



# *Giornale del Kriya Yoga di Babaji*

Volume 28 - Numero 4 - Inverno 2021

## La presenza del Testimone

di M.G. Satchidananda

*Allora il Testimone dimora nella sua vera forma - Yoga Sutra 1.3*

Il cammino dello Yoga è paradossale, perché è al tempo stesso progressivo e diretto con effetto immediato. Mentre si cerca di conoscere il proprio Sé reale, o di raggiungere l'illuminazione, colui che realmente siamo è già illuminato. Perciò, così come un cammino, può essere realizzato in ogni momento. Ma a causa di ciò che ci induce ad allontanarcene, per esempio quando proviamo paura o desiderio, lo Yoga come percorso diretto implica il ricordarsi costantemente dopo aver dimenticato la realtà assoluta di chi siamo. Il percorso

progressivo consiste nel liberarci di ciò che ci fa dimenticare, praticando ciò che facilita ricordo del Sé.

Tra i riferimenti preferiti dagli Yoga Siddha per indicare chi realmente siamo c'è l'Osservatore, in quanto distinto dall'Osservato, ovvero tutto il resto. Altri dei loro riferimenti sono *Quello*, *Sivam*, o *bontà, vetivel*, che significa "vasto luogo luminoso" e *Siva Shakti*, che significa "energia consapevole".

Prima di continuare, invito ora, te che stai leggendo, a chiudere gli occhi e portare l'attenzione sullo spazio alla tua sinistra...poi alla tua destra...quindi al di sopra di



te...e poi al di sotto. Permetti alla tua consapevolezza di espandersi in questi spazi. Poi osserva la zona di luce che permea questo senso di spazio espanso. Osserva la sensazione di armonia e bontà. Rimanendo nel momento come "luminosità" o "energia consapevole", bontà e armonia, e a partire da *Quello* puoi essere l'Osservatore ed essere tranquillamente attivo e attivamente tranquillo.

Nel 1999, a Satopanth Tal ho realizzato ed espresso *That* come "fulgida auto-consapevolezza".

Perciò in questo articolo continuerò a riferirmi a chi siamo realmente con questo riferimento o chiamandolo Osservatore. Si accompagna a sensazioni di armonia e sicurezza, atemporalità, libertà, trascendenza di tutti i limiti, calma e benessere.

### Indice dei contenuti

1. La presenza del Testimone, di M.G. Satchidananda
4. Kriya Hatha Yoga come pratica spirituale
6. Tre nuovi membri nell'Ordine degli Acharya
7. Nuovi Ashram in Sri Lanka e Giappone
8. Aiutaci a portare il Kriya Yoga di Babaji agli Altri
9. Notizie e note

pubblicato trimestralmente da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road P.O. Box 90

Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

[info@babajiskriayoga.net](mailto:info@babajiskriayoga.net)

<http://www.babajiskriayoga.net>



A partire da allora, ho praticato l'osservazione e ho reagito a ciò che sembra provocare in me l'allontanamento da "fulgida autoconsapevolezza", armonia e bontà: stanchezza, attaccamenti e avversioni, emozioni, percezioni sensoriali, dubbi e pensare troppo. Quando la dimentico a causa di tali distrazioni, cerco la quiete, soprattutto nel corpo fisico, in modo da poter rientrare nel momento presente come presenza testimone. Nella veste di presenza testimone smetto di identificarmi con tali distrazioni. Nella quiete posso indagare le ragioni per cui non mi sento bene o, quando esamino il corpo fisico, vedere perché sento una determinata tensione. Focalizzando la mia attenzione esattamente su dove sento una tensione nel corpo, posso lasciarla perdere. Così facendo, l'apparente separazione dalla "fulgida autoconsapevolezza" si dissolve.

A volte, quando questo succede, richiamo alla mente due cose. La prima è la massima spesso ripetuta da David nei Salmi della Bibbia e da Paambatti Siddha "Sii calmo e sappi, io sono Dio". La seconda è che "dimenticare e ricordare" fa parte della danza cosmica di Shiva di creazione, conservazione, dissoluzione e occultamento nella separazione. Riportare alla mente questo mi permette, per intercessione della grazia di Shiva, di ricordarmi di essere l'Osservatore, "fulgida autoconsapevolezza". Apprezzo il fatto che "distrazioni" come l'ansia possano fungere da messaggeri o promemoria di dove e come la separazione o "occultamento" si verifichi, e che di conseguenza tutto sia un'espressione del Divino e nulla sia da rigettare. Gli Yoga Siddha, in quanto tantrici, accettavano tutto. Niente deve essere rigettato.

### Le tue più grandi risorse

Non riuscire a ricordare chi siamo realmente ci porta soffrire, che a sua volta motiva ognuno di noi a trovare un modo, saggio o meno, per evitare di soffrire. Il modo non saggio consiste nel ricercare ancora più distrazioni o

nell'indulgere in preoccupazioni, sensi di colpa, paure o cattive abitudini. La saggezza dello Yoga dharma



prescrive gli yama e i niyama, ovvero i "da farsi" e i "da non farsi" prima di praticare asana, pranayama, concentrazione e meditazione. I cinque yama o vincoli sociali sono ahimsa (non violenza/gentilezza), satya (veridicità), brahmacharya (muoversi costantemente verso la coscienza e la beatitudine dell'essere assoluto), asteya (non rubare) e aparigraha (assenza di avidità). (Nota 1)

I cinque niyama o osservanze sono tapas (pratica costante del distacco), svadhyaya (studio di sé), isvarapranidhana (abbandonare la prospettiva dell'ego per la prospettiva della presenza testimone). Sauca implica pulizia, cura del corpo, sane abitudini di vita e purezza dell'essere. Santosa comprende mantenere l'equanimità, non avere né preferenze né avversioni, gioia e amore interiori, non lasciarsi turbare dalle difficoltà, vedere il meglio degli altri e non le loro mancanze. Tapas include sia i voti che esprimono l'intenzione di trasformare i propri limiti sia l'applicazione della forza di volontà e della perseveranza. (Nota 2) Svadhyaya richiede essere attenti, sensibili e consapevoli, a partire da corpo fisico, abitudini e intenzioni. Ishvarapranadhana è il coltivare l'aspirazione per il vero, il buono e il bello. (Nota 3) Se osservati, gli yama e i niyama rendono le nostre relazioni e le nostre attività armoniose con il mondo.

