



# Giornale del Kriya Yoga di Babaji

## "C'è un solo Guru nel Kriya Yoga, ed è Babaji"

di Durga Ahlund

Secondo i principi del Kriya Yoga di Babaji, il Signore non si trasforma in nessun momento in uomo, né l'uomo si trasforma nel Signore stesso. Il Signore risiede in ognuno di noi e può essere sperimentato in ogni uomo nelle espressioni pure di amore, compassione, gentilezza o impavidità (non coraggio, ma vera impavidità). Una persona ha il potenziale per diventare così raffinata e trasparente da irradiare Puro Vuoto e Coscienza da un unico punto, dal centro. Questa persona può modificare assolutamente tutto senza cercare di modificare nulla.

Nel Kriya Yoga di Babaji non è richiesto o desiderato alcun "Guru umano". I praticanti avanzati, benedetti da qualità divine, sono i migliori insegnanti quando esprimono semplicità, gentilezza e umiltà e accettano di essere semplicemente esseri sacri appena nati, capaci di vedere negli altri lo stesso essere sacro neonato.

Non si può essere in uno stato elevato di consapevolezza spirituale se si sceglie di vedere solo l'oscurità e non la luce negli altri. Tuttavia, consapevolezza significa anche vedere ciò che è davanti a noi e riconoscere ciò

che è dentro di noi, anche se si tratta di qualcosa che deve essere purificato.

Promettere di essere un guru ai propri devoti è controproducente, perché porta gli studenti a pensare di non poter andare lontano sul sentiero senza una relazione forte con un altro essere umano che decida cosa è giusto o sbagliato, buono o cattivo. Si crea così uno stato di eccessiva dipendenza, che ostacola la capacità di crescere forti, sicuri e spiritualmente indipendenti e quella di trovare il guru interiore dentro di sé.

Nel Kriya Yoga di Babaji non c'è nessun essere umano che debba risvegliare, controllare o mettere alla prova uno studente. Non c'è bisogno di un guru umano perché il Kriya Yoga di Babaji funzioni bene per lo studente che pratica le tecniche con sincerità. Non c'è bisogno di un umano che affronti o spezzi gli "ego" o che crei situazioni per imporre una rivincita karmica.

Le situazioni della vita sono abbastanza adeguate. Più *sadhana facciamo*, più velocemente il karma viene rilasciato.

## Contenuti

1. "C'è un solo Guru nel Kriya Yoga, ed è Babaji" di Durga Ahlund
3. Il linguaggio della Kundalini, di M G Satchidananda
5. Vairagya, la pratica del lasciar andare, di M G Satchidananda
6. Acharya Tara entra nell'ordine degli Acharya
7. Ordine degli Acharya: resoconto annuale e obiettivi 2024
8. Calendario e novità



pubblicato da Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.  
196 Mountain Road P.O. Box 90  
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0  
Telefono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957  
email: [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net)  
<http://www.babajiskriyayoga.net>

*Nel Kriya Yoga di Babaji, siamo padroni di casa, che vivono e lavorano nel mondo, e ci viene insegnato a diventare consapevoli delle nostre debolezze e dei nostri limiti e a confidare nel fatto che il nostro compagno di vita e i nostri figli ci forniranno degli specchi molto buoni e molto onesti.*

Nel Kriya Yoga di Babaji, non c'è bisogno di un essere umano da adorare o da cui dipendere. Nel Kriya Yoga di Babaji ci viene insegnato a inchinarci al Signore interiore, nella forma meravigliosa di Babaji. Perché? La pratica dell'adorazione

interiore è potente. Ci sono momenti fugaci in cui la maschera della dualità cade: un attimo prima siete questo essere senziente che adora Babaji, un attimo dopo siete Babaji che viene adorato.

