

Volumen 19  
Número 4



Invierno  
2013

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

---

## Editorial

# Miedo y maestría del cuerpo vital

por M. G. Satchidananda

El miedo se manifiesta de muchas formas: preocupación, vergüenza, competición, tensión física, inseguridades tanto pequeñas como grandes, duda, nerviosismo, timidez, culpabilidad y estar a la defensiva. Impulsa mucho de lo que pensamos, hacemos e incluso decimos. En consecuencia, sufrimos en nuestras vidas diarias. El miedo y otras emociones conflictivas pueden también trastornar la secreción equilibrada de las

hormonas del sistema endocrino, lo que con el tiempo reduce nuestra habilidad de resistir la enfermedad, y contribuye a enfermedades relacionadas con el estrés, tanto físicas como mentales. Demasiado a menudo, llegamos a pensar que, igual que como pasa con el clima, no hay nada que podamos hacer sobre ello. Especialmente, conforme envejecemos, nuestros hábitos lo refuerzan, y podemos renunciar a muchos esfuerzos, incluso a la es-

peranza, para combatirlo en sus diversas formas. Sin embargo, veremos que mediante la práctica de un Yoga integral, uno que incluya la transformación del cuerpo vital, podemos aprender a liberarnos gradualmente del miedo, y al hacerlo así dominar el cuerpo vital, donde reside. Aquí está cómo hacerlo.

### **El primer paso: comprender el miedo, cómo y por qué nos afecta**

Como estudiante de Yoga, estás familiarizado con el concepto de los cinco cuerpos: físico, vital, mental, intelectual y espiritual. El cuerpo vital es el asiento de las emociones y de los deseos. Tus sentimientos e impulsos para actuar o hablar se mueven a través de él. Es ligeramente más sutil que el físico. Tiene su propia anatomía, incluyendo los miles de canales de energía o nadis y chakras, los centros psico-energéticos de los que irradian los nadis. Se manifiesta como la primera capa del aura. No tienes que ser clarividente para verla. Puedes ver un resplandor brillante alrededor de aquellos que están descansados, sanos y energetizados a través de ejercicio regular y una dieta nutritiva equilibrada. Alrededor de los que no lo están puedes ver una opacidad gris, que puede estar teñida con un color como rojo o marrón. Es más denso que el cuerpo mental, el

## Contenidos

1. Editorial: "Miedo y maestría del cuerpo vital ",  
por M. G. Satchidananda
3. Entrevistas con residentes de nuestros ashrams de Kriya Yoga,  
por M. G. Satchidananda
8. Reseña: Acharya Satyananda, por Marina Kapur
10. Notas y noticias
11. Intensivo de Kriya Hatha Yoga



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga y Publications, Inc.  
196 Mountain Road P.O. Box 90  
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0  
Teléfono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957 email: [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca)  
Página de Internet: [www.babajiskriayoga.net](http://www.babajiskriayoga.net)

*Sigue en página 2*

## Editorial (continuación)

campo de juego de la imaginación y la memoria. Todavía más sutil que los cuerpos vital y mental está el cuerpo intelectual, donde surgen pensamientos abstractos, ideas y palabras. Los cinco cuerpos se interpenetran unos con otros. Los movimientos en uno de ellos desencadenan una inmediata reacción en cadena en los demás. Comprender el flujo de impulsos del cuerpo vital es el primer paso para dominar el miedo y las emociones negativas. Pero sólo el comprender las distinciones entre estos cinco cuerpos y sus movimientos no te proporcionará mucho beneficio duradero. Ellos permanecen como conceptos, tan distantes en tu vida como libros sobre un estante, usualmente olvidados en la precipitación y en las distracciones de la vida. El segundo paso es la meditación, aprendiendo a ir al momento presente donde está la conciencia de la interacción de los cinco cuerpos. La conciencia de estas distinciones es conocida como discernimiento, viveka, y el discernimiento hace sabia a una persona. Es el asiento de nuestro cuerpo más sutil, el cuerpo espiritual, el cuerpo de gozo. El tercer paso es llevar la lealtad del cuerpo vital lejos del ego.

### El segundo paso: el desarrollo de la conciencia y del discernimiento

Como estudiantes de Yoga tienes la ventaja de ser capaz de poner en buen uso la herramienta del discernimiento en tu vida diaria volviéndote consciente del miedo y de otras emociones negativas antes de que hagan decir o hacer algo que luego puedas lamentar, o lleven tu mente a un viaje alocado. Puedes entrenarte para volverte más consciente de muchas maneras. Tomando unas pocas respiraciones profundas puedes calmar el cuerpo vital, y entrar inmediatamente en el momento presente. Al hacer ejercicios de respiración, pranayamas, fortalecerás y energetizarás el cuerpo vital, y escaparás así de la inercia y de la fatiga. Cuando practiques asanas de yoga, haz cada una con plena atención a las sensaciones que surjan en el momento presente. Interprétilas. Haz cada una como si la hicieras por primera vez. Como resultado la conciencia se expande. Al practicar regularmente las posturas de yoga y el pranayama te volverás más calmado, y serás capaz de entrar en meditación profunda, sin dormirte. Al entrar profundamente en la meditación, con concentración, desapegándose de los movimientos incesantes de la mente y del vital, la conciencia crece, y al hacerlo así te sentirás más calmado, centrado, y más desapegado de los impulsos, emociones y deseos conforme surgen en el cuerpo vital durante la vida diaria. Su práctica regular también debilitará y eliminará gradualmente los hábitos profundamente asentados que ahora causan que tu cuerpo vital responda con emociones como miedo, deseo, ira y orgullo. Éste es el trabajo de purificar y dominar el cuerpo vital. La práctica regular de asanas, pranayama y de meditación sirven para restablecer un funcionamiento óptimo de tus glándulas, creando bienestar y las condiciones óptimas para el manejo del estrés de la vida diaria.