### Un approccio somatico

Se la comprensione dei concetti espressi più sopra fornisce una tabella di marcia per vivere in modo armonioso, lo splendore della filosofia pratica dello Yoga risiede nel suo approccio somatico, ovvero non intellettuale e incentrato sul corpo fisico. Il corpo fisico può fornire i mezzi più efficaci per adottare la prospettiva del "testimone presenza" quando si focalizza la propria attenzione sulle proprie sensazioni o sentimenti. Diversamente dai nostri pensieri ed emozioni, che sono sempre collegati alla memoria, prestare attenzione a una sensazione fisica ci riporta al momento presente. Il momento presente è l'unico posto in cui troverai "la presenza testimone". Come dico spesso: "Essere presenti porta consapevolezza, che porta beatitudine, sat chit ananda".

Nel sistema di yoga astanga o "a otto rami" descritto negli Yoga Sutra di Patanjali, il terzo ramo, dopo yama e niyama, è lo sviluppo dell'asana, che Patanjali definisce come una postura che è sthira e sukta,



stabile e in pace. Quando si è stabili, sthira, si può entrare nella quiete, che come dicevo è dove vado quando mi accorgo della separazione, perché è la porta per la consapevolezza. Essere in pace, suka, implica il focalizzarsi coscientemente su dove esiste una tensione nel corpo fisico e abbandonarla coscientemente, spesso con l'aiuto del respiro. Focalizzando la propria attenzione su quei posti dove ci sono tensioni, per esempio mentre ci si rilassa tra una postura e l'altra, non si dissolve solo la tensione stessa ma anche l'emozione che l'ha provocata. Questo è un esempio del principio di base del Tantra secondo cui "l'energia segue la coscienza, e la coscienza segue l'energia". Proprio come la coscienza e il potere di Shiva e di Shakti vanno di pari passo, così fanno la presenza testimone e l'azione armoniosa.

### **Maya fa dimenticare il Sé e fa apparire la limitazione**

I Siddhanta, gli insegnamenti degli Yoga Siddha, ci dicono che la Natura si manifesta dal più sublime fino al più materico dei livelli quando la coscienza discende nei più infimi livelli di frequenza vibratoria; questo secondo la "Teoria della Risonanza della Coscienza" (vedere Nota 4) e secondo quanto scritto dai Siddha in un testo come Spanda Karika, la "dottrina della vibrazione". Entrambi i testi affermano che tutto è energia vibrante che si sprigiona dallo spazio e si dissolve nello spazio stesso.

Perciò nulla è intrinsecamente solido. Gli Yoga Siddha ci hanno fornito una mappa per queste frequenze vibratorie attraverso 36 principi o tattva. Inizialmente i principi conosciuti come tattva erano solamente 23 e comprendevano i 5 elementi (terra, acqua, fuoco, aria e spazio), l'essenza della percezione sensoriale, gli organi sensoriali, gli organi di azione, la mente, l'intelletto, l'ego. Dodici altri principi sono stati aggiunti successivamente. Shakti crea il potere mentale di occultare così come di svelare la fulgida autoconsapevolezza, l'Osservatore, attraverso il Suo potere di Maya, attraverso i cinque agenti o mantelli dell'illusione mentale, che provocano nell'individuo la separazione o limitazione in cinque modi. Puoi sperimentare questi agenti somaticamente, cioè focalizzandoti sulle sensazioni che provi nel corpo quando mediti su ognuno di essi:

Dove sono, come Essere? Dov'è il mio centro? Sono limitato a questo corpo nello spazio o riesco a sentirmi onnipresente?

Quando sono? In che momento mi trovo quando i pensieri rompono il silenzio? Sono limitato a questo istante di tempo o riesco a percepire l'atemporalità, l'eternità? C'è una costante in ogni istante della mia vita?

Cosa sono? Sono limitato da ciò che so, dalla mia professione, o riesco a percepire una familiarità con ogni cosa?

Come sono? Sento qualche bisogno? Che cosa mi manca? Mi sento limitato dai miei desideri? Dalle mie paure? O riesco a sentire che sono libero da essi?

Chi sono? Sono limitato nel mio potere dalle mie abitudini, dalle circostanze o dalle situazioni? Il karma mi limita? O riesco a sentire di avere accesso a un potere senza limiti?

Meditando su questi agenti in modo somatico, puoi dissolvere l'illusione della limitazione e l'apparenza della separazione dalla fulgida autoconsapevolezza.

Ishvara è il Sé straordinario, che nessuna afflizione, nessuna azione, nessun frutto delle azioni o nessuna impressione interiore dei desideri, possono colpire. – Yoga Sutra I.24 (nota 5)

Ishvara è un composto di Isha o Siva, l'Essere Supremo, e svara, il proprio vero sé.

Le afflizioni, klesha, sono le cinaue fonti dell' sofferenza: ignoranza della propria identità, egoismo, l'abitudine di identificarsi con ciò che non si è, il corpo, le emozioni e i movimenti della mente; le azioni sono karma, i loro frutti sono le conseguenze; le impressioni interne dei desideri si riferiscono al condizionamento inconscio. Quale parte di te non viene colpita da una di queste cose?

Insieme ai cinque agenti di Maya e ai tre modi di manifestazione della Natura, i guna di tamas (inerzia, affaticamento, dubbio, confusione) e di rajas (agitazione, dispersione) che, insieme, perturbano il terzo, sattva (calma, equilibrio, comprensione), queste afflizioni mettono alla prova la nostra capacità di restare nella prospettiva dell'Osservatore, fulgida autoconsapevolezza. La nostra natura umana è un cantiere aperto. Tutte le pratiche del Kriya Yoga di Babaji, a partire dalle 18 asana, dai Kriya Kundalini Pranayama e dai Dhyana Kriya insegnati durante la prima iniziazione, facilitano il ricordo del sé. Praticali con piena attenzione ed aspirazione, rimani nella prospettiva dell'Osservatore.

## Oltre Maya

Passiamo a descrivere i cinque più sublimi tattva o principi.

Secondo lo Scivismo kashmiro, i tattva o principi sono trentasei. Il primo è la Realtà Assoluta nel suo stato trascendentale, come pura coscienza o Parama Siva. Essa è pienamente completa o purna da tutti i punti di vista. Questo è Bhairava. Secondo l'etimologia, Bhairava significa "colui la cui luce di coscienza unita al suo potere di attività (kriya) comprende l'intero universo nel Suo Sé". Nel Tantraloka, Abhinavagupta fornisce molte interpretazioni per il termine Bhairava. Segue il Sakti tattva o Energia di Siva. In questo stato, predomina l'ananda o beatitudine del Supremo. Il Sakti tattva inizia la polarità di "io" e "questo". Quello si manifesta prima come Nada, vibrazione o suono, Aum, come *bindu*, punti o semi.