Babaji è la sorgente, la Fonte eterna e la Presenza che può essere sperimentata attraverso la pratica del Kriya Yoga di Babaji. La sintonia con Babaji può avvenire quasi immediatamente, in una frazione di secondo. Questa sintonia può essere molto significativa. In ogni studente avverrà una sintonia e un'iniziazione spirituale con la pratica della sadhana. Questo è il percorso del Kriya Yoga di Babaji.

*"C'è un solo Guru nel Kriya Yoga, ed è Babaji" -  
Yogi S.A.A. Ramaiah*

Gli Insegnamenti e la pratica delle tecniche permettono di comprendere il motivo per cui si eseguono determinate tecniche e come le tecniche funzionano per garantire la loro efficacia. La pratica dei sistemi integrati di tecniche stimola il dolce shaktipat, il risveglio del prana kundalini e il dispiegamento della coscienza. Il Kriya Kundalini Pranayama è potente in questo processo, ma le asana, le meditazioni, i mantra e la devozione preparano e accelerano il processo.

La realizzazione della Divinità, di Babaji, è una Presenza sperimentata nel cuore. Man mano che l'iniziato cresce nella comprensione e nell'esperienza spirituale, la sua vera natura si dispiega e la coscienza si espande. Noi kriyaban cerchiamo di riconoscere la nostra vera natura, che è amore incondizionato ed energia creativa dinamica.

Babaji rimane con noi sotto forma di una Presenza calma e fiduciosa. Sviluppiamo la più profonda umiltà e compassione perché Babaji è universale. Non è solo nostro. Egli è quel centro di Unità dentro di me che riconosce la Sua Presenza in voi. Babaji è ciò che, pur non cercando di alterare nulla, può alterare assolutamente tutto.

La Presenza di Kriya Babaji è ciò con cui gli studenti sinceri del Kriya Yoga possono sintonizzarsi abbastanza facilmente. Ci vuole tempo e sincerità, ma quei piccoli semi, se nutriti con la pratica, metteranno radici; e così inizierà la magia della trasformazione. La trasformazione avviene in modo delicato, ma evidente, verso se stessi e verso gli altri.

Il Kriya Yoga di Babaji non è fantasioso, né mira al raggiungimento di facoltà sovrumane o poteri psichici, né all'immortalità. È un'arte scientifica di autocontrollo che si evolve con l'esperienza delle pratiche. L'esperienza diretta sviluppa la fiducia e la fede nel sentiero, quando ci si rende conto che ci si sta liberando dalle vecchie limitazioni percepite, che ci si è liberati dai vecchi condizionamenti, dai vecchi comportamenti e dall'emotività eccessiva, mentre si amplificano creatività e amore. Uno dei doni più importanti che un insegnante di Kriya Yoga di Babaji può aiutare ogni studente a raggiungere è quello di sviluppare la fiducia, la fede e l'amore per la propria pratica di Kriya Yoga e la fiducia nella propria guida interiore.

*Attraverso le tecniche gli studenti possono arrivare a riconoscere il proprio guru interiore, che li sta guidando e li ha guidati nel loro viaggio in questa vita.*

La pratica del kriya asana vanekom, la prima postura della serie di 18 posture dell'Hatha Yoga, ci aiuta a realizzare questa comprensione. Essa comprende l'invocazione a Babaji, "Om Kriya Babaji Nama Aum". Questo mantra è una chiamata al Signore interiore. Si esegue con la corona della testa (la dimora del Guru tattva) sul pavimento, le ginocchia abbassate, i palmi delle mani uniti sopra la testa, la parte inferiore delle gambe sollevata, per garantire che tutti e tre i bandha siano impegnati, per poi essere seguiti dal Saluto al Sole, sempre con il mantra di Babaji "Om Kriya Babaji Nama Aum" e la Canzone di adorazione del Sole. Questi esercizi introvertono la mente, la fanno uscire dal corpo, stimolano il rilassamento e favoriscono l'allineamento. Tutte le asana hanno lo scopo di creare equilibrio e di sviluppare la consapevolezza, in modo da eseguire la pratica con pieno impegno, ma senza la mente pensante e ruminante.