### La vida vista desde la perspectiva del cuerpo vital

Aquí hay algunos ejemplos de movimientos del cuerpo vital:

1. Sintiéndote solo, llamas a un amigo, e intercambias sen-

timientos y risas.

2. Mirando a tu reloj, descubres que vas a llegar tarde a tu cita, te sientes ansioso y comienzas a caminar o a conducir más rápido.

3. Tu pareja te pregunta por qué descuidaste hacerte cargo de algún asunto importante, y comienzas a hablar a la defensiva.

4. Enciendes la televisión y compartes las emociones de una película dramática o la excitación de las noticias.

5. Al recibir una carta del ministerio de Hacienda, o una factura inesperada, los músculos de tu pecho se tensan y dices palabras malsonantes.

6. Esperando que llegue alguien, te preguntas por qué llegan tarde, y tus dedos comienzas a golpear nerviosamente, y te sientes ansioso.

7. Tras un largo día en el trabajo, al llegar a casa, sintiéndote fatigado, buscas algo para beber o comer, comida o bebida ricas en azúcar, o alcohol.

8. Sintiéndote deprimido o ansioso buscar fumar o a consumir o una pastilla.

9. Al salir al exterior, sintiendo el aire frío de invierno o la lluvia, corres nerviosamente hacia el coche.

En cada uno de los ejemplos anteriores, uno puede analizar la reacción en cadena de los movimientos que suceden entre los cuerpos físico, vital, mental e intelectual. En algunos de los ejemplos anteriores la reacción en cadena comienza con el cuerpo físico: números 2, 7 y 9. En algunos ejemplos se origina con un impulso en el cuerpo vital: número 1, 4 y 8. En otros se origina en los cuerpos mental e intelectual: números 3, 5 y 6. Los movimientos son casi instantáneos. También son habituales.

Tras todos estos movimientos reside la conciencia pura, el cuerpo espiritual, el Ser, el Testigo. No hace, siente ni dice nada. Sólo presencia. Es la única constante en tu vida. Como el hilo que mantienen unidas las perlas de un collar, raramente lo notamos. Presencia todos los eventos, todos los detalles de nuestra vida. Es independiente de los cuerpos más densos, incluyendo el cerebro, tal como indican recientes experimentos científicos y la física cuántica. Al volvemos conscientes de lo que es consciente en la meditación, y luego, al cultivar la perspectiva del Testigo hacia los movimientos de los cuerpos físico, vital, mental e intelectual, gradualmente uno llega a establecerse en un estado de "Auto-realización", momento a momento, conforme se agotan las consecuencias de los pensamientos, palabras y actos pasados. Uno evita crear nuevas consecuencias kármicas al actuar sin preferencias, sin deseo personal, estando calmado y atento. Y como resultado, los hábitos, cuya suma determinan enormemente el propio karma, pierden gradualmente su fuerza.

### El tercer paso: cambiando la lealtad del cuerpo vital lejos del ego

El tercer paso en dominar el cuerpo vital comienza cuando uno empieza a cambiar la lealtad del cuerpo vital al ego - y al cumplimiento de sus deseos y preferencias - al cuerpo espiritual mismo, su aspiración por lo Verdadero, lo Bueno y lo

Sigue en página 3

# Entrevistas con residentes de nuestros ashrams de Kriya Yoga

por M. G. Satchidananda

**Nota del editor: pregunté a todos los ocho miembros de nuestros ashrams en Bangalore, Sri Lanka y Québec una serie de cuestiones. Aquí están sus respuestas.**

1. Haz una pequeña introducción sobre ti... ¿cuál es tu nombre y qué haces por el Kriya Yoga de Babaji? Incluyendo si estás casado y tienes hijos.

**Vinod Kumar** (Bangalore):

Estoy muy contento de mencionar que he estado asociado con el Trust de Kriya Yoga de Babaji aquí desde comienzos del 2002, soy responsable de la gestión del diseño gráfico, la impresión y distribución de las publicaciones de nuestro ashram, la organización de los seminarios de iniciación en toda la India que están patrocinados por la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, y la enseñanza semanal de clases de Kriya Hatha Yoga que ayudan a preparar a algunas personas a la iniciación en el Kriya Yoga de Babaji. También dirijo encuentros de satsang de iniciados. Estoy casado y vivo en el ashram con mi esposa, Lata, y nuestros dos hijos. Soy licenciado en Artes por la Universidad de Bangalore.

**Lata:** Yo soy la esposa de Vinod Kumar, que es el director



Vinod Kumar

del Ashram de Bangalore. Tenemos dos hermosas hijas, Meghana que tiene 12 años y Varsh que tiene 6 años. Soy licenciada en ciencias por la Universidad de Bangalore. Soy profesora de matemáticas, pero actualmente trabajo para el ashram apoyando a la oficina del ashram de múltiples maneras.

**Vidhya Roopa:** Tengo 33 años, tamil, y miembro del personal de la oficina del ashram durante los pasados doce años. Antes de unirme a ella acabé una licenciatura de Ciencia aquí en Bangalore. Estoy casada y mi marido Dhanush y yo tenemos dos hijos, una niña, Shreeya, que tiene 10 años y un niño, Chirag, que tiene 5 años.