Il Sakti tattva si esprime come il potere della volontà o iccha sakti. In questo stato l'Assoluto è chiamato Sadasiva. In questo stato l'esperienza è "Io sono questo". Lo "io" è più importante di "questo". Il Sadasiva è la prima manifestazione o abhasa. La coscienza è percepibile a se stessa creando così l'esistenza di un soggetto e di un oggetto.

L'jnana sakti o potere della conoscenza è il quello che diventa prevalente subito dopo. Il tattva qui è Isvara o Aisvarya tattva. Qui il "questo" assume maggiore importanza rispetto a quello dello stato Sadasiva.

Il kriya sakti o potere dell'azione è il successivo a manifestarsi ed è rappresentato dal Sadvidya o suddha vidya tattva. In questa fase lo "io" e il "questo" hanno uguale rilevanza. L'esperienza in questo stato è chiamata parapara o dualità monistica, uno stato intermedio tra para o supremo stato monistico e apara o "stato duale" inferiore.

Dopo lo stato sadvidya entrano in gioco i cinque agenti di Maya, chiamati mantelli o kancuka.

I cinque tattva sublimi citati sopra vengono in primo luogo intravisti in uno stato di assorbimento cognitivo o samadhi.

Adesso siediti e medita in silenzio su ognuna delle frasi seguenti che li racchiudono. Prima rilassa il corpo e sii come il cielo, completamente immobile. Dopo aver ripetuto ognuna delle frasi seguenti, trascendi le parole per metterti in [condizione di] presenza testimone:

A. Io sono questo io sono; (silenzio)

- B. Questo io sono; (silenzio)
- C. Io sono questo; (silenzio)
- D. Essenza [condizione dell'essere "questo"]; (silenzio)
- E. Presenza [condizione dell'essere "io"]; (silenzio)

C'è *fulgida auto-consapevolezza* in cui posso dimorare, e che è sottile, spaziosa, indiscutibile, pervasiva, fuori dal tempo, dallo spazio, oltre la limitazione. È presente prima e dopo che la mente faccia capolino. Mentre dimori in essa, nota come il pensiero "io" riappaia e riporti la tua attenzione verso il mondo. Vedilo semplicemente come un pensiero da liberare perché si dissolva nell'origine. Ritorna nella pace.

*Nota 1 : « Opposite Doing : The Five Yogic Keys to Good Relationships », Ebook by M. Govindan*

*Nota 2 : Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino, "Tapas : Auto-Sfida volontaria, » pagg 149-152*

*Nota 3: Kriya Yoga: Riflessioni lungo il cammino, «Aspirazione », pagg 45-48*

*Nota 4: The Resonance Theory of Consciousness (La teoria della risonanza della coscienza):*

L'autore scrive: "Sulla base del comportamento osservato nelle entità che ci circondano, dagli elettroni agli atomi alle molecole, dai batteri ai topi, ai pipistrelli ecc suggeriamo che tutte le cose possano essere considerate come minimo un po' coscienti. Questo potrà suonare strano a prima vista, ma il "panpsichismo" - la visione secondo cui tutta la materia è connessa a una forma di coscienza - è una posizione sempre maggiormente accettata in materia di natura della coscienza".

Nota 5: "Kriya Yoga Sutras di Patanjali e I Siddhas" di M. Govindan

---

## Il Kriya Hatha Yoga è una pratica spirituale di Durga Ahlund

*"La serie di 18 posture è eccezionale.*

*Il vostro corpo e il vostro mentale saranno impregnati di una silenziosa comprensione di esse, nel momento in cui le sperimenterete direttamente"*  
*Durga Ahlund*



La spiritualità può facilmente diventare un argomento di conversazione o un hobby. Perfino una vita di ricerca spirituale può ridursi alla condizione di romantico terreno di gioco per l'ego. La vera spiritualità richiede purificazione, se vogliamo spogliare l'ego della sua potente influenza. Quelli che tra

di noi sono su un cammino spirituale yoghico, a prescindere da quanto tempo si siano incamminati o da quanto siano abili nel praticare le asana o da quali esperienze di samadhi abbiano fatte, accettino il fatto che dobbiamo essere rigorosi nel mantenere l'integrità delle nostre pratiche. Il che implica purificazione mentale ed emozionale. Anche dopo decenni di yoga, è probabile che tu non sia riuscito a purificare il mentale, le emozioni o le azioni in quanto stai ancora tentando di proteggere la prospettiva individuale del tuo ego.

Per fare progressi a livello spirituale con lo yoga, dobbiamo comprendere cosa lo yoga realmente sia. Lo yoga spirituale è un cammino di Unione. Lo yoga è il cammino della verità, della completezza in cui dobbiamo sviluppare un'intima connessione con ogni cosa. Per fare ciò dobbiamo liberarci della paura di lasciare andare il nostro attaccamento alla nostra individualità e le nostre preferenze ed avversioni verso l'"altro". Dobbiamo imparare ad amare senza paura. L'amore è il cammino finale del coraggio.

L'Unità richiesta dallo yoga necessita auto-osservazione. L'auto-osservazione lavora sullo svelare le influenze dell'ego e può condurre alla comprensione che non esiste una reale "natura del me". È importante osservare come, quando insorgono pensieri, essi non abbiamo bisogno di diventare "tuoi". Più semplicemente, pensieri e sentimenti insorgono in modo spontaneo. Che è ciò che la mente fa e continuerà a fare. La convinzione che quello sia "me" o "mio", nasce sempre da una riflessione. È nel momento in cui l'ego entra in gioco a rivendicare i pensieri, che si creano i problemi. È il rivendicare i sentimenti ad

originare la sofferenza, che colpisce la mente come il corpo. Attraverso l'auto-osservazione e la consapevolezza, puoi liberarti piano piano di questo impulso fortemente condizionato. Un costante distacco e discernimento ti aiuterà ad osservare l'impulso dell'ego nel rivendicare qualsiasi cosa ti passi per la mente come indebolmente tua. In ogni caso, attraverso consapevolezza, distacco e discernimento puoi iniziare a sostituire coscientemente l'influenza di "me" e "mio" con comprensione, compassione e amore. Ovviamente, questo richiede tempo e uno sforzo considerevole. Ma è proprio quello che richiede lo yoga.