# Il linguaggio della Kundalini

di M.G. Satchidananda

Dopo essere stata risvegliata attraverso la pratica dello yoga, la Kundalini – il tuo potenziale di potere e coscienza – inizia a comunicare realmente con te sia attraverso impulsi sottili, pensieri e sensazioni, che per mezzo di intuizioni, immagini e prese di coscienza. Si tratta di una forza vivente e intelligente che può guidarti lungo il tuo percorso. Tuttavia, devi prestare attenzione e permetterle di farti da guida. Più lo farai, più profonde saranno le tue meditazioni.

Alcune di queste comunicazioni sono evidenti. Ad esempio, l'impulso a meditare. In diversi momenti della giornata può succederti di avvertire un impulso interiore a focalizzarti sulla tua interiorità. Se non presti attenzione, potresti pensare che rifletta solamente il bisogno di riposarti.

Ecco un elenco di segnali più forti che potresti ricevere dalla Kundalini. Una luce che si manifesta nel tuo campo interiore di visione. Il fatto di entrare nella prospettiva del testimone in modo spontaneo, osservando quanto stai sperimentando. L'insorgere in te di un sentimento crescente di amore. Una sensazione di consapevolezza in espansione oltre i confini del tuo corpo. Il manifestarsi di una visione.

Alcuni segnali sono più sottili. Una pulsazione del cuore, un formicolio nella fronte o nella colonna vertebrale, un movimento di energia in un lato del corpo. O la presa di coscienza che è tempo di interrompere il mantra che stai ripetendo, per entrare nel silenzio.

È più facile ignorare i segnali più sottili rispetto a quelli più flagranti, quindi potrebbe succederti spesso di non cogliere i primi. Tuttavia anche quelli sottili sono importanti in quanto indicano la direzione che la tua shakti interiore ti sta additando. Impara a riconoscerli. Di tanto in tanto, chiudi gli occhi e rilassa il tuo corpo, poi cerca di notare dove avverti fluire correnti di energia. Osserva quali parti stanno fremendo: riesci a cogliere sensazioni direttamente connesse a tali parti? Sensazioni di nostalgia, angoscia, tenerezza, durezza, morbidezza, pressione? Suoni?

## Le tre modalità sensoriali dell'esperienza

Il tuo mondo interiore ha tendenza a rivelarsi in modo visivo, cinestetico o auditivo. Anche se è possibile fare esperienza simultaneamente nei tre modi, è probabile che sia uno dei tre a predominare.

Nella modalità cinestetica, la shakti si rivela sotto forma di sensazione. È possibile che tu avverta pulsazioni di energia in diverse parti del corpo fisico, ad esempio espansione del cuore, pressione tra le sopracciglia, pulsazioni nella gola. Oppure potresti avvertire una certa pressione nelle aree connesse ai chakra. Potrebbe anche manifestarsi sotto forma di un sentimento di amore, di un'ondata di calore e tenerezza, o di una sensazione di oscillazione. Ancora, potrebbe essere associata a intense sensazioni di calore o di freddo. Il fatto che si manifesti in modo forte o leggero dipende dalla natura della persona.

Per una persona di tipo auditivo, la shakti si manifesta sotto forma di suono interiore: una campana, il mantra Om, un ronzio di api, musica lontana. Questi suoni vengono chiamati nada e provengono dallo sahasrara della corona. Concentrandosi su di essi si arriva a silenziare il mentale.

Nella modalità di comunicazione visiva, la shakti si manifesta sotto forma di sfera di energia dorata o di visione. La visione può veicolare un insegnamento o, in modo simbolico, una qualche verità riguardante la realtà.

