

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Editorial

# Yoga, consumismo y la sexta extinción masiva

por Georg Feuerstein y Brenda Feuerstein

El Yoga comenzó como una tradición puramente espiritual y contemplativa que apunta a la liberación y a la transformación personal. Tiene sus raíces históricas en la antigua cultura india de hace 5.000 años. Incluso en su rama del Hatha Yoga, que emergió hace sólo unos mil años, el Yoga no tiene otro propósito que guiar a sus practicantes hacia la totalidad y la libertad. Éste es un punto muy importante, que necesita

ser apreciado adecuadamente, debido a lo que está sucediendo hoy en el Yoga contemporáneo.

Con el transplante del Yoga al mundo occidental, que despegó con el conocido Swami Vivekananda a finales del siglo diecinueve, sucedió un desarrollo memorable: el Yoga se encontró vivamente con la orientación particular cultural de Occidente, la tendencia materialista. Hoy, casi un siglo después, sabemos

que si el Yoga ha producido un impacto en Occidente, Occidente ha producido un impacto igual en el Yoga. Es dudoso, sin embargo, si esta vigorosa influencia mutua ha sido verdaderamente beneficiosa para ambas partes.

Es cierto que unos 30 millones de personas en Norteamérica, y quizás un número similar en Europa y en otras regiones del hemisferio occidental están practiando una u otra forma de Yoga. Es cierto que muchos, si no la mayoría de ellos, afirman haber obtenido beneficios del Yoga. Es, sin embargo, cierto que lo que están practicando en verdad es el llamado "Yoga moderno postural", que incluye poco o ningún componente espiritual, y por tanto representa una separación del Yoga tal como se entendía y se practicaba tradicionalmente.

Tal como lo vemos, hay de hecho una enorme fisura entre el movimiento del Yoga occidental y lo que llamamos Yoga tradicional, que todavía es practicado y transmitido como una disciplina espiritual centrada en el gurú a lo largo de India, el país de origen del Yoga. Los occidentales tienden a rechazar la Yoga tradicional indio como impráctico,

## Contenidos

1. Editorial: "Yoga, consumismo y la sexta extinción masiva"  
por Georg Feuerstein y Brenda Feuerstein
4. "La integración del Inconsciente", por Nityananda
8. Informe anual de recogida de fondos del añoa 2009-2010.  
Planes para el 2010-2011
9. Notas y noticias
11. Reseña de libro: "El arte del amor hacia uno mismo"  
por M. G. Satchidananda



## Editorial (continuación)

autocrático y predominantemente idealista, mientras que los practicantes del Yoga tradicional, especialmente los de la India, han proclamado repetidamente su desmayo ante la orientación materialista, narcisista e incluso inmoral del Yoga occidental. Al mismo tiempo, los practicantes indios de Yoga están cayendo de forma incrementada bajo la influencia de los valores, estándares y expectativas occidentales. No es sorpresa que su propia práctica de Yoga está tomando más y más un sabor decididamente occidental.

Aunque el Yoga contemporáneo, con su énfasis en la salud y en la buena forma física ha contribuido ciertamente de forma principal al desarrollo de las técnicas somáticas de Yoga, también ha empobrecido enormemente al Yoga al ignorar la dimensión más importante del Yoga tradicional, que es la transformación radical de la mente y de la conducta humana.

Aun así, ¿quién querría negar que tal transformación profunda es un hoy un requisito urgente, porque es la única manera como podemos enfocar la actual crisis social y medioambiental de forma apropiada y eficiente? La mala salud de nuestra sociedad es incuestionable, aunque la mayoría de la población pretenda que no es así. Pero, ¿qué hay acerca de la crisis medioambiental? A pesar de la cobertura creciente, aunque pocos sistemática, de los medios de comunicación sobre la devastación del medio ambiente de nuestro planeta, muchos practicantes de Yoga – como la mayoría de las personas – no son conscientes de la profunda seriedad del colapso medioambiental que está sucediendo a nuestro alrededor. Piensan que reciclar aluminio, latas, cristal y papel es todo lo que se requiere.

¡La cruda realidad es otra! Salvo pocas excepciones, la mayoría de los norteamericanos todavía cierran los ojos ante los temas medioambientales. Quizás despierten cuando sus vidas sean impactadas más directamente por carencias de agua, fracasos de cosechas, apagones frecuentes y más.

Estamos en medio lo que la mayoría de biólogos reconocen ahora como la Sexta Extinción Masiva (¡míralo en Internet!). Cada año, unos 50.000 especies se están extinguiendo. De los 240 primates conocidos (de los que la gente se preocupa más), muchos están críticamente dañados, dañados meramente, o considerados vulnerables.

La polución es tan galopante que el calentamiento global está sucediendo a un ritmo acelerado, que los científicos no previeron siquiera hace un año o dos. La naturaleza es lenta en cambiar a gran escala, pero cuando lo hace, es difícil de parar. Estamos definitivamente en ese punto de inflexión. Los estudios muestran que al ritmo actual el calentamiento global puede tardar 150 años o más en corregirse, suponiendo que las emisiones de gases de efecto invernadero fueran detenidas globalmente y ahora. Éste no es obviamente el caso, y presumiblemente no lo será tampoco en un futuro cercano. En consecuencia, debemos esperar que suceda lo peor, comenzando con nuestra generación, que está ya pres-

enciando un tiempo impredecible, incluyendo mega huracanes como el Katrina, largas sequías o severas inundaciones.

En junio del 2008, la rama australiana de Friends of the Earth publicó en una versión on-line en PDF el libro “Código rojo” del clima de David Spratt y Philip Sutton. A la vez, su obra ha sido publicada en libro por Scribe Publications, con el mismo título. Este documento habla Andrew Simms, director y jefe del programa de cambio climático de la New Economic Foundation, inició una cuenta atrás en un reloj on-line. Le dio 100 meses a nuestra civilización – unos 80 años. Tras ese punto, arguyó, los gases de efecto invernadero de nuestra atmósfera estarán tan concentrados que será inevitable un severo cambio climático. Desde entonces otros científicos han dado un paso adelante con pronósticos sombríos similares.