**Rohit Naithani:** Tengo 38 años. He estado ayudando a Marshall Govindan desde 1998, cuando nos encontramos en Badrinath. Tengo una licenciatura en comercio por la universidad de Dehradun, donde vivo durante el invierno con mi esposa, Madhulika, y mi hija Maitraye, que tiene dos años. De mayo a noviembre vivo en Badrinath, donde he vivido la mayor parte del tiempo desde 1986, excepto en los inviernos. En ese año, mi padre estableció ahí la primera sucursal del



Lata Kumar

*Sigue en página 4*

## Editorial (continuación)

Bello. Ésta es la parte más larga y más difícil del proceso, porque implica la purificación completa del cuerpo vital mismo de deseos y de emociones e impulsos inconscientes y habituales, nacidos del egoísmo. El ego, el hábito de identificarnos con el cuerpo, las emociones, los deseos, los movimientos mentales e intelectuales, es una parte fundamental de nuestra naturaleza humana. La meta de los tantras, la enseñanza de los perfectos, los Siddhas, es no meramente trascender nuestra naturaleza humana profundamente defecuosa, sino transformarla, perfeccionarla. Al buscar emularlos, podemos concentrarnos en lo que queremos convertirnos, y evitar identificarnos con lo que debe ser purificado dentro de nosotros.

Esta purificación es llamada tapas, que significa "enderezar por el fuego". Se refiere a cualquier auto-desafío voluntario para purificar cualquier hábito o limitación en la propia naturaleza humana en la que uno concentra el propio poder atención y de voluntad. Comienza con la creación de una intención expresada claramente. Por ejemplo, si uno busca dominar la mente, podría ser algo como "disfruto siendo el testigo de los movimientos de la mente". Si uno busca vencer un hábito, por ejemplo, comer en exceso: "escojo comer sólo cuando sienta hambre física, y paro al primer signo de hartazgo". Si uno busca vencer el miedo podría ser algo como "tomo una profunda respiración, me centro, y permanezco calmado siempre

que comienzo a sentir miedo" (o tensión, inseguridad, preocupación, duda, nerviosismo o cualquier otra de sus manifestaciones). A continuación uno debe ejercitarse el propio poder de voluntad cuando afronte los objetos de deseo, o estados mentales habituales de distracción. Y uno debe perseverar frente a las resistencias, pacientemente, invocando a menudo el apoyo de un Poder Superior para vencerlas.

## Kundalini Yoga: despertar nuestro poder y conciencia potenciales para dominar el cuerpo vital

Los Yoga Siddhas, que desarrollaron el Kundalini Yoga, nos han dado los medios más efectivos de acceder a nuestro potencial de poder y de conciencia, kundalini. Al dirigir el pranashakti mentalmente a través de los canales de energía del cuerpo vital y hacia sus chakras mediante asanas, pranayama, mantras, meditación y adoración interna el cuerpo vital comienza a servir a la Divinidad interna y a la manifestación de la perfección encarnada. Tenemos las maravillosas técnicas de Kriya Yoga, los escritos poéticos de los Siddhas, y los ejemplos mismos de Babaji y de los Siddhas para que nos den poder, nos guíen y nos inspiren. Al formar intenciones claras, ejercitando nuestro poder de voluntad, e invocar la guía y el apoyo del Divino podemos dominar - y lo hacemos - el cuerpo vital, borrando de nuestras vidas todo miedos y todas las emociones y deseos asociados, nacidos del egoísmo. □



## Entrevistas (continuación)

banco. Tengo ahí una tienda de Internet. Desde el año 2006 he ayudado a Marshall Govindan a organizar peregrinajes a Badrinath y a la Kumba Mela. Desde el 2008 soy empleado del Trust de Kriya Yoga de Babaji como el director del ashram de Badrinath, responsable de la construcción de un ashram allí.

**Candaswamy:** Yo soy el secretario del Trust del Ashram de Kriya Yoga de Babaji en Sri Lanka. Nací en 1939. Estoy casado, tengo tres hijos ya mayores. Divido mi tiempo entre nuestros ashrams en Colombo (Dehiwala), la capital, y Katargama, en la punta sur de esta isla. Me interesé por primera vez por el Yoga en la escuela. Después me uní al ejército. En 1975 fui iniciado en el Kriya Yoga de Babaji por Yogui S.A.A. Ramaiah. Durante muchos años le serví en la India, ayudándole a construir el templo de Babaji en Parangipettai, donde nació Babaji. Durante gran parte de la guerra civil que hubo aquí viví en su ashram de San Thome, en Chennai. Conocí a Marshall Govindan y empecé a trabajar con él en 1980, cuando vino a Sri Lanka durante casi un año para dirigir clases de yoga y comenzar la construcción de nuestro ashram aquí en Colombo. También trabajamos juntos desde 1986 a 1987, cuando ayudamos a Yogui Ramaiah a construir una facultad y una clínica de terapia Yoga en Tamil Nadu.

**Krishnaveni:** Yo soy Krishnaveni. Secretario asistente del Trust del Ashram de Kriya Yoga de Babaji en Sri Lanka.

**Amrit:** Yo soy el director de la oficina del ashram de Kriya Yoga en Québec durante el pasado año.

**Sukha:** Yo me identifico con el nombre de Stephano Sukha Pandavas. Soy un yogui de corazón, y soy responsable de gestionar el mantenimiento del hermoso ashram de Kriya Yoga en Québec, en lo alto de una montaña, donde he vivido durante más de cinco años.

2. ¿Cómo llegaste a interesarte por el Kriya Yoga de Babaji? ¿Y cuándo te iniciaste en el Kriya Yoga de Babaji?