## I cinque poteri della shakti

La letteratura dello scivaismo Siddantha, che comprende il Tirumandiram e gli scritti dei Tamil Yoga Siddha, e la letteratura dello scivaismo Kashmir ci insegnano che l'energia universale crea e sostiene la vita per mezzo di uno o più dei seguenti poteri o shakti. Quando la Kundalini si attiva in noi, questi poteri entrano in azione nel nostro mondo interiore. Nel manifestarsi, tali poteri ci offrono esperienze, di solito durante la meditazione.

Il potere dell'azione (*kriya shakti*), il potere della consapevolezza (*chit shakti*), il potere della beatitudine (*ananda shakti*), il potere della volontà (*iccha shakti*), il potere della conoscenza (*jnana shakti*).

*Kriya shakti*, il potere dell'azione, può manifestarsi sotto forma di movimenti spontanei, come nelle asana, o anche come un'energia insolitamente potente nella realizzazione di alcune attività, soprattutto nel karma yoga.

*Chit shakti*, il potere della consapevolezza, può manifestarsi sotto forma di una consapevolezza accresciuta, puro essere, o di un'esperienza



spontanea di prospettiva del testimone, o ancora nella comprensione del fatto che esiste una coscienza dovunque, in tutti.

*Ananda shakti*, il potere della beatitudine, si manifesta sotto forma di amore spontaneo, contentezza, gioia incondizionata, espansione del centro del cuore. Diversamente dalle emozioni, è possibile sperimentarlo durante periodi di sofferenza o di frustrazione dei desideri.

*Iccha shakti*, il potere della volontà divina, accresce la nostra forza di volontà, rendendoci più semplice praticare la sadhana yogica, rimanere concentrati su stati sottili durante la meditazione, e anche mantenere la concentrazione sulle attività quotidiane nonostante le distrazioni. Può condurti in stato meditativo o svegliarti al mattino presto per suggerirti che è ora di alzarsi e meditare. Può inviarti linee guida e la consapevolezza di quali siano buone o cattive azioni, movimenti di coscienza o grandi intuizioni. Seguendo questi segnali e osservandone i risultati puoi imparare a distinguere dagli ordinari movimenti mentali o emozionali.

*Jnana shakti*, il potere della conoscenza e della saggezza, apporta intuizione, comprensione e discernimento di ciò che è vero. Questo ti rende capace di distinguere le limitate identità del sé dalla consapevolezza dell'Io. Rivela i significati delle nostre esperienze, apporta istruzioni interiori, realizzazioni e soluzioni, Risponde alle nostre domande e ci aiuta a riconoscere ciò che è Vero.

È importante riconoscere, onorare e rispettare quella forma di kundalini shakti che, tra quelle appena elencate, si manifesta più frequentemente in te. È possibile che una sia presente spesso e che le altre lo siano raramente o mai. Focalizzati su quelle che si manifestano spesso e contemplane significato, tempistiche e sincronicità. Considerale segnali direzionali, portali verso stati più profondi. Per esempio, se vedi un leggero bagliore dietro agli occhi, concentrati su questa luce e diventa tu stesso tale luce. Pensa a te stesso come

Consapevolezza, Essere o Beatitudine. Andando in profondità, le forme si dissolvono nel silenzio, nella fonte. Patanjali chiama alcune di loro "parjnata" nel primo Pada degli Yoga Sutra, ovvero intuizioni, risultato della fusione tra stati superiori di coscienza e la mente, che interrompono la prima fase di samprajnata samadhi.

### **Invocare la presenza del Guru e abbandonare**

Ripetendo il mantra "Om Kriya Babaji Nama Aum" prima di iniziare la propria pratica di Kriya Kundalini Pranayama e Dhyana esprime la tua aspirazione ad allinearti alla volontà del tuo Sé superiore. Ricordando che "il Guru, Dio e il Sé sono uno", puoi allineare la tua volontà e coscienza individuale a Ciò che ti guiderà oltre i cinque agenti di maya: l'illusione della mente di essere limitato in potere e conoscenza o da tempo, karma e desideri.