Lo yoga richiede di smontare le opinioni, tutte le credenze comprovate e le cose che pensi di sapere, se intendi scoprire la Verità del sé. L'unico modo per incominciare a scoprire la verità delle cose consiste nel rifiutare ciò che non è vero. E se ragione e discernimento sono il primo passo verso la Conoscenza Superiore, la vera intelligenza sorge oltre la mente. Per accedere a quell'intelligenza, devi chiedere e desiderare la verità al di sopra di ogni cosa. Devi coscientemente scegliere la verità al posto delle tue storie, convinzioni, preferenze personali. Se non lo fai, la mente continuerà a cercare di convincerti di ciò che è frutto di egoismo, credenze o preferenze. La mente è sempre in grado di creare grandi confusione, dubbi e dolore, quindi devi ottenere e proteggere l'integrità interiore per poter discernere ciò che è vero. Devi arrivare al punto di essere molto più attirato e interessato dal trovare la verità piuttosto che dimostrare che hai ragione.

Ma cosa c'entrano le asana con il fatto di trovare la verità?

Le asana possono iniziare il processo di unificazione di corpo, mente, prana e spirito. Possono stimolare ed equilibrare il flusso delle energie praniche attraverso la totalità di corpo e mente. Il prana e i pensieri sono i due lati della stessa energia. Equilibra uno dei due e porterai in equilibrio l'altro. Ma limitarsi a fare asana o confrontarsi a posture sempre più avanzate non ti porterà neanche minimamente più vicino a quell'equilibrio né alla verità. In realtà c'è bisogno di qualcos'altro, di qualcosa di più. Quel qualcosa in più è ciò che è mancato, così a lungo, nella mia pratica dello yoga.

È stato grazie alla mia pratica dell'Hatha Yoga Kriya di Babaji che sono diventata pienamente consapevole dell'importanza di equilibrare l'energia dinamica che scorre nel mio corpo. La sadhana mi ha aiutato a scoprire l'incredibile potenziale delle asana. Le 18 posture mi hanno preparata per la mia meditazione e la mia consapevolezza e l'hanno fortemente migliorata. Le serie di asana hanno alleggerito e purificato i corpi energetico ed emozionale e hanno rafforzato le influenze del mio cuore. Le asana hanno spezzato gli spigoli vivi e i blocchi permettendomi di liberarmi di una grande quantità di rabbia e di resistenze risalenti al passato. Ho trovato una gioia inaspettata nel fare le asana. Le asana hanno aperto il mio cuore, allargato la mia comprensione e ampliato la mia espressione di amore. Mi sono ritrovata a cambiare sotto molti punti di vista. Distacco accompagnato da un aumento di amore e compassione. Ho rinunciato a riconoscimento e biasimo, avversioni e preferenze. Anche le certezze di lunga data sono crollate. Mi sono sentita ispirata e guidata, armata di coraggio e fiducia. Ero determinata ad affrontare qualunque cosa mi si fosse presentata da fare. Ho sentito di essere in connessione diretta con la mia anima.

#### Come si comunica con l'Anima attraverso l'Hatha Yoga?

Ho praticato l'Hatha Yoga a partire dagli anni '60. Ho iniziato a insegnarlo negli anni '80. Nel corso degli ultimi quarant'anni ho praticato con sincerità molte tecniche e forme di yoga: Sivananda Yoga, Iyengar Yoga, Kundalini Yoga, Kripalu Yoga, Phoenix Rising (Fenice Ascendente) Yoga Therapy, Siddha Yoga, Arte del Vivere. Prima di arrivare al Kriya Yoga. Ho ricevuto innumerevoli benefici da tutte queste diverse forme di yoga quando le praticavo con intensità e perseveranza. Trovavo che ciò che praticavo e insegnavo rafforzasse il corpo. Alcuni di questi sistemi di yoga aumentano energia e dinamismo e ho sperimentato molte forme di liberazione fisica ed emozionale quando li praticavo, eppure mi mancava qualcosa. Ho continuato a cercare e ad esplorare altri insegnamenti e tecniche con altri insegnanti. Ma mi mancava una vera connessione con l'anima.

Ero stata attratta dal Kriya Yoga per decenni e avevo ricevuto un'iniziazione Kriya da un insegnante

indiano. In ogni caso, nel 1994 mi sono sentita fortemente attrata a ricevere l'iniziazione al Kriya Yoga di Babaji. Quando sono stata introdotta per la prima volta alla serie di 18 asana del Kriya Yoga di Babaji, le ho trovate sobrie ma sorprendentemente energizzanti ed estremamente piacevoli. La serie mi ha intrigato. Non si trattava di una pratica tradizionale di asana.

Non appena ho iniziato a operare con tutti i cinque rami della sadhana del Kriya Yoga di Babaji, mi sono resa conto che l'Hatha Yoga sembrava includere in sé tutti gli altri rami. Il Kriya Hatha Yoga include asana, bandha, consapevolezza, pranayama, meditazione, mantra e bhakti. Ho constatato che la serie di 18 posture del Kriya Yoga di Babaji è quella più profondamente e continuamente gratificante, quando fatta con devozione, lentamente, incorporando consapevolezza, respirazione spinale e bandha e mantenendo le posture per un tempo prolungato. E ho scoperto che, alla fine della pratica, mi sento rinvigorita mentalmente, riposata fisicamente e rinnovata, come se la totalità del mio corpo danzasse.

La sadhana quotidiana del Kriya Hatha Yoga ha incominciato ad agire su di me a livelli sempre più profondi. Ho constatato che la pratica ripetuta di queste 18 posture diventa più dinamica e più energizzante, più purificatrice perfino della mia più intensa pratica kundalini. Inoltre, la serie di 18 posture mi ha apportato le più grandi pace, gioia e quiete meditativa che avessi mai sperimentato con le asana. Mi sono ritrovata con il cuore che si apriva a un'esperienza di profonda, autentica e potente devozione. Per me, questa era un'esperienza completamente nuova.

