostro de mi GURÚ, el mismo rostro que tengo en mi puja (altar de meditación) y supe que ÉL estaba ahí. Mi corazón explotaba de alegría y felicidad.
Su GRACIA me acompañaba.

5

El Día que Conocí a Baba - **Sarasvati Devi** (Susana Delrock, Rio Cuarto, Cordoba)

Pasé muchos años de mi vida, leyendo aquí y allá, experimentando y buscando la forma de crecer espiritualmente. Con algunos métodos, incluso, a fuerza de practicarlos, lograría buenos resultados. El primer indicio que de que me encontraba en el camino correcto vino con una experiencia mística increíble, seguramente surgida de la conjunción y el alineamiento de varios factores. Fueron quizás mis expectativas ante un cura carismático fuera de serie, sumado al halo misterioso que rodeaba a aquel viejo templo o simplemente la certeza de que algo sucedería porque estaba predispuesta a que eso ocurriera.

Recuerdo que en mitad de la ceremonia religiosa me sorprendió un intenso calor hormigueante en mi espalda y ver que de mis brazos, manos y cara salían luces amarillas y naranjas y pensamientos como que algo maravilloso estaba ocurriendo y la emoción de darme cuenta y pensamientos de no miedo a la muerte y una inmensa, indescriptible felicidad, solo comparado a un niño feliz llegando a un lugar lleno de juegos mágicos. Sin embargo, a pesar de mi incandescencia, estaba en medio de la multitud y nadie me miraba raro. Decido entonces que debería acercarme al cura sanador y semblantear su reacción. Pero no fue necesario porque el justo me miró, y cuando me vio…fue evidente su asombro y de repente estaba al lado mío y en señal de aprobación pellizcaría mi mejilla. En ese estado de éxtasis estuve por dos horas y luego dos días en estado de gracia. Pero a pesar de mis esfuerzos nunca más logre que algo tan movilizante sucediera de nuevo. Cuando pasaron los años entendí que tal vez esa experiencia fue una visión de la cima de la montaña y debía encontrar la forma de seguir caminando hacia allí, debía encontrar un camino que me acerque a la cima vislumbrada. Y así en esos términos lo pedí al Universo. Tiempo después solía juntarme con un grupo que hacían meditaciones grupales, pero la sensación final era siempre de decepción por la falta de Devoción.

Fue entonces cuando conocí a Govinda, un joven margui enamorado de Baba y de su ideología. Pero a pesar de encontrar justo las respuestas que estaba buscando no encontraba un lazo amoroso con su Maestro. Entonces una noche soñé con Baba. Estábamos sentados muy cerca y el solo envolvió sus manos sobre las mías sonriendo dulcemente, y desapareció rápidamente, dejándome una mezcla de mirra y sándalo en las manos y Amor y Devoción en el Alma. Comprendí después de recibir mis lecciones y practicar Dharma Chakra con mis Hermanos, que el universo es estricto con nuestros Deseos Nobles, porque yo pedí un Camino para caminar hacia una Meta de Luz y Ananda Marga es eso justamente, es el Sendero de la Bienaventuranza.

6

El poder del Kiirtan

- Nandinii (Nadia José, Rosario, Santa Fe, Trabajo en Comunicación y difusión)

Namaskar, hermanos! Me gustaría compartir con ustedes una parte de mi vida:
A finales del 2011 me encontraba en una intensa búsqueda existencial, debido a un sentimiento de incompletud que me hacía sentir que había algo a resolver en mi vida. Probé saciar esta angustia de diversas formas, pero nada podía aquietar mi ser...Recuerdo el instante en que pensé con fuerza "necesito un gurú", sin saber que este mensaje iba a llegar a Él.
A principios del 2012, "por casualidad" me llego la información de un retiro espiritual en Córdoba. El retiro de Ananda Marga me atravesó por la calidez y el sentimiento que tenían esas personas. Al pasar los días y conocer más sobre la filosofía, algo fue despertando en mí... ESO que había estado buscando desde siempre y no lograba encontrar, nombrar o separar de una maraña de ideas. Había compartido una vibración y una idea que siempre me había resonando: la evolución, mejorar el mundo mediante la autorrealización y el servicio. En ese mismo lugar supe de un entrenamiento de desenvolvimiento del ser, que se realizaría en marzo en Brasil.
Volví a Rosario, sintiendo que mi vida había cambiado y que ya no sería la misma. Un mes después me encontré tomando un avión para ir a la unidad maestra Ananda Kiirtana, en Minas Gerais, Brasil, y desde ese momento comenzó mi entrenamiento en yoga, meditación y filosofía Neohumanista.
Mi primer gran aprendizaje fue tocar la guitarra y cantar kiirtan. Día a día, sin entender aun lo que significaba la devoción, cantaba con energía "Baba nam kevalam" y sentía que crecía en mí una sensación de expansión. Un mes después, cuando terminó mi entrenamiento decidí ir a Rio de Janeiro a pasar un tiempo. Llegada a la enorme ciudad maravillosa y sin conocer a nadie, lo primero que hice fue presentarme en el jagriti, y de ahí en más comencé a asistir y tocar kiirtan en el Dharma Cakra. Con el pasar del tiempo fui conociendo personas que se acercaban queriendo intercambiar acordes de ciertos kiirtan, por lo cual la música fue mi puerta de entrada a ese grupo humano. Gracias a esta experiencia, surgió en mi un gran interrogante sobre el poder de los mantras, porque aunque no hablábamos el mismo idioma, nos conectamos de una forma sutil y supimos que una idea colectiva nos unía y lograba que vibremos en la misma frecuencia.

7

RENACER…

-Man'iKa' (Mónica Mucciacciaro, Rosario, Santa fe, directadora de escuela)

Cuando no conocemos otros modos de vida, la que transcurrimos nos parece que es la única e inevitable manera de vivir. Yo pasaba mi vida, cuando tenía varios años menos, ocupada con mi trabajo y crianza de mis hijos, atención de la casa y en ocasiones con la compañía de amigos. Felicidad? Algunos momentos… Pero no podía pensar que era sólo eso, que no hubiera algo más que llenara nuestra

existencia y le diera trascendencia como ser humano. Había renegado siempre de las religiones. El yoga entró en mi vida para quedarse, me pareció maravilloso.
Un día, de esos que no esperamos, pasamos con mi familia por la ruta donde había un cartel que decía ANANDA MARGA y yo reconocí el nombre del lugar que mi amiga Norma me nombraba cada verano. Ella me contaba que hacía servicio allí, durante los retiros. Y yo no sabía a qué se refería.
Entramos, por ese camino de la Unidad Maestra de Las Rabonas. Se hizo largo pero con esperanzas de encontrar a Norma y charlar un ratito con ella y ver…qué encontrábamos.
Al llegar descubrí lo que para mí fue un paraíso: el sonido de los pájaros, grandes y añosos árboles que daban una sombra piadosa ante el calor veraniego, la gente de aquí para allá, trabajando con alegría, paz, humildad, entrega. El respeto por la naturaleza. Todos eran vegetarianos. Me llamó la atención lo saludables que se veían.
Encontré a mi amiga y charlamos un rato. Tomamos un té. Luego volví al verano siguiente para quedarme con mi pequeña hija durante una semana que se hicieron quince días. Una sola vez había llorado de felicidad, fue cuando tuve a Marina, mi hija, pero al despedirme de ese eco campamento fui a la sala de meditación y lloré de felicidad y agradecimiento. Un pájaro entró por un hueco del techo y fue mi testigo. A partir de entonces me hice vegetariana. Y luego volví otra y otra vez, con amigas, grupos de amigos, familiares… Pero cada vez agradezco a Dios poder disfrutar ese espacio sagrado. Aprendí a meditar. Los y las amigas que conocí en los retiros son gente maravillosa, con las cuales comparto, además, la espiritualidad. Hoy sé que una vida sin espiritualidad es una vida parcialmente vivida.
Sería hermoso poder reunir a la gran cantidad de Margiis que existen en Rosario y que pasaron alguna vez por Ananda Marga. Es una deuda que tenemos con nosotros mismos.
Namaskar