Los científicos tienden a ser un colectivo más bien conservador. Temen el ridículo ante sus compañeros académicos, más que la mayoría de la gente. Son reacios a salirse de lo establecido a menos que estén muy seguros de sus cálculos y predicciones. Pero cuando se vuelven muy personales en sus presentaciones y expresan su profunda preocupación y de forma verdadera su alarma por el medio ambiente y el futuro de nuestro planeta, podemos estar seguros de que ha llegado el momento para nosotros de que les escuchemos.

Pensamos que sólo cuestión de tiempo que el gobierno entre en pánico y comience a instituir medidas draconianas. Cuando ese momento llegue, los ingresos familiares de las clases medias-bajas pueden esperar un severo golpe. Para prevenir la inferencia del gobierno y la pérdida de libertad, parece razonable hacer voluntariamente los sacrificios personales necesarios para adaptarnos a la crisis actual.

En nuestro libro Green Yoga y también en nuestro libro relaciona llamado Green Dharma (disponibles gratis on-line), ofrecimos una visión condensada (desde diferentes ángulos) de los más impactantes y perturbadores hallazgos de la ciencia sobre lo que está sucediendo con nuestro planeta, y cómo nuestra civilización sigue contaminando la tierra, el agua y el aire, privando a generaciones futuras, y posiblemente incluso a esta generación, de medios de supervivencia. La tierra se está calentando verdaderamente, desplazando a incontables criaturas y reduciendo rápidamente la biodiversidad. ¡El ritmo de extinción se ha calculado como 1000 veces más elevado de lo normal! ¿Qué especie será la siguiente? ¿Cuándo será el turno de la humanidad?

Los glaciares y las capas de hielor alrededor del globo se está derritiendo causando un incremento precipitado de los niveles marinos, amenazando así cientos de poblaciones de islas, al igual que a aquellos que moran en zonas de costa, causando también inundaciones en otra áreas. En Groenlandia, que es como una campana de aviso en temas de cambio climático, la densa capa de

*Sigue en página 3*

## Editorial (continuación)

hielo se está derritiendo más rápidamente de lo que se pensó posible, y algunas fisuras tienen ahora cataratas como las del Niágara.

Nos hemos tomado el trabajo de mirar a todos los detalles desalentadores en su conjunto, más que como meras noticias dispersas. La imagen que emergió de ello ante nosotros era tan alarmante que decidimos acercarnos y apelar al menos a las dos comunidades que han jugado un rol importante en nuestras vidas personales: la del Yoga y la del Budismo (que es también una forma de Yoga).

Nuestra llamada es simple y directa: si valoras la civilización humana y el bienestar de nuestras generaciones futuras (tus hijos y sus hijos), debes hacer ahora lo mejor que puedas para frenar las emisiones de gases de efecto invernadero y ayudar a detener otras prácticas suicidas a escala global, tales como el uso de todo tipo de químicos tóxicos en nuestra agricultura (2.5 millones de toneladas de fertilizantes, por ejemplo), en la "purificación" del agua y dentro de nuestros hogares para mantenerlos inmaculadamente limpios. ¡Busca activamente alternativas! La información está disponible. También hay disponibles métodos y productos alternativos. Hace falta tu voluntad, tu iniciativa.

Lo mejor que podamos por nuestra parte implica un cambio principal en la conducta. Supone ir contracorriente en nuestra arraigada sociedad de consumo, que de muchas formas diferentes (principalmente con anuncios) nos seduce y de forma sutil o no tan sutil (a través de una deliberada redundancia, por ejemplo) nos coacciona para consumir, consumir y consumir.

En nuestro exceso de consumismo (conocido tradicionalmente como avaricia), el 20 por ciento de la población humana total reclama el 80 por ciento de los recursos del mundo. La mayoría de la humanidad – los miembros desafortunados de nuestra familia humana – están condenados a sobrevivir con el equivalente de 300 dólares por persona al año. Actualmente, cada año, 20 millones de hombres, mujeres y niños están muriendo de hambre, 850 millones están crónicamente enfermos y son víctimas fáciles de la enfermedad.

Éste no es su problema. Es todo problema nuestro.

Lo que lo empeora es la población de la humanidad se está incrementando anualmente en 80-90 millones. Al mismo tiempo, el agua que se derrite desaparece en el océano salado o en los ríos contaminados. Los niveles de agua están cayendo rápidamente. La tierra cultivable se está volviendo tóxica y menos productiva por la agricultura industrial, lo que significa que habrá menos comida disponible. El aire se está volviendo más contaminado y por tanto más insano. La apetencia de carne del mundo – sorprendentemente incluso entre indios de clase media – está creciendo, lo que es la forma más segura de añadir más polución, porque la ganadería es extremadamente dura con el medio ambiente.

Las llamadas naciones en desarrollo, especialmente China y la India, están febril e insensatamente intentando ponerse al día con los países desarrollados. Ésta es

una tendencia fatal, porque su industrialización es responsable de una enorme polución. Mientras las naciones desarrolladas son todas demasiado lentas en intentar controlar su emisión de gases invernadero, los países en desarrollo tienden a no tener legislación que proteja al medio ambiente. Pero la atmósfera la compartimos todos. La polución de China y de la India se ha hallado en el aire de Los Ángeles. Y aun así los norteamericanos y los europeos siguen comprando sin pensar incontables bienes hechos en ambos países, impulsando más sus motores industriales.

Tal como lo vemos, todo se reduce a volver plenamente conscientes nuestros hábitos como consumidores, y luego, a reinar firmemente sobre nuestros deseos. ¿Qué es lo que queremos? ¿Queremos tener futuro como especie? ¿Nos importa que 50.000 especies consistentes en millones de individuos desaparezcan para siempre cada año? ¿Queremos salud para nosotros mismos y para nuestros hijos? ¿O sólo queremos apilar cosas, a pesar de saber que no podremos llevarnos ni siquiera un penique o cosa alguna cuando dejemos esta vida?

Hemos llegado a creer que la civilización contemporánea está atrapada en una funesta espiral descendente y que el exceso de consumo será nuestra némesis.

Hablando de forma práctica, debemos reducir drásticamente nuestros niveles de consumo. Esto incluye caminar o montar en bicicleta en vez de conducir el coche, incluso para distancias cortas; renunciar a viajes de turismo en avión; reducir el uso de la electricidad; minimizar el consumo de carne o adoptar del todo una dieta vegetariana o vegana (que puede ser perfectamente sana y deliciosa).