Quando finisci una sessione di pratica, puoi facilitare l'equanimità nelle ore successive ripetendo "Non la mia volontà, ma la Tua sia fatta". Questa equanimità è il mezzo per abbandonare la prospettiva egoistica e abbracciare la prospettiva del Testimone. Se le esperienze straordinarie e le intuizioni ottenute dal manifestarsi di queste diverse *shakti* possono apportare orientamento e motivazione, le stesse sono limitate dal bisogno della mente di intervenire.

Perciò è solo nel momento in cui abbandoni il desiderio o perfino la necessità di desiderare che la mente cade silenziosamente nel samadhi e ti avvicini a un'Auto-realizzazione stabile e permanente, *asamprajnata samadhi*. Entrando ripetutamente nel silenzio, i "semi" dei desideri del subconscio, degli attaccamenti e delle avversioni vengono liberati e si arrendono alla luce dell'Auto-consapevolezza. Quando questo processo di purificazione del subconscio è completo, si ha il "nirbijā" samadhi, "privo di semi". Fino ad allora, tutte queste esperienze posso fungere da segnaletica lungo la strada. Non ti accontentare di esse, per quanto piacevoli o interessanti possano essere! Continua ad avanzare, continua ad abbandonare.



# Vairagya: la pratica del lasciar andare

di M.G. Satchidananda

*“Grazie alla pratica costante (abhyasa) e al distacco (vairagya) emerge la cessazione (della) identificazione con le fluttuazioni della coscienza.”*

*- Yoga Sutra I.12.*

*“Il distacco è segno di padronanza di chi vede e sente parlare di un oggetto senza desiderarlo.”*

*- Yoga Sutra, I.15*

Il processo di realizzazione del Sé consiste nell'abbandonare l'identificazione, l'attaccamento e l'avversione che, radicati in noi, rafforzano il nostro senso di separazione che riveste la nostra falsa personalità di un'apparenza di durata. La realizzazione della nostra essenza, la nostra innata pienezza e libertà si manifesta quando la separazione dell'ego si è dissolta. Dal momento che solo pochi riescono a fare questo immediatamente, la pratica del vairagya, o distacco, costituisce una valido aiuto in questo processo. Ci sono tre livelli di “lasciar andare” che possiamo praticare:

1. Lasciar andare la tensione del corpo. Puoi fare questo esaminando le parti del tuo corpo in cui ti senti a disagio, poi, mentre ti concentri su tali zone, respira profondamente facendo espirazioni molto più lunghe delle inspirazioni. La pratica di una qualsiasi delle 18 posture, seguita da rilassamento sulla schiena, permetterà di rilasciare ulteriore tensione fisica.

2. Lasciar andare il desiderio, compresi i suoi “prodotti”: avversione, preoccupazione, attaccamento, aspettativa. Puoi fare questo all'inizio della tua sessione di meditazione ripetendo la tua intenzione, o sankalpa, di accantonare tutte le cose che devi fare e di non permetterti di farti distrarre. Durante la sessione, rinnova l'intenzione ogni volta che la tua attenzione torna a spostarsi su tali cose. Ogni volta che lasci andare un desiderio, diminuisci la presa che i desideri esercitano su di te. Prendi coscienza di quanto siano pervasivi, di come gli impulsi ti distruggano. In questo modo sviluppi il potere di restare concentrato nella vita di ogni giorno.