8

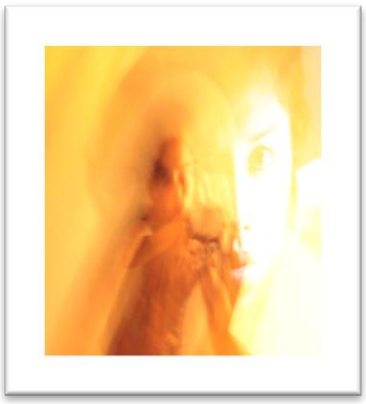
Volver a mirar con los ojos del corazón - **Sarala** (Sol Shinio, CABA, Bs As)

Conocí Ananda Marga gracias a una gran amiga y hermana del corazón, ella estaba muy feliz y se la notaba muy entusiasmada luego de haber terminado el instructorado de yoga.
Después de un tiempo que me costó un poco decidirme si empezarlo o no, le propuse a mi hermana de sangre y del corazón también, si quería comenzar este camino, sabía que ella estaba en la búsqueda de un nuevo camino, y este podría llegar a ser, pensé. Ella estaba más indecisa que yo en comenzar el instructorado de yoga. Hasta que finalmente lo decidimos y comenzamos.
Luego hicimos un Retiro Espiritual en las Rabonas y ahí puede decir que sentí que retomé mi camino, el camino de retorno, siempre me gustó el mundo espiritual y de alguna u otra forma en distintos momentos de mi vida estuve más cerca y/o más lejos. Y cuando vine de este retiro, volví renovada, sentí que mi vida volvía a tener otro sentido, que el sentido estaba ahí en la simpleza de los momentos, en la naturaleza, en las pequeñas cosas, en el compartir con

otros, en el servicio, en la paz, en esas pequeñas grandes cosas que te llenan el alma y el corazón.
Y así volví con el corazón gozoso, conocí gente maravillosa, me sentí como en casa, gente que no conocía pero que sentí que ya las conocía, así me pasó con el lugar, sentí que por ahí ya había estado, aunque no en esta vida, tal vez en otra. Sí, volví llena de amor, me reencontré con mi esencia, con hermanos de alma, con muchas ganas de compartir lo que habíamos vivido en esos cuatro días de plenitud. Y me inicié en la meditación con la querida y adorable Didi Vimocana, un ser tan especial y lleno de luz, que me tocó el corazón.
Simplemente gracias, gracias por permitirme volver a mirar con los ojos del corazón.
NAMASKAR!!!

9

De vuelta al hogar -**Dayamayii** (Débora Cabral, Moreno, Pcia. De Bs As)



Cómo atravesar la oscuridad, cómo llegar a la otra orilla, donde mi naturaleza pueda ser libre. Cuánto tiempo me escondí, quien sabe por qué de mi verdadera esencia. Debí guardarme, protegerme, creyendo así poder sanar heridas pasadas. Pero esto no sirvió más que para alejar mi alma.
La oscuridad reinaba, creyendo ser parte de ella, me zambullí en sus turbulentas aguas, nade, baile la danza en sus fangosas playas. El tiempo paso y ya sin sentirme cómoda, tranquila ni mucho menos alegre, empecé otra vez a buscarme, busqué ayuda casi inconsciente al principio, comencé acercándome a mi cuerpo, trate de sanarlo, y así conocí las asanas, que me ayudaron desde lo físico hacia mis emociones, tan desestabilizadas, en ese momento, tan inquietas como la lava de un volcán a punto de entrar en erupción. Poco a poco deje enfriar el fuego que habitaba en mi interior, fuego que fundía mi origen, quemaba mis raíces. Tuve que luchar en las tinieblas, recorrer laberintos húmedos y fríos en los cuales me perdía, no hallaba la salida; la vuelta a mí, a mi liberación, a mi encuentro. Me había dejado llenar de adornos mundanos, vacíos, mi mirada perdida y mi alma guardada en un cofre, bajo llaves, cuyas llaves había extraviado, no sabía cómo escapar...
Luego de empezar a sanar mi cuerpo y de dejar salir mis emociones a la luz deje que alguien se acercara a mí, me abrí, sentí su cercanía, su amor, deje salir mi alma de paseo acompañada. Hoy en día un poco más aclarada quiero ayudar a ese alma que tanto me ayudo para que pueda ser libre también. Yo aún no lo logre pero tengo la certeza de estar en camino, de regreso a casa. Mediante la meditación puedo abrazarme, contenerme, amarme, aliviarme, llenarme de todo lo que el Universo tiene para mí y para cada uno. Sé que vine a ésta Tierra con un propósito y que el Universo va ayudarme a descubrirlo y cumplirlo, a dejarme crear las obras que tanto anhelo, va a ayudarme a conectar desde lo más salvaje y natural de mi ser hasta lo más sutil de mi alma. Mi alma o espíritu que en realidad es tan sensible, tan amorosa, tan llena de luz y amor hacia todo.

Agradezco a Didi Vimocana que me dio este espacio y que por sobre todo me brindo mi meditación que tanto guía mi búsqueda desde lo más profundo de mi ser hacia lo más divino del Universo, haberla conocido y las cosas hermosas que cada día me pasan son gratas demostraciones de amor de Brahma.
Namaskar

10

Sentir la "A"...