Attraverso le asana ho imparato a osservare e a sentire veramente il mio corpo, la tensione e la rigidità così come tutto lo spazio all'interno di esso, ma anche il prana che scorre in esso. Allo stesso tempo, stavo imparando ad ascoltare profondamente me stessa e a connettermi intimamente con me stessa. Sono arrivata ad apprezzare il mio corpo e a prenderne cura come un mezzo per apprezzare e prendere cura del mio sé emozionale. Ho compreso come il progresso nelle asana non stesse nel confrontarsi a posture sempre più avanzate, quanto nell'essere presente al 100% nell'asana, esattamente per quello che è, con perfetta consapevolezza di ciò che succede nel mio corpo e

nelle mie emozioni. Ho anche notato che, quando insegnavo queste posture ad altri, questi non si limitavano a trarre beneficio, a livello fisico ed emozionale, dalla pratica integrata delle asana - ovvero ujjayi pranayama, bandha, mudra, mantra e meditazione - ma iniziavano anche ad aspirare a un percorso di yoga profondamente spirituale.

Nel corso degli anni, tuttavia, per un po' ho rinunciato alla mia pratica delle asana perché sono troppo occupata, la mia età si sta facendo sentire. E se le altre pratiche continuano ad apportarmi calma e chiarezza mentale anche senza le asana, la mia sadhana può risultare arida. Sembra che, nel mio caso, la pratica devozionale stimoli quella "succulenza" che forse altri traggono dalla devozione o dal canto. È come se, attraverso le asana, il prana animasse e diffondesse il potente succo dell'energia devozionale in tutto il mio corpo. La salsa segreta di questa soave serie di 18 posture sta nel praticarle come fossero un rituale di devozione.

Adesso condividerò con voi la prima postura e vi darò un assaggio di ciò che sperimento. La prima postura, Kriya asana vanekom, installa in me una prontezza emozionale a fare le asana successive. Si tratta di una semplice postura di inchino. La vedo come un'offerta fisica, come un aprirsi ai benefici dello yoga.

Nel Kriya Yoga vanekom, in termini mistici mi offro al Guru, al Sé, alla fonte suprema di guida e saggezza interiore. Offro la mia volontà distinta alla volontà divina. Con la testa rivolta verso il pavimento e i miei palmi sopra la testa e i piedi sollevati verso l'alto, cerco di entrare delicatamente nella zona del Guru, la zona dell'Amore nella corona della mia testa. Rimanendo in questa posizione, consapevole del respiro e del mantra, sperimento quiete ed equanimità. In questa postura è possibile per il pranavaju (aria che si muove in avanti e nutre il cervello e gli occhi, così come i sensi ed i pensieri) insediarsi all'interno della testa, creando una pressione identica dalla testa ai piedi, offrendo una condizione di pace assoluta. Questa posizione è il simbolo dell'assorbimento cognitivo, il samadhi. Ed è possibile, anche se solamente per pochi minuti, spostare l'identità dal me-stesso al no-stesso, la condizione indivisa dell'essere.

I Tamil Siddha ci hanno detto che "il corpo umano è il centro mistico, il sacro passaggio verso la verità ultima" e che "la liberazione è possibile solamente all'interno di esso". Meditare il Sé, venerare il Sé è l'inizio della pratica dello Yoga. Questa prima postura, Kriya Asanam Venekam, orienta l'essere nella sua interezza verso l'adorazione della Divina Unità e al riconoscimento del corpo come di un "tempio" degno di infinita attenzione. La pratica di questa postura ha acceso in me un fuoco di devozione.

*Inizia la pratica di questa postura con l'intenzione di allineare e integrare tutti i cinque corpi: fisico, vitale, mentale, intellettuale e spirituale.*

Per praticare: mentre ti inginocchi, allinea il tuo corpo fisico. Porta il mento al tuo petto mentre posizioni la corona della testa sul pavimento, a una distanza di circa una mano dalle tue ginocchia. Stringi la tua zona pelvica contraendo i muscoli del perineo e spingi il centro dell'ombelico verso la colonna vertebrale. Unisci i palmi sul pavimento di fronte alla testa. Solleva i piedi dal pavimento e fai oscillare il tuo corpo leggermente in avanti. Fai una grande inspirazione e fai salire coscientemente il respiro/prana su per la colonna fino alla sede del terzo occhio al centro della testa. Controbilancia con un'espirazione altrettanto lunga e lenta, e senti il prana espandersi all'interno del cranio verso il centro della corona. I tuoi corpi vitale e mentale si allineano mentre i tuoi occhi si rivolgono verso l'alto seguendo il tuo respiro. Adesso trattieni lo sguardo (drishti) fisso sulla corona della tua testa. Concentra occhi, attenzione e respiro su quel punto all'interno del cranio nella corona della testa. Involgi il corpo intellettuale cantando ad alta voce il mantra AUM o Om Kriya Babaji Nama Aum. Rimani fermo e in ascolto di ciò che sta succedendo nel corpo, nel respiro, nella mente.

Da sola, questa prima Kriya Asana stimola direttamente tutti i nervi della testa e le ghiandole pituitaria e pineale. Le loro secrezioni, che comprendono le endorfine, rinvigoriscono l'intero sistema ghiandolare. Questa postura estende e rilassa tutta la colonna vertebrale, distendendone tutte le vertebre mobili. Le vertebre cervicali e la trachea vengono rese più elastiche. Migliora la circolazione nella colonna e nel cervello. Gli occhi sono rilassati e riposati. Tutto il corpo fisico è ritemprato. La posizione

del saluto stimola sia l'ajna chackra nel centro del sopracciglio sia il sahasrara chakra nella corona, se gli occhi sono rivolti verso l'alto e si resta concentrati per almeno tre minuti. Ho sperimentato come questa asana possa liberare l'energia di una forte emozione negativa. Si tratta di una splendida e rapida pratica ogni volta in cui mi sento stressata o angosciata. Una pratica regolare della kriya asana vanekam favorisce un temperamento più tranquillo.

Naturalmente, c'è un potere potenziale in ogni sforzo che compi nei confronti dell'anima. Ogni sforzo sincero nel compiere asana, pranayama, meditazioni, mantra, atti di discernimento o senso di nostalgia, ti muove verso l'interiorità. Ma ogni volta che fai una serie di posture utilizzando bandha e respirazione dorsale e sei consapevole dell'energia che scorre attraverso i sottili canali interni, orienterai e conserverai consciamente respiro e mente con l'aspirazione del tuo essere. Ne consegue semplicemente una natura devazionale. Una pratica devazionale dell'Hatha Yoga stimola dinamismo, creatività e amore, il che non è possibile se l'asana è vista come un mero esercizio fisico. Una natura devazionale non richiede che tu creda in Dio o che tu canti o faccia delle puja o altre pratiche rituali. Richiede solamente che tu sia aperto al tuo vero sé. Per me, è stato vero che l'adorazione de Sé ha risvegliato quello che in precedenza mi era sempre mancato nello Yoga.