En otras palabras, debemos simplificar enormemente nuestras vidas. Si no lo hacemos, nuestras vidas se van a volver muy difíciles y llenas de sufrimiento. Serán simplificadas a la fuerza o bien por preocupados gobiernos que tomen medidas drásticas o por la naturaleza misma haciendo ajustes mucho más severos a gran escala.

Los practicantes de Yoga afrontan el desafío particular de convertirse en practicantes de Yoga verde.

La historia pide a los practicantes de Yoga que se conviertan en héroe, esto es, personas que se preocupen por el mundo en el que viven y que estén dispuestas a predicar con el ejemplo. Por encima de todo, son personas que se dedicarán vigorosamente a aliviar el sufrimiento del mundo, no sólo entre los seres humanos, sino entre todos los seres sintientes de este planeta.

El Yoga Verde es un Yoga basado en los profundos valores espirituales y morales del Yoga tradicional y que reconoce la difícil situación sin precedentes de nuestra tierra, y el enorme sufrimiento que existe hoy en el mundo. Así, el Yoga Verde tal como lo entendemos no es un sistema moderno, y ciertamente no es el producto del insidioso comercialismo de mucho del Yoga contem-

*Sigue en página 4*



# La integración del inconsciente (parte 1)

por Acharya Nityananda

## El calor de Kundalini

La sadhana, la práctica de Kriya Yoga, se puede comparar a calentar agua en un cazo. El calor del fuego, cuando el agua rompe a hervir, hace que afloren burbujas desde el fondo del cazo a la superficie. De forma similar, el calor generado por nuestra práctica yóguica hace aflorar a nuestra consciencia diferentes contenidos, como burbujas que surgen y explotan, desvaneciéndose.

Es por ello que el Yoga - el Yoga real - no es una práctica de insensibilidad y aislamiento respecto al exterior y el interior, sino un incremento de consciencia, que nos hace descubrir cosas que ya estaban ahí pero que pasábamos por alto. En nuestra psique hay todo tipo de patrones, "samskaras" en términos de Yoga, que, como capas de cebolla, se interponen entre nuestro estado de consciencia ordinario y la vivencia de nuestro Ser (que

es, según los Siddhas, existencia-consciencia-gozo absolutos).

Podríamos comparar la consciencia con el aire; aquella queda atrapada en burbujas, en pequeños "yoes" de consciencia, que van aflorando y aumentando por el calor de la sadhana. El aire ya estaba ahí, en el agua del subconsciente, pero por el calor de la práctica espiritual se agrupa, aumenta y se hace visible. De forma similar, por la activación de la energía Kundalini desde el primer chakra, los "yoes" del subconsciente van aflorando a la consciencia, y el yogui puede sentirse incómodo ante la aparición de estas burbujas de consciencia fragmentada, que incluso pueden parecer que tienen vida propia, pero que se experimentan dentro de la propia psique.

*Sigue en página 5*

## Editorial (continuación)

poráneo.

El Yoga Verde es un Yoga consciente sensible al medio ambiente. Cualquiera que sea nuestra preferencia religiosa o filosófica, el Yoga Verde es posible para ti porque es simplemente una práctica profundamente moral. Tras una vida entera de practicar Yoga de una forma o de otra, hemos llegado a la misma conclusión: el Yoga es una profunda disciplina moral o no lo es en absoluto. El Yoga promueve el bienestar físico, moral y espiritual de todos los seres o importa muy poco.

Los practicantes del Yoga Verde son lo que los budistas llaman bodhisattvas, esto es, individuos dedicados a la iluminación de todos los seres, no meramente a su propia liberación. Algunos seres no están en posición de lograr la iluminación inmediatamente, pero esto es irrelevante. Debemos tener su beneficio a largo plazo en mente mientras que al mismo tiempo nos encargamos de sus necesidades físicas inmediatas. Ésta es la gran tarea que debemos asegurar. Porque, si estamos tomando en serio el Yoga, ¿qué más nos queda por hacer?

Depende ahora de nosotros individual y colectivamente cambiar nuestra dirección y manifestar en nuestras vidas un atisbo de sabiduría y de compasión por el bien del planeta Tierra y de todos sus numerosos habitantes.

Mantenmos esta charla corta de forma deliberada, para que nuestro mensaje no se diluya. Una vez más, aquí están nuestros principales argumentos:

1. Nuestra civilización humana es insostenible y muestra incluso signos claros de tendencias suicidas.

2. Nuestro entorno natural está en el proceso de colapsar y la situación mundial es de extrema emergencia.

3. Como practicantes de Yoga, tenemos la obligación moral y espiritual de salir del círculo vicioso del con-

sumo y de hacer todo lo que podamos para resistir las tendencias suicidas de nuestra civilización.

4. No importa lo que esté haciendo o no el resto del mundo, como practicantes de Yoga comprometidos espiritualmente debemos asumir la responsabilidad del bienestar de todos los seres presentes y futuros.

5. Debemos actuar ahora de forma tan decisiva como sea posible.

La crisis actual es una oportunidad para aplicar los principios de vida mejores y más sabios, tal como los encontramos inscritos en la antigua tradición del Yoga. Esperamos y rezamos para que hagas las elecciones correctas y ayudes a nuestro planeta a mantener un medioambiente vivo para las futuras generaciones de seres humanos y no humanos. Como rezan los budistas:

*Que todos los seres tengan la felicidad y su causa.*

*Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de su causa.*

*Que todos los seres nunca estén separados de la felicidad que está más allá de todo sufrimiento.*

*Que todos los seres moren en la ecuanimidad, inafectados por la atracción a los seres queridos y la aversión a los demás.*

*Reproducido con permiso de Georg y Brenda Feuerstein. © 2010 copyright por Georg y Brenda Feuerstein. Todos los derechos reservados.*

Georg Feuerstein, Ph.D., es autor de numerosos libros sobre diversos aspectos del Yoga, incluyendo *The Encyclopedia of Yoga and Tantra* (revisado y editado próximamente en el 2010), *Yoga Morality* (2007), y *La tradición de Yoga* (tercera edición revisada en el 2008). Son coautores de *Green Yoga* (2007) y *Green Dharma* (2008), disponibles en la librería on-line de [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net). □



## La integración del inconsciente (continuación)

Sin embargo, esto es una gran oportunidad de crecimiento, ya que permite al sadhaka (el practicante de la sadhana) ver e integrar los contenidos de su subconsciente de forma radical en poco tiempo, algo que usualmente llevaría años - o vidas. Pero el sadhaka debe estar preparado para ello. Dos rasgos son imprescindibles en este trabajo: por un lado la devoción - la entrega incondicional a la Divinidad, al Gurú y al propio proceso de crecimiento ("No importa el esfuerzo, mi vida será para ganar a Dios"); y por otro lado el desapego - la claridad y el convencimiento de que, sea lo que sea lo que aflore, uno no es eso, sino la consciencia que lo percibe.