- Débora Fernanda Dufourt (San Marcos Sierras- Provincia de Córdoba)

Mi nombre es Débora Fernanda, me reconocen y llaman por Débora y desde hace 10 años aproximadamente, que me siento una curiosa buscadora del sentirme MUJER, poder sentir el peso de la "A" en mí, poder sentirme esa mujer sensible, que intuye, nutre, que contiene y acompaña, que encuentra hermoso su cuerpo tal y como es, en conjunto con sus ciclos menstruales...y todo eso que se escucha por allí de lo GRANDE que es una MUJER y de lo que yo no sentía, ni me identificaba con nada. Esto me llevo por caminos, de recuentro y recuerdo en donde voy aprendiendo a sentirme y a reconocerme, hermana de todas desde el UTERO, desde nuestro sangrado, desde una siembra de sangre, desde una ofrenda de placenta, desde el estar guardianando un parto natural en una casa, desde un abrazo, una mirada, un sentarnos en círculo simplemente, una danza compartida desde la felicidad más verdadera, expresada en cada sonrisa y mirada, en esos momentos, una complicidad única....Acompañada de GRANDES MUJERES.
Hoy me encuentro haciendo la formación de Doula, donde estoy conociendo como funciona nuestro cuerpo de MUJER, antes y después de ser madre, la importancia del ser conscientes de este proceso NATURAL para el cual venimos capacitadas y tenemos el GRAN PODER DE DECIDIR si lo llevamos a cabo o no, como hacerlo, donde y cuando... Teniendo en cuenta nuestra alimentación en los planos (físico y espiritual). Todo esto me llevo a ser también, una curiosa Yoguica y es en este camino donde me encuentro con Didi Vimocana (una amiga, a parte de una hermana muy querida para mí), con ella pude confirmar que no importa donde estemos, lo único que importa es la búsqueda verdadera, que no estamos solas y lo más mágico es que al entregarse a esa búsqueda se puede sentir el TODO en la nada misma, fundirse, sin formas, unida al todo desde el SER. Tan solo permitiéndome SER.
Esta curiosa buscadora agradecidísima al Todo, por Todo; por el camino andado y por el recorrer
Saluda y agradece a Didi Vimocana.

11

Las maravillas de la Sadhana - **Lalita** (Lucia Ferreira, Neuquén)

Namaskar! Mi nombre es Lucia, tengo 47 años, ahora soy Lalita (suave, sutil). Conocí a mi marido José (Jitendra), cuando tenía 18 años, tenemos una hija de 24 años y un hijo de 20 años.

Mi papá falleció en el año 2000, un domingo 15 de junio, justo el día del Padre en Argentina.
A los dos meses empecé con crisis de pánico, empezaba a oscurecer y empezaba la crisis y terminaba en la clínica sola acompañada por mis dos hijos en ese tiempo 11 y 7 años, mi marido se iba 15 días a trabajar afuera, hacia muy poco que nos mudamos a vivir a Neuquén, así que no tenía amigos y un médico de la guardia me dijo que hiciera yoga, que me iba a hacer bien.
Yo, ni idea de lo que era, pero recordé que en el barrio había un cartel y me acerque a consultar, hablé con la instructora (Renuka) y empecé. En la primer clase me hizo la meditación guiada y asanas, me dijo que todos los días antes del mediodía y al atardecer meditara, me grabó un cassette y yo lo escuchaba con su guía, al poco tiempo me indicó posturas para hacer todos los días, cambié la medicación alopática por valeriana en comprimidos, ajusté la alimentación, de a poco dejé la carne y como a los tres meses, las crisis desaparecieron. Empecé a sentirme bien, todo estaba mejor, mis relaciones. Terminé mis estudios secundarios de grande, mi situación económica y todo a mi alrededor cambió.
Y así seguí... meditando todos los días, dos veces al día, sin el cassette, jaja..ya no hacía falta. Practicaba posturas todos los días en casa y no faltaba a mi clase de asanas.
Después de un tiempo vino una Didi a Neuquén, no recuerdo si era Filipina o Coreana, era de contextura pequeña, pero grande de edad. Recuerdo que tenía miedo, no entendía muy bien porque estaba con Ella, pero tampoco podía irme, la atracción era muy fuerte, me inició en la meditación y me dio mi nombre espiritual. Después de esto, comencé a participar de los Dharma cakra, no entendía porque iba, a veces me preguntaba qué hago acá? y siempre volvía, no faltaba nunca, cantábamos Prabhat Samgiita y kiirtan a capela con mucha devoción, me sentía plena, feliz.
Y que les cuento a los pocos meses...era el cumpleaños de mi Querido Baba, y que les digo, saben en qué fecha fue Ananda Purnima? ...4 de mayo, el día de mi cumpleaños!!!...
Y desde entonces mi devoción y amor crecen.
Un día, de Dharma cakra, en plena meditación, visualizo a Baba....cuando me di cuenta, que Él estaba parado delante mío, me sobresalté y mi mente me decía es tu imaginación, nunca viste a Baba con ropa marrón oscura, Baba no usa esos colores!... y al poco tiempo entre mis libros encuentro una foto divina!!! ...mi Querido Baba mirando de costado, sonriendo y con una camisa...marrón oscura! jajaj...no pude más que ponerme a reír.
Muchas gracias! En Baba

12

La Gracia de saber que Él siempre está - **Miinaksii** (Mercedes Alfano, CABA, Bs As)

Me gusta contar esta historia porque fue la que hizo que desaparezca el vacío.
En el 2007 estaba en un momento de mucha turbulencia, me sentía perdida, no le encontraba el sentido a la vida y cada día me costaba más definir mi rumbo.
Hasta que decidí ir a un psicólogo, a la segunda vez que fui, no me resonó, y sentí que eso no era lo que iba a ayudarme. Causalmente, ese mismo día, me encontré con mi amigo Deva, que hacía mucho tiempo no veía y me contó que estaba practicando yoga y meditación desde hacía 1 año en Ananda Marga.

Le pedí los datos y allá fui. Me recibió Vikranti, y en la primera clase tuve la sensación de haber "vuelto a casa".
Con la práctica de yoga y meditación mi vida cambió por completo y sigue cambiando, día a día.
Sólo me queda decir GRACIAS cada vez que recuerdo este momento.

13

Historia de Rashmii - **Svastika** (Susana Benitez, Oran, Pcia. de Salta)

Namaskar! Hoy quiero compartir con ustedes la partida de nuestra amada RASHMI, significado de su nombre espiritual melodía de Dios (Romina Valdez) hija de PREMABATHY (Patricia Leiva) y de (RAMA CRISNA) Ramón Valdez. Su partida trágica e inesperada ocurrió el día 5 de junio de este año. Sus padres, dos corazones nobles que inculcaron a su querida hija el amor y la caridad para sus semejantes; aunque RASHMI, muchas veces los sorprendía con su generosidad, misericordia y madurez sobre todo para alguien con tan pocos años como los de ella (24 recién cumplidos). A sus 17 años su padre tenía largas conversaciones con su princesa tratando de develar el misterio en la forma de pensar de su pequeña y tratando de que se integre al mundo de los jóvenes, le decía hija usa polleras cortas, salí con tus amigas a bailar, equivocate, comete errores, eso es normal, es la forma de aprender; se como son las adolescente de tu edad..y esto era porque en silencio él observaba a su niñita y pensaba que no actuaba como los chicos de su edad, su forma de vivir la vida era especial.
Cuando su madre le pedía que fuera más cuidadosa en su manea de confiar y de entregarse a los demás ella respondía: "mamá Dios nos pide que seamos misericordiosos con los miserables porque son ellos quienes nos necesitan, es con ellos con quien debemos ser compasivos y generosos", y así dejaba a su madre sin palabras, y con una gran sonrisa borraba todo argumento.
El día 7 fuimos con Camalini y Didi Tapashuda a casa de Prashanty, abuela materna donde se encontraban sus padres a meditar, cuando terminamos me quede con Patricia (Premabahy) buscando la forma de consolar lo inconsolable, sin encontrar formula alguna y pidiendo al creador asistencia para los padres. En mi cabeza resonaban las palabras de su madre, "no sé si pueda continuar mi vida sin ella", repetía una y otra vez "era nuestro sol, la luz que se encendía cada mañana con su gran sonrisa", y buscando darle fortaleza, yo le decía: "ella está aquí presente, tu campanita está escuchando, está con nosotros solo que somos nosotros quienes no podemos verla". Y así fue que la dejé pidiendo nuevamente a Dios que los fortalezca con su manto de amor y piedad.
Para mi gran alegría y la de todos fue que su pequeña visitó a su madre y le dijo, "mamá, necesito que estés bien, yo soy muy feliz donde estoy, lo único que me falta es verlos bien a ustedes, por favor no sufran más, levantate y busca a mi papá, él está muy mal". Así lo hizo, encontró al papá en otra habitación, Patricia le pregunto a Ramón una y otra vez si algo le pasaba y no recibía respuesta alguna, pidió ayuda y gracias a la intervención de su amada hija, pudieron a pesar de su gran dolor, sentir que su ángel realmente estaba con ellos en espíritu.
Damos gracias a Dios que nos concedió la dicha de que ROMINA formara parte de nuestra gran familia.