**Vinod Kumar:** Mi asociación con el Kriya Yoga de Babaji comenzó de forma sorprendente. Desde mis años de adolescente he estado practicando algunas asanas y técnicas de respiración. A comienzos del 2002 me encontré con el señor Walter Carrel III (Neelakantan) en la imprenta donde trabajaba. Él trajo algunos de los primeros libros del ashram para su publicación, y mientras estaba editando los libros "Cómo me convertí en discípulo de Babaji" y "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas", me encontró leyendo algunos de sus párrafos. Leer estos párrafos fue



Candaswamy

el momento significativo e inspirativo que finalmente me trajo aquí, incluso aunque me llevara dos años más el ser iniciado en el Kriya Yoga. Recibí la iniciación en el 2005. Aquí tengo la oportunidad de mencionar que Marshall Govindan Satchidananda es mi primer maestro de Kriya Yoga. He vivido y trabajado en el ashram desde ese año y recibido todas las iniciaciones. También recibí una formación especial de "Profesor de Hatha Yoga" por parte de Durga y él mismo en el 2008 y el 2009, y enseñado regularmente Kriya Hatha Yoga desde entonces.

**Lata:** Me uní a este ashram en el 2007, aunque era bastante regular en mis prácticas desde el 2003, cuando Walter Neelakanthan, el director anterior, me enseñó alguna asana y pranayamas de yoga para ayudarme a mantener una perfecta salud física. Tras leer el libro "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas", fui inspirada y recibí mi primera iniciación en octubre del 2006, y la segunda iniciación en enero del 2007 con Marshall Govindan, y la tercera iniciación en el 2009.

**Vidhya:** Tras comenzar a trabajar en el ashram desarrollé un interés por Babaji y sus enseñanzas. Fui iniciada en Bangalore por M. Govindan Satchidananda en el 2001. Atendí la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga con Durgaji en el 2008.

**Rohit Naithani:** En octubre de 1999 Marshall Govindan y Walter Neelakantan vinieron a Badrinath, donde había estado viviendo la mayor parte del tiempo. Junto con un guía y dos porteadores caminamos hasta Santopanth Tal, arriba de Badrinath. Pasamos varios días allí hasta que la caída de nieve se volvió muy intensa. Govindan me habló de Babaji y de cómo su profesor, Yogui Ramaiah, había venido aquí en 1954. Govindan me enseñó por primera vez las 18 posturas en Santopanth Tal. No tuvimos más contacto hasta el 2006, cuando le envié un email ofreciéndole mis servicios. Él me confió la responsabilidad de organizar una peregrinaje a Badrinath con 55 participantes de todo el mundo. En julio del 2007 el Acharya Vyasa vino a Badrinath, y fui iniciado allí por él.

**Krishnaveni:** He estado practicando Kriya Hatha Yog de Babaji desde el año 2000. La primera vez que vi la imagen de Babaji, perdí mi corazón por él. Tuve la oportunidad de ver la película "Baba" en el 2002. La película me dio fe en Babaji e inspiración para ser iniciada. Fui iniciada en el 2006 en Colombo. Asistí a la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga con Durgaji en el 2008.

**Amrit:** Fui iniciado en el Kriya Yoga de Babaji en el 2006. Antes de descubrir el Kriya Yoga había pasado por algunas profundas experiencias de conciencia espiritual, pero acabaron como si hubiera una separación entre yo mismo como persona y mi conciencia espiritual. Luego encontré un médium que



Vidya



Sukha

## Entrevistas (continuación)

me dio algunos consejos, incluyendo la práctica del Kriya Yoga de Babaji, que me permitiría convertirme en un "ser espiritual integral".

**Sukha:** Fui iniciada en el 2005 por Satchidananda. De chico, fui atraído hacia el misticismo, la ciencia, la música, considerándome un buscador, un explorador. Desde joven era curioso, no sólo por el mundo visible, sino especialmente por los mundos invisibles sobre los que había leído. Eventualmente llegué a una gema espiritual que me hizo descubrir el arte del Kriya Yoga: el libro "Autobiografía de un yogui". ¡¡¡Eso cambió mi vida!!!

3. *¿Cómo compartes el Kriya Yoga de Babaji con otros, en particular en el ashram? ¿Cuál es tu trabajo? ¿Cómo enseñas?*

**Vinod Kumar:** Sí, me da gran placer compartir la práctica y los beneficios del Kriya Yoga. Mientras enseño, a cambio, aprendo muchas cosas. Cuando recibo preguntas disfruto dando información sobre nuestro quíntuple sendero del Kriya Yoga y sobre las iniciaciones.

**Lata:** Yo ayudo a mantener el ashram, cojo el teléfono, recibo a los visitantes, ayudo con la venta de nuestras publicaciones.

**Vidhya:** Yo comparto el Kriya Yoga con mis hijos, con las personas que vienen al ashram por las clases, con los visitantes y con los estudiantes de la escuela pública donde enseño la mayoría de las mañanas. Como directora de la oficina del ashram, tengo varias responsabilidades laborales, procesar pedidos de nuestras publicaciones de distribuidores y particulares, mantener los libros, mantener la contabilidad, mantener los informes financieros y la correspondencia con nuestro auditor y con el gobierno, actualizar nuestra base de datos, envíos masivos de publicidad usando nuestra base de datos, control de los pagos, supervisión del ayudante de oficina responsable de los envíos.

**Rohit:** Siempre que estoy en Badrinath e incluso en Dehradun hablo de nuestro ashram y de las actividades de nuestro trust y sobre Marshall Govindan.

**Candaswamy:** Yo comparto al practicar Kriya Yoga de Babaji, publicar libros sobre Kriya Yoga en idioma sinhala y distribuir sus publicaciones en tamil y en inglés, organizando clases públicas gratuitas, seminarios y retiros en nuestros dos ashrams.

**Krishnaveni:** En nuestro ashram, dirigimos el quíntuple camino del Kriya Yoga cada domingo. Esto incluye clases públicas gratuitas. Los jueves tenemos satsang, karma yoga, una puja especial, seguida por un Yagna (cantos alrededor del fuego). También trabajo como instructora de Yoga enseñando Hatha Yoga en muchos lugares de Colombo.