### Los filtros de la mente

En nuestra psique hay todo tipo de samskaras, que se remontan a nuestra evolución desde el reino primario animal. Pero estos samskaras, estos rasgos, no son realidades absolutas, sino objetos de percepción, cuando son observados de frente. Son, a veces, como filtros que nos hacen ver la realidad de un color, hasta que descubrimos que tenemos ante nuestros ojos el propio filtro coloreado. Entonces, lo que era una forma de percepción de nuestra realidad, se convierte en un objeto más, del que podemos incluso prescindir. Sólo necesitamos verlo tal como es, darnos cuenta de su presencia condicionante, en vez de identificarnos sin más con su influencia. Esto es la expansión de la consciencia, y sucede cuando empezamos a percibir todo, dentro y fuera, desde la atención incondicional. Ello requiere esfuerzo (sadhana).

Igual que explotan las burbujas o pompas en el aire y el aire encerrado en ellas se libera, del mismo modo la consciencia atrapada y fragmentada en los "yoes" es integrada en la propia consciencia cuando uno acepta e integra estos contenidos del subconsciente. Estos contenidos están formados por samskaras, por impresiones y tendencias de ésta y de otras vidas. Los samskaras siempre han estado ahí, influyendo más o menos en nuestra vida, bien directamente o indirectamente desde un primer plano, o bien ocultos en un segundo plano, esperando su momento para aflorar. El proceso de unificación psíquica y de expansión de la consciencia que es el Yoga exige, tarde o temprano, la integración de estas burbujas fragmentadas y dispersas de consciencia.

El poner la atención plena en estos samskaras - pero sin ser manejado por ellos - permite su asimilación. La atención incondicional es como una burbuja que hace estallar las pompas de jabón, de forma que el aire que encerraban (la consciencia) es liberado. El yogui va así expandiendo su consciencia, que va dejando de estar concentrada en un diminuto "yo", un "yo" que usualmente está cercado por una verja de miedos, auto-limitaciones y pequeñas mezquindades, que tarde o temprano es confrontada y trascendida.

En el seminario de segundo nivel se explican con más detalle diferentes formas de integración de estos

samskaras, especialmente aquellos que contienen emociones conflictivas y que pueden aflorar tras la práctica intensa.

En el Yoga de los Siddhas los samskaras incluyen la memoria celular, la pequeña inteligencia y emoción de las células físicas, ya que este Yoga supone la transformación incluso a un nivel físico. Pero el cuerpo mental, el emocional y el físico están entrelazados. Por supuesto esta transformación no la realiza uno mismo, sino por la Gracia del Gurú, la Divinidad o el Ser Superior; el sadhaka aprende a relacionarse con este Poder Superior y a invocarlo a través de su sadhana - para eso se realiza todo el esfuerzo yóguico.

Las personas, en el estado ordinario de consciencia, son arrastradas por sus contenidos mentales y emocionales, los siguen ciega e inconscientemente. El yogui es consciente, en todo momento, de lo que pasa a nivel emocional y mental, y de este modo no es arrastrado por ello. Al darse cuenta de los propios contenidos, puede hacerse cargo de ellos y transformarlos, cambiando así su vida y lo que ordinariamente se llamaría "destino" o "karma".

### El veneno de Shiva

Cuenta la leyenda india que los demonios y los dioses se pusieron de acuerdo para batir el océano de leche, con el fin de obtener el néctar de la inmortalidad, el amrita. Para remover el océano usaron la montaña Mandara, y la serpiente Vasuki, enroscada a su alrededor, hizo de cuerda. Los dioses y los demonios tiraron de cada extremo de la serpiente, batiendo así el océano. Pero antes de que saliera el amrita del océano, lo primero que salió de él fue el veneno, un veneno tan tóxico que podía destruir a toda la creación. Dioses y demonios estaban aterrorizados, nadie quería el veneno, y no sabían qué hacer con él. Sólo Shiva, Dios en la forma del yogui, movido por su compasión por la humanidad, accedió a beber el veneno. Lo retuvo en su garganta, sin tragarlo. Desde entonces, uno de los nombres de Shiva es "Neelakantha", "el de la garganta azul".

El batido del océano puede compararse con la práctica avanzada de pranayama, en la que hacemos circular la energía por el eje de la columna vertebral. Antes de que podamos saborear el néctar de la inmortalidad, lo primero que podemos obtener es el veneno.

La práctica avanzada del pranayama puede activar los samskaras o patrones alojados en el inconsciente, algunos de ellos negativos; estos patrones pueden emerger a la consciencia. Shiva absorbe estos patrones pero no los traga, queriendo esto decir que el yogui se vuelve consciente de estos patrones conforme emergen, pero no se deja arrastrar por ellos (no los traga).

La emergencia de estos patrones - como vimos anteriormente - es una oportunidad para verlos y poder transformarlos. En la vida ordinaria nadie quiere el veneno, todo el mundo busca el amrita, huyendo de los

*Sigue en página 6*



## La integración del inconsciente (continuación)

venenos o proyectándolos fuera. Sólo Shiva, el yogui, acepta estos venenos internos, como una oportunidad de transformarlos. Al hacerlo, el yogui acabará transformando la dualidad de la vida en el gozo del Ser. (Fin de la primera parte: continuará)

### Energía acumulada

Nuestros malos hábitos (enfado, ira, maledicencia, codicia, sexualidad desproporcionada, tristeza, preocupación, etc.) son como agujeros que drenan nuestra energía vital, como agua que se sale de una tubería y encharca diferentes tramos a lo largo de nuestra columna cerebral. Conforme trabajamos con los chakras empezamos a hacernos conscientes de toda esa energía acumulada a su alrededor, como una costra que debe ser sanada o limpiada. Una costra relacionada con hábitos mentales y emocionales erróneos de esta vida, y de vidas anteriores. Al aumentar la intensidad de nuestra energía, por la práctica yóguica intensa, estas acumulaciones de energía alrededor de los chakras aumentarán, volviéndose más evidentes y molestas. Es el momento entonces de empezar a cambiar malos hábitos y transformarlos.