14

Blanco y negro - **Anónimo** (Psicóloga e instructora de Yoga)

del año, eran completamente grises y nunca se asomaba el sol, muchas noches existieron de deseos que atrapaban la banalidad con arraigo y fuerza sin soltarla de un futuro. Muchos más en donde la lluvia topaba los corazones y las esperanzas se veían obnubiladas

Muchos días existieron en los que las nubes por un desdén entrañable que olía y se sentía real. Aún quedan pequeños rezagos… vapores que se emanan e intentan con sus largas uñas alcanzarme, atraparme, inundarme… Pero la luz de una conciencia plena me toma y me aleja, me protege y me cubre, me cobija y enlaza…. Me enlaza con ella misma, atraviesa cada uno de mis poros y con la más hermosa sinfonía cósmica me define, me define como ser eterno, me acaricia en la genuinidad de un alma imperecedera, me recuerda que mi esencia es su esencia y que solo a ella debo desear. Me obnubila… pero esta vez con mil formas de colores que danzan con la profundidad de una gota de rocío, me hace plena en la fragancia de la flores aún no conocidas del planeta y me reencuentra con el sentimiento fetal del primer hogar, del primero de todos, no del cuerpo que habito, del alma que lo viste… me hace completamente feliz y me hace dejar atrás el pasado doloroso y memorarlo como batallas de guerras perdidas y ganadas, pero de las cuales soy… sobreviviente.

15

El fluir de la vida - **Mirian Cuenca** (Maestra en Rosario, Santa Fe)

Soy mujer, esposa y madre. Tengo 53 años y aún hoy me sigo preguntando por el sentido de la vida y por la misión que debo cumplir yo en ella. He vivido situaciones de infancia que me han marcado con dolor y que hoy son oportunidades para reflexionar acerca de los aprendizajes que ellas me han proporcionado. Soy maestra desde hace 34 años y siento todavía el fuego y la pasión por enseñar, y trabajo duro para que niños y maestros encuentren felicidad en el acto de aprender y de enseñar. Tengo muchos errores y poca paciencia, intento y trato de mejorar mi desempeño cada día. Amo a mis hijos pero he sido muy exigente con ellos y esto me ha causado problemas, sobre todo con mi hija, a quien amo tanto. La muerte de mi hermana hace doce años cambió mi vida para siempre. Gracias a mi amiga Mónica encontré otra manera de pensar junto a Ananda Marga, los acharyas y los marguis, quienes me ayudan a pensar en el amor de Baba y en el fluir de la vida como algo natural y deseado. Sigo intentando cumplir con mi deber y dejarle a Baba Dios lo demás. Sigo insistiendo en la defensa de los derechos de todos y todas. Aspiro en crecer en el amor y en la generosidad, con la fuerza que me da el cariño de mi esposo, mis hijos, mi mamá y mis amigos.

16

La sutil virtud de la Dulzura… …**Madhuvanii** (Maria Ester Barolin, Bs As)

Namaskar!!! Gracias por la invitación. Soy Madhuvanii .Cuando conocí mi nombre me sentí muy emocionada. Lo tradujeron como: "Dulce Mensaje de Dios". Sentí que era un trabajo Interno importante para hacer: manifestar la Dulzura.

Es hermoso sentir la vibración del nombre espiritual. Ser Dulce es un gran desafío, pero qué importante es. Tuve que empezar a trabajar mi carácter. Me río cada vez que me acuerdo de mis amigos marguis de Neuquén, que no permitían ni una reacción, ante cualquier enojo me señalaban con el dedo y decían: ¡¡MADHU!! llamándome la atención.

Porqué cuesta tanto ser dulce? Tantas cosas cambiarían con la sutilidad de un gesto... de un pensamiento, y de un sentimiento. Me propuse hacerlo… me cuesta, pero no me falta voluntad para el trabajo. BABA me llama la atención permanentemente, me sitúa en el lugar que corresponde, y aunque no sea de mi agrado, siempre termino agradeciendo estar donde estoy. Se aprende tanto con el Liilá de Dios, Su Juego Cósmico; nos zarandea de aquí para allá, y debemos acomodarnos de la mejor manera. Sabemos que Él está en todas partes, en cada cosa, somos su pensamiento, Somos Él.

La dulzura es una cualidad valiosa, por qué no desarrollarla y compartirla? Es tan hermoso recibir una mirada... una sonrisa... un gesto que trasmita esa Virtud.

El Sendero me muestra todos los tintes y matices, y así voy hacia Él.

17

El Camino de ida -**Supriya** (Sofia Recarey, Lujan Psia. De Bs As)

SUPRIYA (Nombre brindado por Didi Vimocana)

El comienzo de mi vida espiritual se remonta al año 2006 cuando mi hermana mayor, que ya no está en la tierra, me guió para dar los primeros pasos en este camino espiritual del cual no hay retorno y genera cambios en nuestras vida constantemente trayéndonos luces y sombras que van de la mano unas con otras. Cada crisis que he atravesado con mi evolución espiritual tuvo siempre un final feliz. Hace muy poco, dos meses aproximadamente, en una de esas crisis tuve una charla con Dada Ramashrayananda y me dijo: "Camino espiritual sin piedras no es un verdadero camino", eso me ayudó mucho. Hoy en día doy gracias a Dios ya que mi sueño se hizo realidad y junto con mi compañero de vida, quien estudia en Ananda Marga, tenemos un centro donde brindamos terapias alternativas y clases de yoga. Nuestra principal meta desde este espacio es brindar la posibilidad de despertar conciencia y llevar luz a cada ser del Universo.