**Amrit:** En mi trabajo siempre intento ser proactivo, con conciencia, honestidad y simplicidad. Regularmente busco nuevas formas de mejorar la calidad de mi trabajo, de servir

mejor al Kriya Yoga de Babaji. Enseño clases públicas gratuitas de Hatha Yoga en el ashram.

**Sukha:** Al vivir y trabajar en el centro, intercambio ideas y experiencias con personas de todo el mundo. Al mantener este ashram, con sus increíbles energías shakti, ayudo a apoyar el trabajo de grandes maestros que están aquí, y sus esfuerzos por compartir las técnicas y la literatura de Babaji y de los Siddhas.

4. *¿Cuál es el significado de Babaji en tu vida? ¿Cómo sientes que el servir al Kriya Yoga de Babaji ha afectado a tu vida?*

**Vinod Kumar:** Cada respiración, acción y pensamientos de los pasados 10 años son debidos a Babaji. Es sólo por causa de Mahavatar Babaji que he visto cambios inmensos en cada parte de mi vida personal, familiar y social. Siento que estoy realmente bendecido sirviendo al Kriya Yoga de Babaji. Quiero seguir hasta mi último aliento sirviéndole, por el beneficio de los verdaderos buscadores, mientras se despliega mi propio potencial, aprendiendo y practicando esta ciencia sagrada. En mi experiencia, la "auto-realización" o la "realización de Dios" son el efecto más elevado de la práctica de las enseñanzas y de las técnicas científicas entregadas a nosotros por Mahavatar Babaji.

**Lata:** Mi familia y yo consideramos a Babaji nuestro padre, guiándonos en todas las maneras. Tras comenzar a practicar su Kriya Yoga, nuestra familia está creciendo suave y felizmente, sin obstáculos. Yo siempre estoy feliz y pienso que es mi gran privilegio, con tantas bendiciones, servir a la misión de Babaji. Desde que fui iniciada mi vida cambió. Mi ira y mis deseos por la vida mundana cayeron y encontré paz mental. Soy más capaz de manejar bien todas las situaciones.

**Vidhya:** Yo no tenía ni idea sobre Yoga y los Siddhas cuando vine, de joven. Era una persona materialista apegada a las cosas mundanas, pero mi vida cambió 360 grados. Descubrí que estoy en el lugar correcto; conocí el Ser Divino en mí conforme empecé a practicar muy seriamente las kriyas del primer nivel. Me volví espiritualmente madura, pura, disciplinada y me volví capaz de controlar mis pensamientos, estados de ánimo y acciones, y me podía observar a mí misma. Fui totalmente transformada. Hoy soy todo eso gracias a este ashram y al samskara de este ashram. Esto me hace una persona única. Otros miembros de mi familia me ven como un ejemplo de persona espiritual. De naturaleza multi-tarea, siendo esposa, madre, profesora de Yoga, directora de la oficina del ashram (cocinando, limpiando, lavando, manteniendo la casa, enseñando a mis hijos, dirigiendo sus deberes, enseñando Yoga a los niños de la escuela, evaluándolos, llevando las cuentas del ashram, las auditaciones, las ventas, las facturas, los emails, la base de datos, conduciendo mi moto en el tráfico de Bangalore). Aun así estoy feliz de estar trabajando para el Kriya Yoga de Babaji porque el apoyo de Babaji siempre está aquí. Estoy bendecido por Su gracia, bendecida de todas las maneras. Entré aquí en el año 2000 y hasta el día de hoy siento amor y respeto por el Ashram y por mi trabajo.

**Rohit:** Babaji es mi ideal y mi gurú, y ni yo ni mi familia somos capaces de expresar los sentimientos que tenemos por

*Sigue en página 6*



## Entrevistas (continuación)

él. Él nos ha dado a nuestra hija.

**Candaswamy:** Él es todo para mí.

**Krishnaveni:** Puedo simplemente decir que gracias a Babaji todavía estoy vivo en este mundo. Él es todo para mí. El servir al Kriya Yoga de Babaji me está conduciendo hacia una conciencia superior. Ha cambiado toda mi vida. Me ha hecho una persona amorosa y amistosa y ayudado a descubrir que "el amor es Babaji y Babaji es el amor".

**Amrit:** Mi devoción hacia el Ser puede tomar muchas formas, pero usualmente no es algo que intente describir o definir. Prefiero simplemente decir que siempre estoy mirando servir al Kriya Yoga de Babaji con lo mejor de mi conocimiento y capacidad. También estoy agradecido a Kriya Babaji por darme la oportunidad de tener un trabajo que combina la "espiritualidad" con la "acción concreta", lo que encuentro que es una continuidad directa del camino de mi vida.



Amrit

**Sukha:** El significado de Babaji es la meta en sí misma, él representa la gracia sin mancha del divino, la suma grandeza que la humanidad puede lograr en este universo. Trabajar para uno de los maestros más grandes es una bendición y un privilegio. Eso trae profundas responsabilidades y requiere compromisos que no siempre son fáciles de seguir, pero que espiritualmente son muy compensadores. Descubrir a Babaji y servirle es como tener una poderosa luz constante guiándote a través de las oscuridades de la vida, y sabiendo que Su presencia y amor están presentes para toda la eternidad, porque nada es imposible en manos de Babaji, él es mi guía, mi amigo, mi padre, mi madre, y sin Su gracia, probablemente estaría hundiéndome en las profundidades de mis emociones y mi miedo; pero sabiendo que Él es el conductor de mi pequeño carro, tengo la seguridad de que alcanzaré mi destino. Jai jai Babaji, que Su gracia fluya a todas las criaturas vivas.