Siguiendo el orden de los chakras, de abajo a arriba, éste es el tipo de material acumulado que uno puede encontrar:

**1er chakra** – Sexo e impulsos sexuales irresueltos, no aceptados ni integrados.

**2º chakra** – Miedo a la vida, miedo a la escasez.

**3er chakra** – Ira acumulada y reprimida del pasado y no aceptada.

**4º chakra** – Tristeza por abandonos y pérdidas, falta de amor.

**5º chakra** – Impulsos de negación y auto-destrutivos, auto-expresión reprimida.

**6º chakra** – Ver “el mal” en el entorno y en el mundo.

**7º chakra** – No estar presente, evasión, separación de Dios.

Para limpiar y transformar estas energías hace falta:

- Primero, descubrir los hábitos mentales y emocionales que las crean, que son como agujeros que drenan la energía: miedos y preocupaciones habituales, ira y enfado por nimiedades, estrés, etc.

- Luego hace falta ver, aceptar y transformar los “residuos kármicos” o los samskaras o patrones que permanezcan ahí:

En el proceso de transformación es muy conveniente recordar que la energía no se destruye, se transforma; la solución no es la represión, sino la transformación. Elementos muy comunes son acumulaciones de sexualidad y de ira reprimidas, ya que desde pequeños se nos enseña que “ser buenos” implica no experimentar tales cosas. La integración de ambas supone en primer lugar la plena aceptación de tales patrones de energía, ya que de esta forma es cuando podemos buscarles otra salida, de modo que podamos

transmutarlas. La energía sexual es, por ejemplo, una herramienta muy poderosa para el yogui, que puede usar para abrir los chakras superiores.

En el estado ideal todos los chakras son convenientemente activados, realizando su función al servicio de la persona del yogui, sin pérdidas energéticas. Algunas afirmaciones para cada uno de ellos, como pensamientos que resumen su funcionamiento idóneo, serían:

**1er chakra** – Acepto, utilizo y transmuto la energía sexual como energía espiritual.

**2º chakra** – Agradezco a Dios como la fuente única de toda provisión y seguridad.

**3er chakra** – La energía viene de Dios; todos mis actos los entrego a la Divinidad.

**4º chakra** – Pienso y vivo desde el corazón; Fluyo en el flujo del amor; Amar y servir a los demás es amar y servir a Dios.

**5º chakra** – Acepto silenciar el ego y sigo la voz creativa de Dios/ el Gurú interno / mi Ser Superior.

**6º chakra** – La Divinidad está detrás de todo lo que percibo, como creadora y hacedora.

**7º chakra** – La Divinidad está presente conmigo aquí y ahora.

### La conmoción del samadhi

Cuando un yogui lleva años de práctica intensa puede experimentar un estado expandido de consciencia, más allá del estado ordinario de consciencia. Tal expansión se llama en Yoga “samadhi”, y, leyendo el clásico “Yoga Sutras” del Siddha Patanjali, uno puede ver que hay muchos tipos de samadhi u “absorción”. La experiencia del samadhi o de la expansión de la consciencia supone ir más allá del recinto habitual de la mente.

A veces en el camino espiritual se habla de “noches oscuras”, y éstas a menudo suceden tras las primeras experiencias trascendentales. El excelente libro “Después del éxtasis, la colada” de Jack Kornfield detalla muchas de estas “noches oscuras” que sucedieron a aspirantes espirituales. Hay hasta un koan zen, que dice que tras el éxtasis, el monje se cae en el pozo, y pregunta al aspirante la razón de ello.

Con el siguiente gráfico intento explicar la razón de esta “noche oscura”.

Nuestro estado habitual de consciencia sería el cuadrado dentro del círculo, nuestro pequeño “yo”, o “lo que nosotros pensamos que somos”. Es un pequeño recinto, con unas paredes acolchadas con sistemas de creencias, ideologías (incluyendo ideologías espirituales), aversiones y preferencias. Estas últimas, nuestros gustos, nos dan compensaciones emocionales a los rigores de la vida. Las aversiones, en cambio, son aquellas cosas que incesantemente intentamos evitar en nuestra existencia. Todo esto son las paredes en las que encerramos y fortalecemos nuestro “yo”.

La experiencia elevada del samadhi es como un vislumbre, como un relámpago, en el que por un momen-

*Sigue en página 7*

## La integración del inconsciente (continuación)

to vemos y sentimos la totalidad real que somos. Una totalidad representada por el círculo de la imagen, que abarca toda la existencia, más allá del apreciado recinto claustrofóbico de nuestro pequeño "yo". Esta experiencia sucede normalmente en la meditación, tras años intensos de práctica.

Es una experiencia gozosa, porque el gozo es la naturaleza intrínseca del Ser, según los Siddhas. Una experiencia de expansión. ¿Cómo volver, entonces, de nuevo al pequeño recinto del "yo"? Uno ya no puede estar más satisfecho con la limitación de antaño, las cuatro paredes de la casa del pequeño "yo".

Así que uno ha dejado atrás lo que antes era su hogar, su territorio de referencia, pero todavía no ha llegado a abarcar el territorio de la totalidad, el Ser que somos. Lo que antes le servía ya no le sirve más. El aspirante espiritual está ahora en "territorio de nadie", y parece ser que ya no hay vuelta atrás.

¿Y qué ve ante él? Pues un enorme terreno yermo, que incluye una serie de cosas que no pensaba que existían, pero que ve que se interponen entre él y su visión del horizonte: traumas del pasado, miedos, instintos, tendencias negativas; todo aquello que el psicólogo Jung llamó "la sombra", de un modo amplificado y radicalmente visible. Todo aquello que uno tenía olvidado hace tiempo (o incluso hace algunas vidas), que vuelve con fuerza renovada. Ante eso, la primera reacción es... salir corriendo. Ésta es "la noche oscura".

### Yamas y Niyamas

Se impone entonces un periodo inevitable de limpieza. Como en la leyenda de Hércules, hay que limpiar los establos de Augías, que nunca habían sido limpiados, y estaban llenos de excremento. Un trabajo denigrante y casi imposible incluso para un semidios como él. Uno en realidad no limpia sólo su psique, sino parte del subconsciente colectivo. En el proceso afloran a la consciencia todo tipo de contenidos que se oponen al avance espiritual, el avance hacia la totalidad, que deben ser transmutados e integrados.