3. La terza fase del vairagya consiste nel lasciar andare il tuo attaccamento a essere un pensatore, qualcuno che si identifica con pensieri e desideri. E quindi ti identifichi invece con il testimone, l'osservatore dei pensieri che insorgono e

scompaiono. Osservi pensieri ed emozioni senza esserne influenzato. Sono come nuvole nel cielo. Il cielo non è influenzato dalle nuvole. Allo stesso modo tu non sei influenzato da pensieri ed emozioni. Diventare l'osservatore di pensieri ed emozioni comporta un cambio di prospettiva, diventando consapevole della Consapevolezza. Il cielo della Consapevolezza è spazioso e pieno di luce. Puoi lasciare che i pensieri stiano lì senza che ti catturino. Il tuo obiettivo e la tua intenzione nella pratica del lasciar andare non consistono né nell'assecondare i sogni né nell'arrestarli, ma nel comprendere da cosa tutti i pensieri transitori abbiano origine e in cosa finiscano tutti per dissolversi. Non devi né incoraggiarli né reprimerli. Nel calmo spazio del distacco, ricorda a te stesso di rimanere ad osservarli, in modo disinteressato, libero e in pace come Ciò, la base di ogni cosa.

Nel lasciar andare, ti rendi conto di poter “Essere come sei e rimanere in quanto Sé”, per utilizzare le parole di Ramana Maharshi. Non hai bisogno di fare esperienze straordinarie. Limitati solo a prendere coscienza di Ciò che vede e che sa. Potrebbe essere di aiuto permettere alla mente di pensare a se stessa come se fosse composta da due parti: una attiva che cambia e cresce negli anni grazie alle esperienze, e una passiva che non cambia, che è Consapevolezza costante, che è la stessa a prescindere dalla tua età. Puoi viverla come una consapevolezza distaccata, il testimone di pensieri e azioni.

Se continui a “lasciar andare” il tuo interesse per i movimenti della mente, diventi sempre più consapevole di cosa è consapevole. Si manifesta come un'immensa espansione dell'essere. Diverse tradizioni orientali descrivono la nostra consapevolezza/energia interiore come una forma contratta della grande Consapevolezza/energia universale che sottende, crea, sostiene tutte le cose, e nella quale tutte le cose si dissolvono. Viene chiamata “Vastità”, “coscienza universale”, “il Cuore”, “il campo quantico”, e Dio. Questa intelligenza creativa passa attraverso fasi chiamate tattva, principi della Natura, nel discendere dal suo stato originario di totale libertà e potere, diventando il mondo mentale e materiale, contraendosi nelle forme degli oggetti della percezione. Quindi, nel momento in cui incominci a focalizzarti sugli oggetti, tra cui i pensieri, perdi di vista la vastità interiore sottesa. Dal momento che pensieri, sentimenti e sensazioni riempiono costantemente la nostra consapevolezza in quasi ogni istante della



nostra vita, riusciamo raramente a vedere l'oceano interiore della Coscienza.

Il processo di purificazione dello yoga consiste nel lasciar andare gli attaccamenti e le avversioni che ci bloccano nella prospettiva contratta dell'egoismo, identificati con ciò che è solamente una serie passeggera di fluttuazioni mentali.

*“Lo yoga è la cessazione del processo di identificazione con le fluttuazioni che emergono nella coscienza”.*

*“Allora l’osservatore dimora nella sua vera forma”. Yoga Sutra I.2-3*

Chi è questo Osservatore? Chi sta osservando la tua esperienza? Invece di cercare di trovare l’Osservatore, il conoscitore, o il Testimone, coltiva la sensazione di essere tu stesso il conoscitore, l’Osservatore, il Testimone. Nel momento in cui lo fai, i pensieri si spostano in secondo piano e la Consapevolezza si sposta in primo piano.

ha tradotto e pubblicato diversi nostri video e pubblicazioni, oltre al corso per corrispondenza. Ha anche creato una versione in lingua cinese del nostro sito web.

Ha scritto in merito a se stessa: “Fin dall’infanzia mi sono sempre chiesta quale fosse il significato della vita. Una persona nasce, cresce fino a diventare adulta (normalmente affrontando ogni genere di problemi), si sposa e mette al mondo dei figli, per poi morire dopo un certo lasso di tempo. Qual è il significato di tutto questo?