5. *¿Qué beneficios recibes y qué cambios personales encuentras trabajando en el ashram?*

**Vinod Kumar:** La práctica de estas kriyas sagradas me traen suma paz, gozo, auto-confianza, y éstas son más grandes que todas las placenteras comodidades físicas o sensaciones juntas. Mi atracción hacia el mundo sensorial está disminuyendo. Los días en los que practico Kriya Hatha Yoga dos veces son más calmados, alegres, más pacíficos, comparados con los otros días. Y estos días a veces trabajo hasta tarde por la noche, y me despierto temprano por la mañana. Estos días la meditación es deleitosa, con menos pensamientos. Practicar mauna (silencio) es siempre un desafío para mí, pero como normalmente prefiero no hablar, de algún modo me las arreglo para practicarlo cada día al menos durante un tiempo.

**Lata:** Es muy difícil para mí responder a esta pregunta. Los beneficios son muchos, lo mejor que puedo decir es "estoy intentando de la mejor manera que puedo conocer el principio

de '¿quién soy yo?' y '¿por qué estoy aquí?'. Y el desafío más grande es desarrollar la misión de este ashram de compartir el Kriya Yoga de Babaji para el beneficio de todos en todo el mundo.

**Vidhya:** ¡No afronto ningún desafío "personal" en mi lugar de trabajo, créeme! El personal del ashram realmente somos como una pequeña familia.

**Rohit:** Yo siento que Él me ha dado gran fuerza y energía desde el 2008 cuando comencé a desarrollar el ashram en Badrinath. Cada día me ha traído nuevos desafíos relacionados con su construcción y con todos los aspectos de la vida diaria. Pero de algún modo los problemas y desafíos son resueltos a través de Su gracia.

**Candaswamy:** Mi desafío más grande fue mantener el ashram durante la guerra civil de 25 años, de 1993 al 2008. Durante los disturbios de 1983 muchos de nuestros estudiantes fueron asesinados. Nuestro ashram fue por otros, y pasé muchos años con litigios para recuperar su control. Y como está en la playa a sólo unos metros del océano, cuando vino el tsunami en el 2003 fue destruido casi completamente. Con el apoyo de Govindan y la gracia de Babaji ha sido reconstruido y expandido con una gran sala, habitaciones de invitados, un santuario de Babaji, un lugar para el fuego (yagna peetam), y otras instalaciones. Dirigir todo esto ha requerido un gran esfuerzo. Ahora tengo muchas personas ayudándome, tanto de la comunidad hindú tamil como de la comunidad budista sinala.

**Krishnaveni:** Yo realmente me siento muy feliz de trabajar en el Ashram. Mi salud física es un desafío para mí.

**Amrit:** Mi trabajo en el Ashram es, definitivamente, uno por el que he tenido las más grandes responsabilidades. Esto me ha ayudado a desarrollar cierta confianza cuando me enfrento a decisiones/acciones que deben tomarse. También aprendí a volverme más consciente de mis propios límites, y a afirmarme como la persona que soy, porque "entregarse no es olvidarse de uno mismo".



Krishnaveni

**Sukha:** Cuidar de un gran terreno de tierra yo solo la mayor parte del tiempo, con todo su equipamiento puede ser muy demandante, especialmente con el clima extremo que experimentamos en esta región. ¡Necesito ayuda! Así que me gustaría animar a los iniciados a participar en el programa de estudio y trabajo que ofrecemos aquí, desde un mes a un año. Trabajar y servir a Babaji y a su misión, ayudando a su difusión, es muy importante. ¡Eso cambiará tu vida! Me ha hecho comprender el significado de mi propia agenda personal, y a abrir mi corazón al amor universal. Aunque todavía tengo mis aspiraciones y metas, las dirijo hacia el Divino, y mi vida se convierte en mi yoga.

*Sigue en página 7*

## Entrevistas (continuación)

### Preguntas personales

#### Para Vinod:

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia viviendo en el ashram con tu esposa y tus hijos durante tantos años?

Al vivir en el ashram con mi esposa e hijos durante los pasados 7 años todos nosotros hemos experimentado la presencia y la guía de Babaji de una forma o de otra. Y en algunos incidentes Babaji demostró que Él nos está guiando y protegiendo realmente. Su guía está a veces más allá de mi comprensión. Como estos incidentes son tan personales, preferiría no compartirlos.

2. ¿Cuántos libros vende el ashram cada año en India, como promedio? ¿Cuál de nuestros libros se vende mejor en la India?

Vendemos cada año por un valor de unas 9.00,000 rupias (\$16.700). Más de 3.500 copias. El 90% de esto viene de nuestros distribuidores de libros, y el resto de ventas individuales. Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas, La voz de Babaji, Patanjali, Bogar, Kriya Yoga inspiraciones en el sendero, Yoga Toolbox, y Kailash son los títulos de libros que se venden bien en India, comparados con los otros que tenemos.

3. ¿Conoce bien la gente de India quiénes son Babaji y los 18 Siddhas?

Sí, la gente se está volviendo más consciente de "Babaji", y en alguna medida de los 18 Siddhas, quizás porque ha leído "Autobiografía de un yogui" o visto la película "Baba" del actor y superestrella tamil Rajanikanth, o porque han leído Babaji y los 18 Siddhas o nuestras publicaciones: Tirumandiram, La voz de Babaji, Patanjali, y Boganathar.

4. ¿Has visto cambiar el interés por el Yoga en estos años que has estado en el ashram?

Sí, he visto un interés creciente por el Yoga tomando lugar; la gente está mirando intensamente ser introducida en el Kriya Yoga. La mayoría nos encuentran tras leer "Autobiografía de un yogui", y luego nos encuentran en Internet, entonces nos llaman.

#### Para Lata:

¿Nos puedes dar una idea de lo que es un día típico en el ashram?