Lógicamente, el yogui ya no puede seguir viviendo de forma ordinaria, inconsciente; debe revisar todos sus hábitos vitales, ya que no puede seguir alimentando más estos contenidos, ahora tan patentes y obstaculizantes ante su consciencia.

El Siddha Patanjali, en sus Yoga Sutras, cita los famosos ocho aspectos necesarios para la experiencia espiritual. Los dos primeros, la base de todo el proceso, es la práctica de los llamados Yamas y Niyamas. En este momento se entiende más su necesidad para el avance espiritual.

Los Yamas o restricciones son no dañar, veracidad, no robar, continencia y ausencia de codicia.

Los Niyamas u observancias son purificación, con-



tentamiento, austeridades, auto-estudio y entrega al Señor.

Además de seguir los Yamas y los Niyamas, se impone revisar los propios hábitos mentales y emocionales, e integrar todos los residuos kármicos que van aflorando a la consciencia (como vimos en artículos anteriores). ¿Quién dijo que el Yoga era fácil? Éste proceso es la verdadera transformación, algo que tradicionalmente en India era realizado bajo la disciplina férrea de un Gurú. El mismo Yogananda, un ser excepcional, menciona cómo "era purificado en el fuego diario del castigo" ante la disciplina férrea de su gurú. El sistema gurú-discípulo tradicional de India no se ha exportado a Occidente, quizá porque ahora es raro encontrar a verdaderos gurús realizados, y es más raro todavía encontrar verdaderos discípulos, dispuestos a someterse a la disciplina del disciplinado. Aunque la vida se encarga por sí sola de disciplinarnos - si uno aprovecha las lecciones del "destino" para trabajar sobre las propias limitaciones conforme la vida las pone delante.

A partir de este momento, el avance espiritual es como colonizar nuevos territorios, nuevas tierras inhóspitas, con todo tipo de contenidos, y humanizarlas. Se trata de ir ampliando la luz de la consciencia hacia espacios antes en penumbra, que ya no se sabe si son individuales o colectivos (quizás las dos cosas a la vez). El Yoga es, en realidad, un proceso de expansión, nunca de restricción o de contracción: la consciencia va abrazando todo, sin dejar nada fuera, pero sin aferrarse a nada, no quedando así limitada. Hasta el que el yogui descubra que es libre, cuando no haya nada que encierre (su) la consciencia. □



# Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú de todo el mundo

Éste es un buen momento para considerar hacer una donación a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, para permitirnos seguir llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otro modo no serían capaces de recibirlo.

En los pasados doce meses, desde septiembre del 2009, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó 100 seminarios de iniciación a casi 1500 personas viviendo en Argentina, India, Estonia, los países del Golfo, España, Brasil, Inglaterra, Polonia, Dinamarca, Australia, Alemania, Francia, Sri Lanka, Suiza, Italia, Austria, Estados Unidos y Canadá.

- Mantuvo un ashram y oficina de publicaciones en Bangalore, India. Vinod Kumar, el director del ashram, dirigió ahí las clases públicas de asanas y de meditación, con dos clases semanales gratis en escuelas públicas locales. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas por toda la India. Publicó y distribuyó muchos de nuestros títulos en nuevas ediciones en la India, en hindi, telugu y tamil.

- Mantuvo un ashram en Dehiwala, Sri Lanka, donde se dan semanalmente clases públicas de yoga y satsangs de iniciados.

- Completed the training of four new acharyas, Siddhananda Sita, Turyananda both of France, Ganga of Canada and Nagaraj of Japan, now authorized to give the 1st level initiation. A fourth, Allan Frank, of Canada, will be inducted October 10, 2010

- Completó la formación de cuatro nuevos acharyas, Siddhananda Sita, Turyananda, ambos de Francia, Ganga de Canadá y Nagaraj de Japón, ahora autorizados para dar la iniciación de primer nivel. Un cuarto, Allan Frank, de Canadá, será introducido el 10 de octubre del 2010.

- Continuó la construcción de los cimientos y de los pilares principales del segundo piso del nuevo ashram en Badrinath, India.

- Organizó cuatro grupos de peregrinaje de estudiantes, un total de 120 iniciados de Kriya Yoga, a la Kumba Mela de Haridwar, desde el 25 de enero al 22 de marzo del 2010. Otros 80 iniciados indios de Kriya Yoga visitaron también nuestro campamento allí.

- Patrocinó un Encuentro Europeo de Iniciados de Kriya Yoga de Babaji en Francia, en junio, y en Austria, en septiembre del 2010.

- Publicó la obra literaria monumental, el Tirumandiram, en 10 volúmenes, en una gala a la que asistieron 1000 personas y mucho distinguidos líderes espirituales y políticos en Chennai, India, el 10 de

enero del 2010.

- Publicó en alemán The Yoga of Boganathar; La voz de Babaji en ruso, y el libro Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas en Sinhala, en Sri Lanka.

- Patrocinó clases públicas de Kriya Yoga de Babaji durante el 2010 en el Ashram de Québec, dos por semana, y desde agosto en Tempe, Arizona.

En el año 2010 - 2011 la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países antes citados, y a Rusia, Singapur y Malasia.

- Dirigir clases públicas bisemanales de asanas y de meditación en nuestros ashrams de Bangalore y Dehiwala, Sri Lanka.

- Completar la formación de más acharyas en Estados Unidos (2), Francia e India.

- Publicar los 5,350 versos de 800 poemas de los 18 Siddhas, junto con una guía de los raros manuscritos que hemos encontrado desde el 2002 en manuscritos de hojas de palma, escaneado, preservado y transcrito.

- Publicar La voz de Babaji en francés.

- Apoyar los encuentros regionales de iniciados.

- Seguir la construcción del ashram de Badrinath, cuya finalización se espera para el 2012.

Los más de 20 acharyas voluntarios de la Orden y muchos organizadores voluntarios más necesitan tu apoyo para cumplir este programa para el año 2010-2011. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2010 si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de renta del 2010. Usa tu tarjeta de crédito.