La risposta non mi è arrivata durante l’adolescenza. La vita andava avanti ed ero molto impegnata, ma la domanda era sempre lì, e una sensazione di mancanza di senso si è insinuata in fondo della mia mente, a prescindere da quanto la mia vita potesse sembrare andar bene in un certo momento piuttosto che in un altro.

I libri di Nan Huai-Chin (maestro di buddhismo cinese) mi hanno aperto gli occhi. La verità contenuta nei suoi scritti vibrava nel profondo di me stessa. Ho iniziato a cercare un cammino e nel 2016 sono stata guidata al Kriya Yoga di Babaji (iniziatata da Satchidananda) e alla naturopatia.

Sono arrivata a comprendere che i nostri talenti e i nostri punti di forza ci sono stati dati allo scopo di servire gli altri. Percorrere il cammino noi stessi per poi rischiararlo per gli altri ci aiuta a superare le nostre debolezze. Dal momento che il Kriya Yoga e la naturopatia mi hanno apportato un grande aiuto a livello fisico, mentale e spirituale, sono motivata a condividere queste conoscenze e queste esperienze con altre persone che siano in cerca della verità”.

## Acharya Tara è entrata nell’Ordine degli Acharya



Il 18 giugno 2023, durante una cerimonia celebrativa alla fine di un'iniziazione di secondo livello tenutasi in Québec, una comunità di iniziati del Kriya Yoga ha dato la propria benedizione a Yan Gao, suggerendo l'impegno da lei preso al servizio della missione di Babaji in

qualità di nuovo membro dell’Ordine degli Acharya del Kriya Yoga di Babaji. Le è stato assegnato un nuovo nome in quanto Acharya, “Tara”, che significa “Stella” o “Salvatrice” e, nei Tantra, “Madre Divina”. Dopo aver trascorso tre mesi nell’ashram del Québec, durante i quali ha trasmesso la prima iniziazione in inglese e francese insieme a M.G. Satchidananda, è ritornata nella sua casa di Shanghai in Cina. Prevede di tenere seminari di iniziazione in diverse parti della Cina. Nel corso degli ultimi anni,



# Ordine degli Acharya: resoconto annuale e obiettivi 2024

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

- Hanno portato più di 100 seminari di iniziazione a più di 900 partecipanti che vivono in 18 paesi, tra cui Brasile, India, Sri Lanka, Malesia, Giappone, Estonia, Spagna, Germania, Francia, Italia, Austria, Svizzera, Belgio, Australia, Costa Rica, Bulgaria, Stati Uniti e Canada.
- Ha sponsorizzato e aiutato a organizzare satsang settimanali online via Zoom in India, Nord America, Brasile, Germania, Sri Lanka, Italia e Francia, e incontri quotidiani di sadhana via Zoom in India.
- Mantenere un ashram e un ufficio editoriale a Bangalore, in India. Ha pubblicato e distribuito la maggior parte dei nostri libri e cassette in tutta l'India.
- Mantenimento di un ashram a Badrinath, India. Ha assunto nuovo personale. Ha finanziato la costruzione di un nuovo ashram a Colombo, nello Sri Lanka.
- Ha pubblicato i libri Babaji and the 18 Siddhas e Voice of Babaji in Kannada.
- Ha promosso lezioni pubbliche gratuite settimanali di Kriya Yoga di Babaji ed eventi kirtan presso l'ashram di Quebec.
- Ha organizzato un pellegrinaggio di 24 persone all'ashram di Badrinath.
- Completato l'addestramento di un nuovo Acharya, Yan Gao, di Shanghai, Cina.