18

La fuerza del Amor -**Mabel Forzani** (Namaste yoga& estética, Arroyito, Córdoba)

Mi vida fue tranquila como la de una mujer casada con tres hijos y un trabajo que me demandaba muchísimo, pero fui muy feliz. Y creo que me las supe arreglar para hacer todo lo que pude para criar a mis hijas y para atender las otras necesidades que se presentaban en el camino. Cuando creía estar lista para jubilarme y descansar un poco, ahí comenzó mi verdadero trabajo. Mi esposo me dejó, mi yerno se accidentó y tuve que ponerme firme como una montaña para apoyar a mis hijas y acompañar a mi yerno y a mi nietita en éste nuevo camino que nos toca recorrer.
Es ahora que buscamos intensamente a DIOS y lo encontramos, SOLO CON SU FUERZA podemos seguir luchando, ACEPTANDO, PERDONANDO Y AMANDONOS LOS UNOS A LOS OTROS. NAMSTE!

19

Cantar en Su nombre – **Guruvatii** (Guillermina, Los Hornillas, Pcia. de Córdoba)

Mi nombre es Guruvatii, es el nombre que recibí de Baba tras acercarme a Él. No hace mucho que lo conocí, pero hoy que estoy en su camino descubro que siempre estuvo ahí...lo sentía.

En mi insatisfacción con la vida que llevaba, en mi cansancio de no encontrarle sentido al esfuerzo de cada día para vivir de una forma que sabía equivocada, alimentándome del egoísmo de la ciudad, castigando mi cuerpo con alimentos y vicios que mantenían amordazado a mi verdadero yo... el estaba en mis tres relojes sin pilas y en mi intuición que tenía que haber algo más que lo que se ofrece en las publicidades y prejuicios ajenos. Así fue como un día recibí una invitación que acepte y me acerqué a Él de la mano de gente que cantando en su nombre me hicieron ver a mí, mejor dicho a mi pequeño sentimiento de yo, y a mi ego de lo que realmente corresponde a mí, o a el, que es lo mismo porque no es más que amor.

Hoy lo descubro a Baba, a su amor, lo abrazo aun sabiendo lo difícil del camino, ahondando en los estratos más profundos de mi humanidad para limpiarla de aquello que no es mío. Éste es un viaje hacia adentro, solo para ponerme al servicio de Él, que es el del amor hacia mis hermanos y hermanas. Siendo todos uno, siendo esta la verdadera dicha y felicidad que todos anhelamos tener.

20

Es hora de trabajar juntos -**Rachana** (Macarena Asensio, Castelar, Pcia. de Bs As)

Me presento como Rachana, que es el nombre espiritual que recibí cuando me inicié. Y me encanta, porque significa creación. Y apreciar las creaciones del mundo en el que nos tocó vivir, y crear con mis manos, son las dos cosas que más amo. Y cada vez voy encontrando más gente hermosa con la que compartir esto. Así que estoy feliz de compartir con ustedes esta creación progresiva, de un mundo más bello. Siento que el rol de la mujer en esta tarea es fundamental, y que el trabajo conjunto con los varones es imprescindible. Miles de años de opresión a la mujer dejaron marcas en todas y en todos. ¿Qué tipo de sociedad podemos tener si nuestras madres son explotadas, si no confían en sí mismas, si no desarrollan todo su potencial? Es hora de trabajar juntos para movernos de esta etapa patriarcal y cambiar dominación por cooperación, lucha por amor, y miedo por valentía.

Entre enredaderas, óleo sobre tela, Macarena Asensio, 2012.

21

La era del amor

- Aruna (Moron, Pcia. de Bs As)

Resulta que en un momento yo tenía un problema de salud y necesitaba hacer Yoga. Un día salió en el diario un aviso sobre un seminario de una semana en caballito con un monje. Entonces yo me fui hasta la calle México, porque había una casa de Ananda Marga ahí. En ese tiempo… era místico. No había didis todavía, había un dada. Me acuerdo que se llamaba Gashandeva, era de ojos azules, parecía Jesús. Entonces él me decía que lo mejor era hacer el seminario, y yo le decía que no, yo solo quería hacer posturas. Pero después cuando volví a mi casa, lo pensé mejor y decidí que iba a hacer el seminario. En ese tiempo yo

era peluquera, salía del trabajo y corría para llegar allí a las ocho. Esto fué en el año 1997, hace como 40 años que estoy en Ananda Marga…. Después conocí lo que era un retiro espiritual y nunca más dejé. Porque un retiro me transformo la vida… Fui a retiros de Córdoba, Tucumán, Brasil. Cuando no había unidad, los monjes venían a dormir aquí a mi casa, trabaje mucho con las didis que venían aquí. Hacíamos cenas, las didis daban clases de cocina, charlas.

Así que bueno, pasé por muchas pruebas en Ananda Marga, conocí mucha gente, he visto muchas cosas, ha pasado de todo un poco. Cosas que tienen q pasar para ir creciendo, tanto las cosas lindas como las feas.

Y en mi practica soy estricta, para mi meditar es como una obligación que tengo que cumplir, a la mañana y a la tarde… Y ahora la gente te comprende, no es como años atrás. He sido muy criticada por prender velas en las clases, por ejemplo… Pero después ya no porque era un mundo de vela, en todos lados se vendían velas y ya comprendió la gente q la vela era la luz q necesitaba la tierra, ya que todavía estamos en la oscuridad.

Con respecto a la meditación, en ningún lado se da la meditación como en Ananda Marga. He conocido muchos lugares, pero en ninguno se enseña lo que aquí. Es la mejor meditación.

Y a través de las prácticas, me conocí. Conozco mi mundo interno…. Cada día comprendo más, se abre más mi mente.

Lo más importante en la vida es conocerse a uno mismo. Acá estamos en el mundo físico, tenemos que trabajar, hacer una carrera, pero eso no nos sirve de nada en el mundo espiritual, eso no te lo llevás… Lo más importante es conocerte a vos mismo. ¿Cómo? a través de la meditación, el yoga, que trabaja en las glándulas, el Chi Kung. Y no hay q perder el tiempo….

Por último, con respecto a la mujer, creo que ahora es la era de lo femenino. La mujer va a sobresalir, porque es la era del amor, y la mujer es dadora de amor, porque es madre. Ahora las mujeres nos estamos desarrollando en todos los niveles.

**Aruna con las didis en su primer viaje a la India (la tercera desde la izquierda).*

La Característica Kaeshik

- una cualidad especial de las mujeres

-Shrii P. R. Sarkar

"La palabra kaeshik significa una expresión externa de rabia, vergüenza, odio, compasión, amor, afecto, atracción, repulsión, etc., en un grado extremo. La gente llora en un júbilo extremo, no pueden contener su felicidad dentro del estrecho límite de sus nervios. Y en el caso del odio, aunque no deseen expresarlo abiertamente, no pueden mantenerlo suprimido. La gente no puede suprimir sus desbordantes emociones de amor, afecto, compasión, etc., ni mantenerlos bajo control. Deben dejar salir sus sentimientos. Más tarde pueden arrepentirse de lo que dijeron; sentirán que no fue correcto expresar sus más profundos sentimientos. Esta expresión de sentimentalidad varía de una criatura a otra, de un humano a otro, de una a otra clase. El término amplio para esta expresión de sentimentalidad es kaeshik. Bajo el conjuro de kaeshik, uno puede cometer suicidio. La gente escala las más altas cimas de las montañas, navega por el vacío azul y llega a los inaccesibles polos guiados por la propensión de kaeshik.