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Por cada donación de US\$70 o de 52 euros o más recibirás una copia gratis del nuevo libro "Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice" en inglés, o del nuevo libro "Kailash: Return to the Source and Back", en inglés, o del e-book "A Yoga Toolbox for Shaping Your Future" en inglés, o de "La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas" en inglés, francés, alemán o español. Envíala por correo a Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0.





# Notas y noticias

**Peregrinaje al sur de la India,** del 31 de diciembre del 2010 al 17 de enero del 2011. Únete a nosotros en un nuevo e inspirador itinerario, con una práctica diaria de yoga y de meditación en algunos de los lugares espirituales más poderosos del sur de la India. Visitaremos ashrams y santuarios sagrados en Chennai, Pondicherry, Tiruvannamalai, Tanjore, Palani, Pollachi, Coimbatore, Mysore y Bangalore. Todos son bienvenidos. Para más detalles visita nuestra website.

**Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas,** del 15 de septiembre al 4 de octubre del 2011. Únete a nosotros en un peregrinaje inolvidable que cambiará tu vida, al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado final de iluminación. Viajando en bus desde Nueva Delhi, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, y Haridwar. Tendremos prácticas en grupo de Kriya Yoga de Babaji al menos dos veces al día en estos lugares. Mira los detalles en [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net). Nuestros alojamientos serán modernos y confortables.

**Iniciaciones de segundo nivel** serán dadas por M.G. Satchidananda en Québec octubre 8-10, y febrero 11-13; en Dole, Francia noviembre 5-7; en Bangalore enero 21-23; en Japón marzo 18-20. También por Nityananda en Argentina en octubre y en España en enero del 2011.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán dadas en Brasil en noviembre 19-26; cerca en Québec julio 13-22; cerca de Sevilla, España, en mayo 14-21, 2011; y cerca de Frankfurt, Alemania, en mayo 22-29, por M Govindan. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento de samadhi.

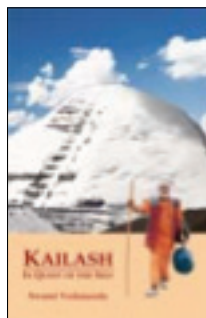
**280-horas del curso de profesores de Kriya Hatha Yoga** - será ofreci-

do por Durga y Satchidananda en Québec, julio 1-11, diciembre del 2010, y en Frankfurt, Alemania, del 5 al 15 de agosto del 2011. Para la finalización del curso se deben completar los requerimientos para ser registrado en el yoga Alliance, el registro de profesores de yoga de norte-América. Para el programa, el esquema del curso y más información contacta con Durga. [durga@babajiskriyayoga.net](mailto:durga@babajiskriyayoga.net). Visita el blog de Durga en [www.seekingtheshelf.com](http://www.seekingtheshelf.com).

**Visita el blog de Durga:** [www.seekingtheshelf.com](http://www.seekingtheshelf.com).

**La construcción del Ashram de Badrinath** se reanudó en mayo y continuará en octubre. Diez trabajadores han completado los cimientos de varios edificios y están construyendo los pilares para sostener el segundo piso.

**Nuevas websites:** [www.jesusand-yoga.net](http://www.jesusand-yoga.net) y [www.tirumandiram.net](http://www.tirumandiram.net). Te invitamos a visitar nuestra nueva web sobre "Jesús y el Yoga", en 5 idiomas, que ofrece una introducción al libro "La sabiduría de Jesús y de los Yoga Siddhas", y la website que está dedicada al Tirumandiram. Incluye citas de él y publicaciones relacionadas, reseñas de libros, y un artículo sobre él de Hinduism Today, y presentaciones hechas durante la presentación en Chennai de nuestra nueva edición monumental de 10 volúmenes, en enero del 2010.



una única aventura espiritual de un monje dedicado que caminó a pie unas 300 millas a través de las mon-

tañas de India, Nepal y Tibet, hasta el Monte Kailash y el lago Manasarovar, la morada de los dioses en la tierra. Swami Vedananda nos da un vívido y honesto retrato de los desafíos físicos, psicológicos y espirituales que tuvo que vencer en este muy difícil peregrinaje. Él comparte con nosotros las inspiraciones que le guiaron y le empujaron a seguir, y las visiones extraordinarias, experiencias y las profundas enseñanzas que le dieron destacados yoguis, santos y dioses, incluyendo un Siddha de 700 años. Swamiji nos da acceso a sus meditaciones. Numerosas fotografías y mapas nos muestran el camino. Este libro puede ser leído en niveles diferentes. Está lleno de bendiciones. Numerosas fotografías. 233 páginas, en inglés. Precio \$15.95.

**Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice,** por Durga Ahlund y



Marshall Govindan. Este libro ofrece instrucciones detalladas, diagramas y fotografías en particular del grupo de las 18

asanas de Yoga o posturas conocidas como "Kriya Hatha Yoga de Babaji". Los ensayos e instrucciones contenidos permiten al practicante ir más allá del desarrollo y de la salud del cuerpo físico, y transformar la práctica de asanas de Yoga en una práctica espiritual, induciendo un estado superior de consciencia. A diferencia de otras publicaciones relacionadas con el Hatha Yoga, este volumen te mostrará cómo transformar tu práctica de Hatha Yoga en un medio para la Auto-realización. Introduce a los estudiantes al quintuple camino del Kriya Yoga de Babaji. Este libro está dedicado a los estudiantes de Yoga nuevos para el Kriya Yoga y también para estudiantes iniciados que busquen profun-

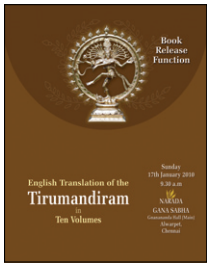
*Sigue en página 10*



## Notas y noticias (continuación)

dizar en su propia práctica. 150 páginas, 20 x 27 centímetros, diagramas en color. Precio \$17. Gastos de envío para correo ultramar: \$15.45.