Questo è il momento giusto per fare 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, da settembre 2022, i membri dell'Ordine degli Acharya hanno fatto quanto segue:**

**Nell'anno 2023-2024 l'Ordine prevede di fare quanto segue:**

- Portare seminari di iniziazione nella maggior parte dei paesi sopra citati,
- Condurre corsi pubblici gratuiti bisettimanali di asana e meditazione nei nostri ashram in Quebec, Bangalore e Sri Lanka.
- Finanziare la costruzione di un nuovo ashram a Colombo, nello Sri Lanka, che sarà completato entro novembre 2023
- Pubblicare il libro "Kailash" e il volume 3 della "Voce di Babaji" in Hindi e il libro "Babaji e i 18 Siddha" in Malayalam.
- Completare la formazione di nuovi Acharya in Germania, India e Stati Uniti.

I 35 Acharya volontari dell'Ordine e molti altri organizzatori volontari hanno bisogno del vostro sostegno per realizzare questo programma per l'anno 2023-2024. Il vostro contributo è deducibile dalle tasse in Canada e negli Stati Uniti. Se possibile, inviatelo entro il 31 dicembre 2023 e riceverete una ricevuta per la vostra dichiarazione dei redditi 2023. Usate la vostra carta di credito!

**Il nostro lavoro è finanziato interamente dai vostri contributi.** Ci sono molte persone in tutto il mondo che aspettano di ricevere l'iniziazione. Invieremo gli acharya man mano che riceveremo i fondi necessari per pagare le spese di viaggio.





# Calendario e novità

## Prima iniziazione - BERGAMO

30 Settembre e 1 Ottobre

Conferenza gratuita 29 Settembre

## Prima iniziazione - RIMINI

21 e 22 Ottobre

Conferenza gratuita 20 Ottobre

## Prima Iniziazione - FILAGO (BG)

21 e 22 Ottobre

## Prima iniziazione - MILANO

11 e 12 Novembre

Conferenza gratuita 10 Novembre

## INDIA

### Pellegrinaggio a Badrinath

Dal 14 settembre al 2 ottobre 2023

con MG Satchidananda e Durga Ahlund

### Info e Registrazione

<https://www.babajiskriyayoga.net>

## Incontri online, domande e risposte

Molti dei nostri Acharya se volontari tanno offrendo il loro supporto agli iniziati e ai non iniziati attraverso lezioni di Hatha Yoga in streaming online, satsang e incontri su Zoom.

Tuttavia, la 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** Domenica: 14.30 (CET) 60/90 minuti

[Ricevi i dati di accesso](#)

**Sadhana** da lunedì a sabato dalle 11.30 alle 12.30

[Ricevi i dati di accesso](#)

## Ricevi i messaggi di Babaji

Ispirazione dalle parole di Kriya Babaji e dalla saggezza della nostra tradizione.

Puoi riceverli via Whatsapp 3 volte a settimana.

Per sapere come [Clicca qui](#)

Instagram: @babajiskriyayoga



Badrinath - ashram con vista Monte Neelakantan





Terza Iniziazione - Quebec, Luglio 2023

**La grazia del Kriya Yoga di Babaji**, un anno di studio online: 12 lezioni, una ogni mese che sviluppa un tema specifico, con esercizi guidati e gruppo di studio mensile online.

[Inizia ora il Corso](#) - Visita il [blog di Durga](#)

Se ti serve aiuto per rinnovare l'abbonamento al Kriya Yoga Journal, scrivi a [kriyayogaitalia@gmail.com](mailto:kriyayogaitalia@gmail.com)

Per rinnovare/sottocrivere l'abbonamento annuale, invia un bonifico di 13,00€ a Marshall Govindan  
IBAN DE09500700240072310600 BIC/codice SWIFT DEUTDEDDBFRA  
Causale: abbonamento Giornale del Kriya Yoga

#### **Avviso agli abbonati**

La rivista sarà inviata via e-mail in formato PDF.

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

Salvate l'indirizzo [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) nei vostri contatti. inviata in formato PDF.

Se il tuo abbonamento è scaduto, rinnova entro fine 2023 per non perderei prossimo numero