Habitualmente recibimos muchas personas que quieren comprar libros o hacer preguntas sobre el Kriya Yoga.

Un día, hace dos años, recibimos a un caballero, un practicante de Yoga de los Himalayas, que vino al ashram para comprar algunos de nuestros libros. Se quedó con nosotros durante más de ocho horas. Dijo que él estaba viviendo sólo de obtener la energía del sol y que no aceptaría nuestra oferta de refrigerios o de fruta. Él notó un nivel muy elevado de energía en la sala principal, y dijo que la estaba obteniendo tanta energía como usualmente obtenía del sol. Él tenía una increíble presencia física, con fuertes músculos, era extremadamente calmado, tenía una piel resplandeciente y ojos brillantes.

Otro día tuvimos un visitante, un hombre que había pasado más de 20 años con el difunto Swami Rama de Rishikesh. Él mismo es un santo de los Himalayas. Fue traído al ashram por los parientes de un estudiante iniciado cercano.

#### Para Vidhya:

1. Cuéntame más acerca de tu experiencia de enseñar a niños



Kriya Yoga de Babaji

de escuelas locales. ¿Cómo es considerado el Yoga por los funcionarios de las escuelas? ¿Cómo has visto que los niños se beneficien del Yoga? ¿Te han hablado los profesores sobre cómo el Yoga ha ayudado a los estudiantes con los que has trabajado?

Enseñar Yoga a los niños es mi desafío personal porque comienzo a las 8.30 a.m. y enseño hasta las 12.30 p.m. de la tarde, los lunes, martes, miércoles y jueves, una serie de cinco clases consecutivas en grupos de diferentes edades, desde niños de guardería (de 3 a 4 años), y yoga divertido hasta niños del décimo estándar (14 a 15 años).

Los niños son realmente divertidos, pero como cada uno es diferente, es un desafío manejar a 45 niños en cada sesión, manteniéndolos ocupados y manteniendo la disciplina. Algunos niños se exceden; algunos niños son vagos; algunos son hiperactivos; algunos practican justo exactamente como enseñamos. Los oficiales de las escuelas creen que el Yoga es una actividad espiritual, que es muy importante que todos los niños aprendan y cultiven en su vida. Siento que a partir de la práctica de yoga los niños ganan fuerza mental y se vuelven físicamente más fuertes y emocionalmente más calmados. Recientemente los profesores me hablaron de algunos niños que tienen alergias, toses y problemas respiratorios debidos a la polución del aire. Les enseñé asanas especiales que incrementan la propia capacidad pulmonar, y como resultado estos niños se sienten aliviados inmediatamente después de practicar las asanas.

2. ¿Qué dificultades tiene la gente en la India para practicar Yoga? En Occidente, las asanas son practicadas ampliamente, pero la meditación todavía se considera como difícil, y sus efectos son menos comprendidos. ¿Es más fácil o más común para la gente de la India el practicar asanas o el meditar?

La gente de la India afronta dificultades al hacer Yoga por su familia, por falta de espacio personal para practicar, y falta de tiempo libre para practicar. Muchos son muy perezosos para practicar. A la gente de la India le gusta más practicar meditación que las asanas de Yoga. La gente en India es más religiosa, y les gusta meditar, lo que les hace disfrutar de experiencias espirituales. Con el Yoga tienen que trabajar sus cuerpos físicos, y a menudo creen que eso es sólo para personas que tienen problemas de salud, así que ignoran la necesidad de aprenderlo y practicarlo. Pero algunas personas son conscientes de la necesidad de permanecer sanos, en forma y bien física y mentalmente.

#### Para Rohit:

1. ¿Qué dificultades has afrontado en la construcción del ashram de Badrinath?

Al principio tuvimos dificultades en que el propietario que nos vendió la tierra nos vendiera todo el solar. Después él estaba dispuesto a vendernos más. Luego, justo después de que empezamos a despejar el terreno y a construir los cimientos, en agosto del 2008, el gobierno del estado prohibió todas las construcciones en los pueblos de templos del alto Himalayas. Esto fue debido a que mucha gente creía que ha habido demasiado desarrollo sin regular en estos lugares en años recientes. Pero a pesar de la prohibición continuamos, haciendo

Sigue en página 8

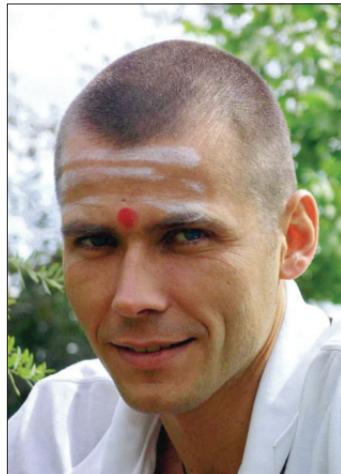
Página 7

Una reseña

# Kriya Yoga y el Acharya Satyananda

por Marina Kapur

De tanto en tanto, nos preguntamos a nosotros mismos por qué estoy aquí, qué es lo mejor para mí, cómo puedo ser feliz, sano, exitoso, estar en paz, ser una mejor persona y aun así cumplir mis responsabilidades conmigo mismo, mi familia, mi trabajo y el mundo. Como ayudo a líderes de negocios, a sus compañías y a sus familias a navegar por los negocios, la sociedad y la vida de una manera que refleje su pasión, su propósito y sus prioridades, ésta es una pre-