### “Nueve Tandirams del Tirumandiram” (en inglés)



El Tirumandiram, del Siddha Tirumular, es una obra sagrada y monumental de sabiduría filosófica y espiritual escrita en verso. Enciclopédica por su vasto

ámbito, y escrita hace 2.000 años, es uno de los grandes textos de la India, un tesoro oculto espiritual, un Sastra que contiene sorprendentes inspiraciones. La editorial Babaji's Kriya Yoga and Publications está contenta de anunciar la publicación de la obra literaria monumental, el Tirumandiram, en 10 volúmenes de tapa dura, 3.750 páginas en total. Sólo US\$100 más \$50 de gastos de envío, ó CAD \$ 115.50 más gastos de envío, incluyendo impuestos. Lee la reseña del libro por el Dr. Georg Feuerstein en [www.tirumandiram.net](http://www.tirumandiram.net), que señala: “Los amantes del Yoga de habla inglesa y la comunidad académica le deben una enorme gratitud a Y Marshall Govindan (Satchitananda) por iniciar y mantener este enorme proyecto, a su esposa Durga Ahlund Govindan por su edición y su apoyo sin restricciones, y al profesor T. N. Ganapathy y su equipo de traductores y editores por completar con éxito una empresa verdaderamente monumental. Uno puede sólo esperar que la publicación de esta edición completa del Tiru-

Mandiram acabará con el olvido de la literatura espiritual tamil por parte de los eruditos occidentales. El inmenso valor de un cuidadoso estudio de esta literatura está sobrecogedoramente claro a partir de esta obra”.

**Nueva conferencia en videocámara Busca** “Marshall Govindan” en Youtube.com. Contempla los siete nuevos vídeos con los siguientes títulos: “Tirumandiram and the Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas”, “Living Enlightenment: How do you know if you are progressing spiritually?” Parts 1 and 2, “Jesus and Yoga” Parts 1, 2, 3. Cada grabación tiene de 8 a 11 minutos.

**“A Yoga Toolbox for Shaping Your Future”** por Jan Ahlund. Un nuevo E-book. Durga está muy contenta de haber completado un nuevo, inspirado y poderoso ebook de Yoga con grupos de Hatha Yoga que se basan unos en otros, dedicados a las necesidades y capacidades únicas de las personas. Estará disponible como ebook a finales de octubre del 2010.

Hay catorce grupos diferentes de prácticas diarias. Cada grupo tiene una descripción detallada y fotos (241). Dentro de cada grupo hay posturas (asana), técnicas de respiración (pranayama), cierres musculares (bandhas), gestos físicos (mudras), técnicas de meditación y formación en la consciencia.

Los capítulos son: Tapping into the Power of Prana; Tapping into the Power of the Mind Through the Breath; Beginning Basic Yoga Postures; Surya Yoga and Aum: Tapping Universal Forces; Breaking through Resistances; Loosening the

Lower Body and Spine; Loosening and Relaxing the Upper Body and Spine; Strengthening the Nervous System; Bending Over Backwards; Dealing with Despondency; Standing Asana for Balance and Dynamism; Rejuvenating Sleep; Breakthrough Conditioning; The Art of Meditation: Preparing the Body and Mind; The Power of Mudra; Yogic Relaxations to Enrich Life and Actualize Aspirations. Precio: USD 10, CND 10.50, 7.50 Euros. Encarga tu copia de la librería electrónicas en [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).

**Visita nuestra página de venta online**, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada por lo tanto es una página segura.

**La mayoría de los artículos** de esta publicación se han adjuntado a la Web [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca), podéis bajarlos de allí.

**Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro**, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a “Marshall Govindan”, Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escríbele a [hunben@gmail.com](mailto:hunben@gmail.com) para más detalles.

# El arte del amor hacia uno mismo: Amarte a ti mismo es la llave a la felicidad

por M. G. Satchidananda

Disfruté al leer *The Art of Selflove*, de Frank M. Lobsiger, a quien he conocido durante más de 10 años como estudiante de Kriya Yoga de Babaji y traductor de muchos de mis seminarios en Zurich, Suiza.

En *The Art of Selflove* se combinan las mejores prácticas de mindfulness y de terapia occidental centrada en el cuerpo, en una nueva técnica desarrollada por Frank que él llama “El proceso de bienvenida”, y que será de interés para todos los que buscan encontrar la única fuente de felicidad duradera que existe: el Ser interno. La he practicado y puedo testificar su eficacia. Este proceso de tres pasos comienza con el desarrollo de la atención en la propia experiencia interna actual. Normalmente uno está tan absorto en los propios pensamientos y emociones que uno olvida eso no es “Quién soy yo”. El segundo paso supone “Permitir” a uno mismo experimentar cualquier cosa que esté surgiendo, sea una emoción, un deseo o un conflicto interno, sin juzgarlo, sin reprimirlo. El tercer paso implica notar “el cambio corporal” que resulta de “permitir”, sea que implique a la respiración o a un movimiento en el propio cuerpo, como un cambio de posición, liberación de la tensión, una sonrisa o un estiramiento.

La necesidad existencial de tal práctica, como un

antídoto para la auto-absorción egoísta y el sufrimiento inconsciente se explica en los capítulos introductorios, de una manera que es a la vez convincente y accesible a la vasta mayoría de lectores potenciales.

Los tres pasos del “Proceso de bienvenida” están explicados claramente. Diagramas y ejemplos útiles permiten al lector entender fácilmente el proceso y aplicarlo a la vida diaria. Uno puede practicarlo siempre que sienta que la propia actitud o reacción interna a la vida le está causando sufrimiento. Uno siempre tiene la elección de cambiar la propia actitud. El “Proceso de bienvenida” ofrece una poderosa herramienta para hacerlo.

*The Art of Self Love* es fácil y divertido de leer. Está libre de términos técnicos o filosóficos. Se complementa con muchas citas interesantes y una extensa referencia bibliográfica para aquello que deseen leer más sobre su psicología y filosofía subyacentes.

*El arte del amor hacia uno mismo: Amarte a ti mismo es la llave a la felicidad*, de Frank M. Lobsiger. Pídelo en [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net). En inglés. 205 páginas, tapa blanda, 15 x 22 centímetros. Precio: US\$14.95, CAD\$16.28 más US\$2.00 de gastos de envío a Estados Unidos ó CAD\$3.50 para Canadá. □





## Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@baba-jiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes del final de diciembre del 2010, quizás no recibáis el siguiente número.

### Solicitud de Inscripción

Deseo subscribirme durante un año al "Periódico de Kriya Yoga de Babaji"

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_

Adjunto un cheque de 11 dólares EEUU o 13.91 dólares Canadá pagaderos a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc." 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0. En Europa enviar esta suscripción a la dirección anterior de Canadá, pero enviar un cheque de 12 euros, pagaderos a "Marshall Govindan", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.