Conocemos acerca de una criatura marina llamada sirena, o matsyakanya [dugong] que vive en algunos lugares del mundo. Por debajo del ombligo parece un pez, mientras que en la parte superior tienen aletas; su rostro se asemeja a un león marino. Como es un mamífero, tiene tetas, en el área por encima del ombligo. Esta criatura, a veces, aparece fuera del agua durante un tiempo breve mostrando la parte superior de su cuerpo y manteniendo la porción inferior bajo el agua, y después nuevamente se sumerge en el mar. Si uno ve a la distancia sólo su cuerpo superior y sus tetas, uno puede confundirla con una joven humana. De hecho es un mamífero acuático como una ballena o un león marino. Se dice que las sirenas son notables por su extremada sentimentalidad. Recuerdo que hace muchos años unos aldeanos mataron una sirena en el este de Indonesia. Las sirenas no tienen la fuerza o la capacidad intelectual para luchar contra los humanos. Muchas sirenas, unas cincuenta o sesenta emergieron del agua y se lanzaron hacia las playas y, debido a que son criaturas marinas, morían al quedar encalladas en la costa. La gente del lugar creyó que ellas se habían suicidado colectivamente para lamentar en muda protesta contra las atrocidades humanas ya que un inocente miembro de la comunidad de las sirenas había sido asesinado.

La propensión kaeshik es más manifiesta en las mujeres que en los varones. Hay un mayor grado de sentimentalidad en las mujeres. En consecuencia, las mujeres pueden llevar a cabo extraordinarias proezas que los hombres no pueden. Si esas potencialidades se hubieran utilizado para actividades constructivas, habría habido mucho beneficios para el mundo, pero como este aspecto de la sicología de las mujeres es desconocido, la sociedad no pudo utilizar su potencial a pleno."

-Extracto de <The Awakening of Women> [El Despertar de las Mujeres]-

Historia con Baba

Segundo Encuentro con Bábá en la Cárcel de Bankipur

-Didi A'nanda Harimaya'

En esta oportunidad la Didi y yo teníamos un mejor plan. Ambas queríamos estar a solas con Él en la celda, para verlo una a la vez. Así que me paré a la entrada del pequeño cuarto, apenas delante del espacio abierto que precedía Su celda. Didi entró. Yo aguardé por diez minutos o más. Para mi, parecieron horas. Luego escuché que el carcelero le decía a Didi que saliera. Pero Didi no lo hizo, entonces él vino a llamarme para entrar, pero yo no me moví. Quería estar a solas con Bábá. Al final, Didi salió y me precipité a entrar.

Bábá aguardaba de un modo tan amoroso, Él me sonrió dulcemente. Le dije que no había aprobado Bengalí y Sánscrito. Él me dijo, *"Veo que has aprendido otras cosas".* Me hizo sentir tan a gusto. Continué mirándolo y era muy difícil permanecer conciente. Me sentía tan bienaventurada que Él me repetía lo que iba diciendo para que yo no me perdiera de nada. *"Has hecho tanto trabajo, tanto trabajo tú has hecho"*, Él dijo.En ese entonces yo había sido Didi por tan solo nueve meses. ¿Bábá se refería a esta vida, a los años por venir, o acaso hablaba en Su tiempo eterno?

Luego le pregunté a Bábá acerca de la primera y la sexta lección, y Él me dijo que lo consultara con Su Asistente Personal. Antes de partir, me dirigí hacia los pies de Bábá. Levanté la manta y los toqué. Después fui delante Suyo e hice Guru Puja. Luego canté una canción para Él. Le vi caer algunas lágrimas. Aquella canción fue escrita en español por mi Ácárya, así que la canté tanto en español como en inglés, pensando que tal vez Bábá no comprendería el español. Esta es la letra:

Tú me despertaste de un sueño sin color,
Tú me abriste como los pétalos de una flor
Y me diste Tu Divino Amor
Ya no siento dolor, sólo a Ti.
BábáNamKevalam
Tú eres el Ser y la Vida en mi,
Lo único que quiero es estar en Ti,
Vida y muerte son igual para mi,
Ya no siento dolor, sólo a Ti.
Bábá Nam Kevalam
You awoke me from a colourless dream
You opened me like the petals of a flower
And You gave me Your Divine Love.

I don't feel any pain, I only feel You.
Bábá Nam Kevalam
You are the Life and the Being in me
The only thing I want is to be in Thee,
Life and death are the same for me.
I don't feel any pain, I feel only You.
BábáNamKevalam

Cuando comencé a salir hice pranam. Y para no dar la espalda a Bábá, caminé retrocediendo. En ese momento Bábá dijo, "Yo estoy siempre contigo".Entonces le pregunté, "¿Realmente, Bábá?" Y Él respondió con una voz profunda "Cuando digo "Yo", me refiero al "Yo" Cósmico."
En verdad esa fue Su respuesta a mi pregunta de esa mañana. Antes de ir a la cárcel, me había estado preguntando: "Bábá, ¿Quién eres?"
Cuando salí y volví a estar más en este mundo físico, me preocupaba la posibilidad de haber disgustado a Bábá al tocar Sus pies. Esto apesadumbró mi corazón. Por la tarde, conocí algunos Márgiis de Inglaterra, y ellos me dijeron que Bábá les había dicho, "Hemavatii organizará a las hermanas".Para ese entonces yo era la secretaria sectorial del Departamento para el Bienestar de la Mujer en el Sector de Berlín, y mi nombre era Brcii.HemavatiiÁc. LosMárgiis me dijeron que cuando Bábá hablaba de mí, sonreía. Esta fue la señal que necesitaba para saber que Bábá no estaba disgustado conmigo. Sentí que lo había hecho solo para alentarme y darme seguridad interior. Solo entonces experimenté felicidad.
Mientras escribo, me asombro de recordar detalles que había olvidado. ¿Es mi memoria, o es Él recordándomelos? Es solo al expresar esto que comprendo cuánto Él me ha dado.

"La devoción en sí misma conlleva una atracción de efecto permanente que se ha dado en llamar inspiración."
- Shriishrii Ananda Murti

Recordando a nuestro querido hermano, Omprakash

‘"La fragancia de las flores se extiende sólo en la dirección del viento.
Pero la bondad de una persona se extiende en todas las direcciones”.

1

Adiós a Omprakash - ***Sukrtii*** *(CABA, Bs As)*

La familia de Omprakash llamó al jagrtii y le dijo a Dada Ramashrayanda que el médico les había comunicado que hoy sería su última noche. Dada llamó a algunos hermanos para ir a verlo. Llegamos Mahadevii, Gayatri, Dada Rama y Sukrtii. Al llegar nos hicieron pasar al dormitorio, Ompra estaba con su respiración muy alterada, tenía los ojitos abiertos, ya no parpadeaban y creímos que no nos reconocería.

Dada comenzó a cantar kiirtan y todas lo acompañamos, de pronto una lágrima cayó desde los ojos de Ompra y nos dimos cuenta que sí podía reconocer el canto sagrado que tanto bien le hacía. Su rostro comenzó a suavizarse, parecía que una sonrisa salía de sus labios. Luego meditamos con él y finalmente nos fuimos.