Per addentrarti maggiormente in tutte le 18 posture e studiare tutti gli aspetti del Kriya Hatha Yoga di Babaji, considera la possibilità di unirti per un corso intensivo per insegnanti (Teachers Training Intensive) di Hatha Yoga tra il 29 giugno e il 14 luglio 2022 all'ashram in Québec. Per più informazioni, contatta [Durga\\_durga@babajiskriayoga.net](mailto:Durga_durga@babajiskriayoga.net) o vai sul sito:  
<https://www.babajiskriayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

---

### Tre nuovi membri dell'Ordine degli Acharya del Kriya Yoga di Babaji

Il 31 ottobre, il 5 novembre e il 7 novembre 2021, gli iniziati al Kriya Yoga in Québec, Francia e Brasile hanno dato la loro benedizione durante ceremonie di celebrazione per tre persone che si sono impegnate a

servire la missione di Babaji come Acharya dell'Ordine degli Acharya del Kriya Yoga di Babaji.



**Acharya Nandi** è nato in Spagna, dove ha vissuto in diverse città prima di stabilirsi in Canada quando aveva 10 anni. Il profondo senso di libertà, la prolungata meraviglia e la felicità che ha sperimentato durante quegli anni così formativi sono diventati per lui un faro che si è

sforzato di non perdere di vista sia in acque calme che in acque agitate. Yves è stato introdotto all'Hatha Yoga presso lo studio Ottawa Iyengar verso il 2008. Nel corso degli anni ha intensificato la sua pratica fino a quando ha avuto il privilegio di essere iniziato da Satchidananda ai 144 Kriya del Kriya Yoga di Babaji all'Ashram in Québec tra il 2017 e il 2019. Questo ha aperto la porta ai più profondi, puri, approfonditi ed eterni insegnamenti dello Yoga. Ha integrato gli insegnamenti del Kriya Yoga di Babaji con la sua vita professionale e personale, sperimentando con gratitudine l'impatto integrante della sua Sadhana e sviluppando una crescente fiducia nel fatto che lo Yoga sia la chiave per sbloccare le sfide dei nostri tempi.



**Acharya Niranjana** ha scoperto il Kriya Yoga di Babaji nel 2004, a 21 anni, durante un'iniziazione con Satchidananda. Questo incontro fu decisivo per il corso della sua vita e la pratica della sadhana yogica ne divenne immediatamente l'asse centrale.

Durante gli ultimi 17 anni, ha fatto diversi viaggi e ha avuto la possibilità di studiare con diversi Acharya di questo lignaggio in diversi paesi. Insegna il Kriya Hatha Yoga dal 2011 e collabora con i kriyaban in vari progetti legati al Kriya Yoga. È eternamente grata a questi insegnanti, per la loro fiducia e i loro insegnamenti.



Lavora come insegnante di arte contemporanea e viaggia regolarmente come parte di iniziative legate al Kriya Yoga di Babaji. Lei afferma: "L'incontro con questo autentico lingaggio è senza dubbio il dono più prezioso di questa vita".



**Acharya Narada** ha iniziato il suo percorso nel Kriya Yoga di Babaji nel 2011, e da allora ha partecipato a numerose iniziazioni, ritiri e pellegrinaggi in India. È il fondatore e mentore storico della comunità Espaço Flor das Aguas (Fiore delle Acque) a Cunha, in Brasile. Le sue visualizzazioni di un "ashram" lo hanno portato a trasformare l'Espaço Flor das Aguas in un centro per l'elevazione della coscienza, ponendo

il Kriya Yoga quale uno dei suoi pilastri centrali. Lo ha coltivato come un terreno fertile per far prosperare l'eredità di Babaji, organizzandovi iniziazioni dei 3 livelli, corsi per insegnanti, ritiri silenziosi, satsang e una sadhana quotidiana di Kriya Yoga, in persona e online. In linea con il proposito di Narada, la comunità Flor das Aguas è composta da yogi e kriyaban che contribuiscono al servizio di mantenere uno spazio sacro dove molti ricercatori possano incontrarsi.

Come Yogi, mistico e insegnante di arti e scienze spirituali, Narada è consacrato a sostenere lo sviluppo olistico dell'umanità. Radicato nella sua dedizione al Kriya Yoga, la sua missione è aiutare, accogliere e servire gli altri, attraverso musica devazionale, ritiri, celebrazioni ed esperienze, offrendo un ambiente favorevole e salubre per l'auto-osservazione, la riflessione e la trasformazione.

## Nuovi Ashrams in Sri Lanka e Giappone

di M. G. Satchidananda

Siamo lieti di annunciare che l'Ordine degli Acharya del Kriya Yoga di Babaji sta sponsorizzando lo sviluppo di nuovi ashram a Colombo, Sri Lanka, e in Giappone.

### In Giappone.

Acharya Vasudeva ha acquistato un ex bed and breakfast, che ospiterà 14 persone in 6 camere. A partire da maggio 2022, ci saranno lezioni regolari di Kriya Hatha Yoga, seminari di iniziazione e ritiri per iniziati al Kriya Yoga. Si trova all'8240-463 Nishiide Oizumi-cho della città di Hokuto, distretto di Yamanashi, una popolare e panoramica zona di vacanza. Si trova a 141 km e 1 ora e 44 minuti dalla stazione della metropolitana di Shinjuku, nel centro di Tokyo. Tel: 81-090-8777-2664 (Vasudeva) Email: wyatt999@nifty.com.



### Colombo, Sri Lanka.

Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas Trust in Sri Lanka ha recentemente ricevuto l'approvazione dei piani architettonici e permessi di costruzione per un nuovo ashram nel centro di Colombo, Sri Lanka. I preparativi si sono sviluppati negli ultimi anni, da quando il governo ha deciso di costruire un'autostrada lungo la costa dove sorgeva il precedente ashram dal 1980 al 2018. La costruzione dell'ex ashram sulla spiaggia a Dehiwala, appena a sud di Colombo, è iniziata quando M. G. Satchidananda vi ha vissuto nel 1980 e 1981 ed è stata concepita e sostenuta da Yogi S.A.A. Ramaiah. La costruzione è iniziata il 20 settembre 2021 e termina nell'ottobre 2022.