Al rato llegó Rainjan, su amigo y hermano entrañable. Pudo acompañarlo en su último momento, en su última respiración. Vio su alma partir y encontrarse con su Gurú que lo recibía con los brazos abiertos.

Al día siguiente la familia decidió velarlo y nos llamó para compartir el último adiós con Ompra. Pudimos llegar muy temprano al lugar, viejos hermanos margiis, que habíamos compartido vivencias muy fuertes con Ompra estábamos presentes, como así también otros margiis que lo respetaban por ser un ejemplo en sus prácticas estaban allí.

La familia, muy respetuosa de nuestra filosofía, nos dejó cantarle kiirtan y acompañarlo en la ceremonia final. Los sonidos mágicos de la guitarra comenzaron a vibrar, la voz cálida de Sudhir, Aneshwarii, Sárada, Jisnu, Mádhava, Mádhurii, Pavitra, Rainjan, Dada Rama y Sukrtii comenzaron a entonar el kiirtan final.

Todo vibraba, y el rostro de Ompra parecía iluminarse con la despedida final. Sólo faltaba acompañarlo al crematorio, ya que ese había sido el deseo de él. Surabhii y Rainjan entre otros hermanos le dieron el último adiós.
Omprakash vamos a extrañarte!!!!! Pero sabemos que BABA te recibió en sus brazos.
Nota: el fin de semana siguiente en el Akandha Kiirtan, algunos margiis vimos danzar a Omprakash y a BABA conteniéndolo en su regazo.

*Omprakash, *la tercera desde la izquierda.*

2

Adiós a Omprakash – **Rainjan** (CABA, Bs As)

Mi querido hermano Omprakash se fue, estuve presente en el último momento de su partida. Omprakash fue el primer margui de Argentina allá por los años 70 cuando se fundó la Asociación de Yoga Sendero de la Bienaventuranza como se la llamó a Ananda Marga en lo legal. A él le debemos el conocer Ananda Marga, porque Ompra, junto con los primeros marguis, fueron los pioneros en Argentina en difundir este maravilloso camino, que a mí y a muchos marguis nos dio la felicidad más grande: conocer a Dios a través de la Meditación y encontrar paz verdadera en la vida.

Cuando muchos marguis se han ido y han venido un montón de veces ya sea por desacuerdos o motivos familiares que lo alejaban del camino, Omprakash en todos los años que fue margui hasta los últimos días que pudo venir a Ananda Marga nunca dejó de participar y venir a los dharmacakras y retiros. Su constancia y fuerza espiritual son para tener en cuenta, cuando uno flaquea en el camino espiritual, debe recordar a este Yogui, Omprakash. Aunque a veces no estaba 100% de acuerdo con los marguis y con lo que pasaba en Ananda Marga, él venia religiosamente a meditar a la meditación colectiva y participaba de las actividades. Ese era Omprakash, ejemplo de constancia, de perseverancia, de seguir aunque el mundo no era como él quería que fuera. También él, aunque un día discutía con vos, después

venía como si nada y te saludaba y hablaba alegremente jajajja . Me acuerdo que se sentaba a meditar y meditaba mucho mucho tiempo. Un día le comenté a un margui que Omprakash meditaba casi tres horas, y ese margui me dijo "no se si cuando se sienta a meditar medita de verdad". El tiempo pasó y ese margui que criticó a Omprakash dejó la organización y Omprakash seguía en la organización trabajando; así que el que no meditaba bien se ve que era ese margui. Porque la meditación bien hecha te da paciencia, perseverancia, esfuerzo, fe y Ompra era todo eso y esa fe, fue lo que lo mantuvo en Ananda Marga siempre.

Desde los años 70 hasta sus últimos días, él estaba en Ananda Marga, firme. Con Ompra tradujimos la guía de estudio de PROUT, esa que hoy todos los marguis de habla española usan para estudiar PROUT. También hicimos diversos trabajos de difusión de PROUT en universidades. Estuvimos en marchas y en muchas actividades difundiendo la filosofía social y espiritual de nuestro Gurú. Cuánto trabajo que hicimos juntos Ompra, qué honor para mí haber estado trabajando contigo hermano.

Su hija me comentó que en la última operación que le hicieron, al despertase le dijo "agarra una hoja y lápiz, quiero que escribas algo", y Ompra con sus palabras le dijo "es hermoso es maravilloso es perfecto", Ompra había estado con Dios mientras lo operaban su rostro reflejaba alegría pura y paz, había experimentado samadhi durante la operación. Los familiares me contaron que hoy después de que los marguis le cantaron kirtan y meditaron él se sintió más en paz. Después de que los marguis ser retiraron con Dada a los 40 minutos llegue yo y a la media hora, partió Ompra. Fui el último margui en despedirse. Hoy al verlo partir les puedo asegurar que él se fue con nuestro Gurú Shrii Shrii Anandamurtii, se fue alegre contento lleno de paz, vi cerrarse sus ojitos y dar su último aliento a este mundo, vi como se iba un grande con su Gurú.

Gracias Ompra, por haber compartido tan lindos momentos. Y cuando flaqueen en su práctica o quieran abandonar el camino, recuerden a Ompra, él fue un Yogui que nunca abandonó el barco. SIGAN ESE EJEMPLO DE CONSTANCIA Y TENGAN FE.

" Cuando llegaste a este mundo, él sonrió y tu lloraste. No abandones tus acciones nobles y así cuando mueras tú reirás y el mundo llorará. Cuando un niño nace, los miembros de la familia ríen gozosos pero el niño llora. Deberías vivir tu vida siendo un ser benevolente y hacer buenas obras, de manera que cuando dejes este mundo, la sonrisa florezca en tu rostro mientras la gente lamenta tu partida llorando copiosamente. La gente se sentirá acongojada por la pérdida de una persona que verdaderamente lo ayudó en momentos de necesidad.

Todos ustedes deberían hacer la promesa a Dios de realizar buenas obras en esta vida para dejar este mundo sonriendo."

- Shrii Shrii Ananda Murti

Fotos de Actividades de RS(L)

"" No Soy este cuerpo físico. Este cuerpo físico no Soy. Si tú quieres conocerMe, trabaja para Mi Misión. Porque me he fusionado en Mi Misión." - Baba

Fotos de Hermanas

"Quiero verlos a todos sonrientes. Me da un gran placer verlos a todos reír.
¡Dejen todas las preocupaciones en mis manos! ¡Oh, yo los bendigo! "
-Shrii Shrii Ananda Murti-

"La mente logra la serenidad del Supremo, y desarrolla un sentimiento de afecto por todos los seres de alguna manera ; esto es Paz Eterna- los sabios la llaman Amor"
- Shrii Shrii Ananda Murti-

Prabhata Sam'giita **PS no. 468**

MORÁ MUKTA BHÚMIR MEYE
ḌUNGRI PÁHÁŔE JHARŃÁ DHÁRE
JOŔER KINÁRE GHÚRI NECE GEYE

KADAM PALÁSH NIYE KARI GO KHELÁ,
SÁRÁ DINER BELÁ
MAHUL KULIRI SHIITALA CHÁYE

BÁNKÁ VANA PATHE JETE JETE
KHOMPÁY NITE GÁNTHI MÁLÁ

MODER, CHANDE GÁNE MANER KHUSHIIR SANE
VANER HARIŃ DEKHE CEYE
MORÁ PARAMA PURUŚERI MEYE

(27/04/1983, Shrii P.R. Sarkar)

The little girls of my independent land go on dancing
along the hillocks, mountains, fountains and banks of rivulets.
Whole day they are playing with flowers of kadamba and pala'sh
on the thin path under the cool shade of mahua' tree.
While going through the crooked passage of the jungle,
they are threading garlands of flowers for the decoration of the chignon.
With my song and rhythms, in joyful mood, they watch the wild deer.
They are daughters of my Parama Purus'a.