Per vedere i disegni architettonici dei tre piani dell'ashram clicca [qui](#)

**Descrizione:** La costruzione del piano terra situato al n. 73/2, Al-wis Place, Kotahena, Colombo 13, coprirà 1850 piedi quadrati. Comprenderà una sala di meditazione, una cucina, due bagni, un bagno e un appartamento. Un piccolo giardino e un Yagna peetam saranno presenti al lato della sala. Su entrambi i lati della sala di meditazione ci saranno delle porte-finestre che garantiranno una buona ventilazione. Il primo piano sopra il piano terra conterrà tre camere da letto, una sala e una cucina. Il tetto comprenderà



uno spazio per la pratica dello Yoga, un magazzino per le nostre pubblicazioni, un piccolo dormitorio e un bagno.

**Il bisogno:** Circa l'80% degli studenti di Kriya Yoga in Sri Lanka vivono nella capitale Colombo e nelle sue aree suburbane. Abbiamo bisogno dell'Ashram per continuare le nostre attività quotidiane e per rendere le nostre pubblicazioni accessibili al pubblico in qualsiasi momento. Abbiamo anche bisogno di un posto per i sadhak del Kriya Yoga e i devoti per praticare la loro sadhana yogica. Al momento non c'è nessun posto a Colombo per questo scopo.

Per ulteriori dettagli e per sapere come potete donare per i costi di costruzione, qui il [progetto e la raccolta fondi](#)

---

## Ordine degli Acharya Report annuale e attività per il 2021

*AIutaci a portare il KRIYA YOGA di BABAJI a persone come te in tutto il mondo*

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

Negli ultimi 12 mesi a partire da settembre 2020 l'Ordine degli Acharyas ha svolto le seguenti attività:

- \* Portato oltre 80 seminari di iniziazione con oltre 500 persone in 10 Paesi tra cui, Brasile, India, Giappone, Sri Lanka, Estonia, Spagna, Germania, Francia, Italia, Austria, Svizzera, Belgio, USA e Canada.

- \* Sponsorizzato e aiutato ad organizzare Satsang settimanali online via Zoom in India, Nord America, Brasile, Germania, Sri Lanka e Francia, e incontri quotidiani di sadhana via Zoom in India.

- \* Mantenuto un ashram e un ufficio editoriale a Bangalore, in India. Ha pubblicato e distribuito la maggior parte dei nostri libri e nastri in tutta l'India.

- \* Mantenuto un ashram a Badrinath, India.

- \* Mantenuto il personale dei nostri 2 ashram in India e il nostro webmaster impiegati durante la pandemia con stipendi completi;

- \* Pubblicato le edizioni digitali in lingua giapponese su Amazon.jp di Voice of Babaji, Kriya Yoga Sutra di Patanjali e dei Siddha, e L'illuminazione non è quello che pensi,

- \* Sponsorizzato lezioni pubbliche gratuite settimanali di Kriya Yoga di Babaji ed eventi di kirtan all'ashram del Quebec.

- \* Completato l'addestramento di un nuovo Acharya in Austria. Addestrato Acharya Brahmananda per dare la seconda iniziazione.

**Nel biennio 2020-2021 l'Ordine ha in programma di:**

- \* Portare i seminari di iniziazione nella maggior parte dei Paesi sopra

- \* Lezioni di asana e meditazione, gratuite e due volte a settimana, nei nostri ashrams in Quebec, Bangalore e Sri Lanka.

- \* Finanziare la costruzione di un nuovo ashram a Colombo, Sri Lanka.

- \* Pubblicare il libro Babaji, la tradizione dei 18 maestri Siddha in Mayalam, Kannada e The Voice of Babaji in Kannada, il libro Orme di Ramalingam in Francese e altre lingue europee.

- \* Completare la formazione di Acharyas in Australia e Italia.

I 36 volontari Acharyas dell'Ordine e molti altri volontari nell'organizzazione necessitano del vostro supporto per portare a termine questo programma per il biennio 2021-2022. Il vostro contributo è deducibile fiscalmente in Canada e negli USA. Mandatelo entro il 31.12.2020 se possibile, e riceverete la ricevuta per la vostra dichiarazione dei redditi. Usate la carta di credito!

## NOTIZIE E NOTE

Quasi tutti gli acharya dell'Ordine hanno ripreso i seminari di iniziazione da giugno 2021 o hanno in programma di offrirli da settembre in poi. Satchidananda ha offerto la 3a iniziazione a Luglio, 6 Iniziazioni di primo e secondo livello fra settembre e ottobre in Quebec.

**Iniziazione a Milano con Arjuna, 19/20 Febbraio 2022**  
[Iscrizione](#)

**Ritiro di secondo livello a Ameno (NO) con Siddhananda Sita, 15/16/17 Aprile 2022**

**Ritiro di terzo livello - formazione avanzata a Ameno (NO) con Siddhananda Sita, 1/10 Luglio 2022**

**Ricevi le immagini con i messaggi di Babaji**  
Ispirazione dalle parole di Kriya Babaji e dalla saggezza della nostra tradizione.

Per riceverli via Whatsapp 2-3 volte a settimana, in Italiano, scrivi a [chiara@kriyayogasangha.org](mailto:chiara@kriyayogasangha.org)

Li trovi in inglese su Instagram: @babajiskriyayoga

Per maggiori informazioni [Clicca qui](#)

#### **Incontri online, lezioni di Yoga, domande e risposte**

Molti dei nostri Acharya stanno offrendo il loro supporto agli iniziati e ai non iniziati attraverso lezioni di Hatha Yoga in streaming online, satsang e incontri su Zoom. Tuttavia, le tecniche di Kriya Yoga che vengono insegnate durante i seminari di iniziazione non possono essere condivise durante questi incontri. Il loro scopo è quello di incoraggiare i partecipanti a meditare e secondariamente, di dare qualche ispirazione. Le domande degli iniziati sulle tecniche del Kriya Yoga troveranno risposta solo in un ambiente personalizzato, dove la riservatezza è assicurata, sia via e-mail che per telefono o di persona.

*Usate Zoom per partecipare alle lezioni online di Kriya Hatha Yoga, di meditazione e ai satsang.*

#### **Satsang Internazionale - per iniziati**

Satsang della domenica, 14.30 (60/90 minuti)

Zoom - registrazione richiesta

Scrivi a [satsanghabky@gmail.com](mailto:satsanghabky@gmail.com)

#### **Sadhana di gruppo - per iniziati**

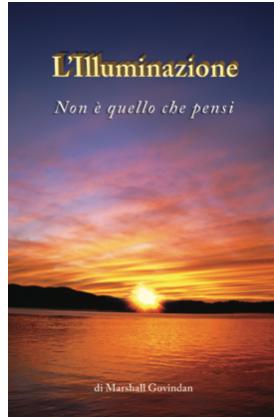
da Lunedì a Sabato, 18.00 (45/60 minuti)

Scrivi a [chiara@kriyayogasangha.org](mailto:chiara@kriyayogasangha.org)

#### **COVID-19 e seminari di iniziazione al Kriya Yoga di Babaji**

Poiché le autorità di molti paesi stanno allentando le restrizioni e poiché il rischio di infezione dal COVID-19 continua ad essere molto alto, il Consiglio di Amministrazione raccomanda un "allontanamento sociale" fisico come corollario al primo yama o restrizione sociale: ahimsa, non fare danni.

Riconosciamo che le condizioni variano molto tra i vari paesi e persino le città. Tuttavia, al virus non importa in quale paese o città ti trovi. Ha dimostrato costantemente di essere più pericoloso del previsto. Gli studi confermano che gli "aerosoli" esalati dalla normale respirazione, e non solo le piccole goccioline espulse da un colpo di tosse o uno starnuto, contribuiscono a diffondere il virus nelle stanze (a differenza dell'esterno). Di conseguenza, una persona in una stanza chiusa o in un aereo può rapidamente infettare decine di altre persone in pochi minuti, indipendentemente dal fatto che i governi tolgano le restrizioni a causa della pressione economica.



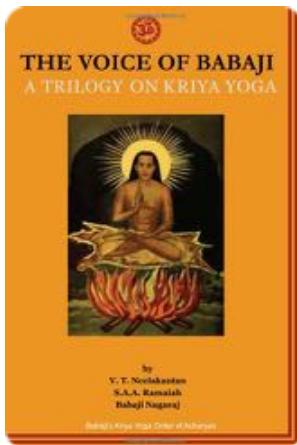
**Illuminazione: non è quello che pensi**  
Marshall Govindan  
OM Edizioni

Questo nuovo libro rivela come puoi sostituire la prospettiva dell'ego - l'abitudine di identificarsi con il corpo, le emozioni e i pensieri - con una nuova prospettiva: il Testimone, quello della tua anima... la pura consapevolezza. Con una logica avvincente, pratiche per la vita quotidiana e meditazioni guidate, il libro spiega come ci si può liberare dalla sofferenza, godere della pace interiore e trovare una guida intuitiva. I saggi in questo libro esplorano le descrizioni dell'illuminazione nelle varie tradizioni spirituali e di saggezza, il processo per diventare illuminati e come superare gli ostacoli interiori al raggiungimento di tale obiettivo.

"Con quest'opera, Govindan consegna i doni dei maestri siddha alle nostre porte. Qui, egli delinea succintamente e chiaramente le tecniche collaudate nel tempo di questi maestri per eliminare gli ostacoli - le nostre più profonde afflizioni di paura, dubbio, e tutte le forme di dolore e sofferenza che ostacolano il flusso incessante della nostra intrinseca luminosità e felicità. Una lettura imperdibile, perché è pratica, semplice e significativa... È uno strumento decisivo che possiamo usare per trovare lo scopo della vita". -



*Pandit Rajmani Tigunait, Ph. D; Capo Spirituale, Himalayan Institute; Insegnante, autore, umanitario e leader spirituale visionario.*



**La Voce di Babaji**  
**Trilogia sul Kriya Yoga**  
(2a edizione)  
di V.T. Neelakantan,  
S.A.A. Ramaiah e Babaji  
Nagaraj OM Edizioni  
(2022)

Sri V.T. Neelakantan trascrisse una serie di conversazioni avute con Satguru Kriya Babaji nel 1953. Questa dilettevole

fonte di ispirazione illumina il cammino del Kriya Yoga verso la realizzazione di Dio, dell'unità nella diversità e dell'amore universale. Mettono anche in luce il carisma personale di Babaji, l'umorismo e la saggezza con cui ci sostiene tutti. Sono qua raggruppati i tre volumi dell'edizione originale: "The Voice of Babaji and Mysticism Unlocked", "Babaji's Masterkey to All Ills" and "Babaji's Death to Death". Troverete gli affascinanti racconti degli incontri che gli autori ebbero con Babaji in Madras e nell'Himalaya. Fuori stampa da quasi cinquant'anni questi tre libri contengono profondi insegnamenti di uno dei più importanti maestri spirituali in vita.

**LA GRAZIA DEL KRIYA YOGA**  
Corso per corrispondenza



Jan Durga Ahlund e M. Govindan Satchidananda

© 2012 Babaji Kriya Yoga & Publications, Inc.  
Babaji Kriya Yoga Order of Acharyas

**La Grazia del Kriya Yoga di Babaji**  
(corso per corrispondenza)  
Vi invitiamo ad unirvi a noi in questa avventura di esplorazione del Sé, tratta dai libri dettati da Babaji nel 1952 e 1953. Ricevi per posta, ogni mese, una lezione di 18-24 pagine che sviluppa un tema specifico, con esercizi pratici.

Visita il blog di Durga - [www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com)

Visita il nostro e-commerce  
[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

Acquista con VISA, American Express o Mastercard tutti i libri e gli altri prodotti venduti da Babaji's Kriya Yoga Publications, o per fare una donazione all'Ordine degli Acharyas. I dati della tua carta di credito sono criptati e tenuti al sicuro.

Proponiamo ai nostri abbonati nella zona Euro di inviare il pagamento dell'abbonamento annuale di 13,00€ con assegno intestato a "Marshall Govindan con bonifico a Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, conto no. 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/codice SWIFT DEUTDEDBFRA.

Per rinnovare l'edizione in lingua italiana del Kriya Yoga Journal, vai alla sezione libreria di  
[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

#### Avviso agli abbonati

il Giornale del Kriya Yoga di Babaji sarà inviata via email a tutti coloro che hanno un indirizzo email. Chiediamo che ci comunichiate l'indirizzo email al quale preferite che mandiamo la rivista, e se state usando un blocco anti-spam, di mettere il nostro indirizzo email [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) nella lista delle eccezioni. Verrà inviata in formato con le fotografie in un file PDF allegato, si apre con Adobe Acrobat Reader. Altrimenti può essere rispedito su richiesta in un file Word, non formattato e senza fotografie. Se non rinnovate prima della fine del 2021 potrete non ricevere il prossimo numero.