*Notas Para guitarra (C- F- G)

Una película paraque Inspirarse

-Karuna *(Los Algarrobos, Pcia de Cordoba)*

La película que puedo recomendar para el crecimiento de la mujer es "La fuente de las mujeres" Es bastante nueva y trata de la lucha de un grupo de mujeres en una comunidad islámica que no tiene agua corriente y donde las mujeres deben ir muy lejos a buscarla. Es muy interesante ver cómo estas mujeres se unen en una causa común, luchan y salen victoriosas.

La fuente de las mujeres (en francés: **La Source des femmes**) es una película francesa de 2011 dirigida por el director francés de origen rumano Radu Mihăileanu, protagonizada por Leïla Bekhti y Hafsia Herzi. Situada en una aldea remota en algún lugar del Norte de África, narra la historia de las mujeres de la aldea, que se embarcan en una huelga de sexo para conseguir que se canalice agua corriente hasta el pueblo.

Cocina Sattvica

Torta vegana de mandarinas:

Ingredientes:
2 mandarinas
1 taza de azúcar
1 pocillo de aceite
2 tazas de harina leudante
1 cucharadita de bicarbonato o de polvo de hornear

Procesar las mandarinas, una sin cáscara y la otra con cáscara, pero ambas sin semillas, el pocillo de aceite y la taza de azúcar. Procesar hasta que quede todo como un líquido.
Aparte mezclar en un bol las 2 tazas de harina y el polvo de hornear.
A ésta mezcla agregarle en forma de lluvia la mezcla de las mandarinas procesadas. Unir todo de manera envolvente.
Agregar esta mezcla a un molde enmantecado (o aceitado) y enharinado, llevar a horno por 40 minutos. Dejar enfriar antes de desmoldar.
NOTA: Se puede utilizar en vez de mandarinas, naranjas o limones (SIN SEMILLAS)
-Compartida por Sukrtii (Bs As)-

Leche de lino

#-3 cucharadas de sopa de semillas de lino
-1 litro de agua

Poner las semillas en 1 vaso con agua y dejar unas 8 a 12 hs horas en remojo.
Luego colocar las semillas con el agua de remojo en la licuadora y licuar, ir agregando el resto del agua. Colar y listo!
Esta receta puede variar dependiendo el gusto de cada uno. Por ejemplo, con las semillas que quedan de la colación, vuelvo a hacer más leche, o sea, las re utilizo. Y algunas veces no lo cuelo, las semillas molidas quedan abajo y lo tomo así. Si la leche les gusta más liviana, le pueden agregar agua, y al contrario, si les apetece más espesa o sino poner más o menos semillas. Hay que ir probando. Se puede tomar en ayunas, con las comidas o bien se pueden hacer un licuado, el de manzana queda riquísimo!
Esta leche tiene muchísimos beneficios, entre ellos destaco que aporta ácidos grasos esenciales como el

omega 3, optimiza el funcionamiento intestinal ya que nutre la flora y protege las mucosas produciendo la desintoxicación del organismo, estabiliza el azúcar en la sangre, contiene vitaminas y minerales, la mayoría del complejo B y reduce el colesterol entre otras propiedades.

Hipócrates dijo: “que el alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”,

A tener en cuenta: cuando se incorporan nuevos alimentos a la dieta, hay que evaluar nuestro estado de salud y si nuestro cuerpo está preparado para recibirlo, ante cualquier duda, consultarlo con un especialista.

Que lo disfruten!

-Compartida por Miinaksii (Bs As)

Noticias

1. Incentivamos y apoyamos varios círculos de estudio bajo la orientación de la WWD Regional en cada una de sus unidades (cualquiera de los dos: en el estudio de la Mujer o en el Neo-humanismo). RSL proveerá los materiales y dirigirá los grupos en cooperación coordinada con los organizadores locales vía internet o, esporádicamente, de manera personal. Estos círculos de estudio no limitan la participación sólo a mujeres. Todos aquellos interesados en el bienestar de todas las mujeres, en la paz y en la justicia social son bienvenidos.

2 Recomendamos a todas las hermanas la organización de programas de Satsaunga en varias áreas. RS(L) se encuentra disponible para participar en cada uno.

3. Curso de 4 semanas de meditación y presentación de Ananda Marga(AM); es recomendado para aquellos que están interesados en la meditación de AM, antes de la iniciación. También las nuevas hermanas iniciadas pueden tomar un curso de "Ananda Margii". Los dos son gratis. Pueden encontrar mayor información en nuestro blog (www.anandamarga-wwd.blogspot.com.ar) y consultas a didivimocana@gmail.com o al 0351-15-8089086.

4. Agradeceremos su donación o evento para recaudar fondos para la Regional WWD y su futuro crecimiento. Por favor, remitirse a la información que se encuentra debajo.

Notas del Editores

1.-Esta publicación aparecerá 2 veces al año: en Julio y Diciembre.
2.-Su colaboración es siempre bienvenida. Se reciben poemas, dibujos, reseñas o críticas de libros, películas exposiciones, recetas de cocina sutil, secretos culinarios, fotos y noticias , especialmente de las actividades de las hermanas en las distintas unidades, actividades con su RSL, etc.
3.-Voluntarias: para futuras publicaciones de la revista de WWD, especialmente en asistencia técnica, corrección de textos, diseño, etc.
4.-Todo comentario y sugerencia constructiva debe ser enviado a nuestro blog o RSL e-mail.
5.-Todas las citas, bajo los nombres de P.R. Sarkar, Shrii shrii Ananda Murti, y Baba se refieren a una única persona. El nombre Shrii Shrii Ananda Murti se usa en discursos espirituales y P.R. Sarkar para los demás textos.
6.-Un agradecimiento especial Rachana y Miinaksi por su maravillosa contribución con la edición, corrección, e ilustraciones. Y para Karuna y Mahadevii por su colaboración con las traducciones.

Ananda Marga WWD

Buenos Aires Regional

Secretaria Regional: Brcii. Vimocana A'c.

Oficina: Maracaibo 545, D-2, Barrio Ayacucho, Córdoba Capital, X5000, Argentina
e-mail: didivimocana@gmail.com
Blog: www.anandamarga-wwd.blogspot.com.ar
Facebook: didi vimocana
Skype: didi.vimocana
Móvil: +54- 351-15-8089086

Bank información para donación para apoyar WWD regional

-la cuenta (la caja de ahorro) Nación
-siguiente 131077854 (el CBU 01100136-3000131077854)
-sucursal 0054

WWW.ANANDAMARGA-WWD.BLOGSPOT.COM.AR