Satyananda

gunta que se plantea a menudo. Mi respuesta es "comienza con tu propia verdad". Para vivir en verdad se necesita una comprensión de Quién soy yo. El punto de partida es la auto-realización y la auto-consciencia, sobre qué creación consciente se construye con atención plena y auto-maestría. Cuando me conozco a mí mismo puedo dirigirme a mí mismo, puedo marcar la diferencia. He estado practicando hatha yoga desde 1995. Al leer *Autobiografía de un yogui* años atrás reconocí al Mahavatar Kriya Babaji y quise experimentar el Kriya Yoga original. Este sueño (como muchos otros) se hizo realidad – completé mi iniciación en Kriya Yoga de Babaji en el 2011 con el Yogacharya Satyananda. ¡Qué regalo! Kriya Yoga cubrió todo mi aprendizaje de *Raja Yoga* con Brahma Kumaris, *Sudarshan Kriya* y *Padmasadhana* con *El arte de vivir*, *Isha Yoga* con *Isha Foundation*, la formación en *Poder para crear* con *Landmark*

Sigue en página 9

## Entrevistas (continuación)

algún progreso. Finalmente la prohibición fue derogada en agosto del 2012. También tuvimos algunas dificultades por parte de oficiales locales e incluso de sadhus, que se mostraban recelosos ante nosotros porque nuestro ashram es el primero que está siendo desarrollado por personas occidentales en Badrinath o en cualquier lugar de los Himalayas. Es sólo el tercer ashram que está siendo desarrollado cerca del templo de Sri Badrinarayan, en esta lado del río Alakananda, donde no hay caminos. A través de la gracia de Babaji estamos superando cada obstáculo, con paciencia y devoción.

### Par Amrit y Sukha:

1. Teneís acceso a todas nuestras publicaciones. ¿Cuáles habéis encontrado que apoyan más vuestra sadhana?

**Amrit:** Aprecio leer los Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas y, para la práctica de las 18 posturas, Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice. Generalmente aprecio los escritos de los Siddhas, que son usualmente breves, pero una poderosa fuente de inspiración, si nos tomamos el tiempo para volvernos receptivos a ellos. Tenemos varias publicaciones sobre los escritos de los Siddhas. Recomiendo The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology.

**Sukha:** El texto que es la quintaesencia que me viene a la mente sería los Yoga Sutras de Patanjali: es la piedra angular, la directriz, la montaña misma y el camino que nos conducirá a la cima de la realización. Debo decir que tengo una debilidad particular por La voz de Babaji; Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero es también un libro que me ayuda.

2. Como directores del ashram habláis con muchos estudiantes y no estudiantes que llaman para informarse y para recomendaciones sobre nuestras formaciones y actividades. Habéis recibido las tres iniciaciones, la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga, viajado con nosotros de peregrinación a los Himalayas y

asistido a nuestros retiros de silencio y Satsangs. ¿Cómo describís lo que uno recibe de estas formaciones y actividades?

**Amrit:** Encuentro que lo que se transmite realmente a través de todas estas actividades está más allá de las palabras. Durante los seminarios o satsangs las enseñanzas definitivamente tienen un valor, peor lo que siempre recuerdo cada vez es la energía e inspiración que recibimos, que nos apoya en nuestra vida y en nuestra práctica, y refuerza nuestra aspiración. Creo, sin duda, que nuestra organización está apoyada por la Gracia divina, en todo lo que es logrado por ella. Recomiendo encarecidamente a cualquiera que participe en nuestras actividades, sea una iniciación, un retiro, un peregrinaje, simplemente para recibir los beneficios de este apoyo. No dudes en seguir los tres niveles de iniciación, e incluso en repetirlos. Incluso si tienes la impresión de no haber integrado bien las enseñanzas (lo cual es perfectamente normal), al menos conocerás todas las herramientas que están disponibles en la práctica del Kriya Yoga de Babaji. Luego puedes integrarlas a tu propio ritmo, de la forma que se adapte más a tu vida. Me gustaría mencionar también que si estás interesado en la Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga, esta formación puede realmente transformar tu práctica de las asanas, deseas o no convertirte en profesor.

**Sukha:** El peregrinaje fortificó mi creencia en estas profundas enseñanzas espirituales, y fue una gran ayuda en evaluarlas y comprenderlas. Los peregrinajes nos dan apoyo e incluso señales para nuestra evolución en el sendero de la Auto-realización. Todos los lugares y actividades nos permiten tener un contacto directo con las enseñanzas y experimentar la shakti contenida en estos lugares sagrados. También nos dan la oportunidad de ser externamente devocionales y compartir eso con nuestros compañeros de devoción, y reafirmar nuestra creencia en estas antiguas enseñanzas.

## Reseña (continuación)

Education, y Gestión del Auto-liderazgo con Oxford Leadership Academy, al igual que Kundalini Yoga y prácticas de Yoga tibetano, que son por sí mismas efectivas, aun así el Kriya Yoga es poderoso más allá de las palabras. Recibir la primera iniciación me inspiró para continuar con el seminario de segunda iniciación, y ahora busco la tercera iniciación avanzada – para continuar profundizando en el viaje para encontrarme conmigo misma y con mi creador. Como otros voluntarios, ayudé a organizar programas de iniciación y he participado en programas en Singapur, Mumbai, Delhi, Munich y Londres. Cada vez la experiencia ha sido hermosa y diferente. Ahora comprendo por qué no ha sido escrita en detalle – porque *“las palabras no pueden capturar su magia”*.

Muchos iniciados en Kriya experimentan y describen una *“sanación profunda”* y *“limpieza física, emocional, mental y espiritual”*. El amor y la fe y la acción consciente con atención sustituyen al miedo, la codicia y a la respuestas automática de la conducta. Obtenemos la confianza, el poder y el coraje de tomar decisiones valientes, apoyados por un nivel intensificado de atención, energía vital, inspiración y guía interna, creatividad, pertenencia y una nueva sensación de bienestar, que nos hace sentirnos tranquilos y seguros de que, no importa lo que sea, *“todo está bien”*.

¿Hubo algún conflicto entre el Kriya Yoga y otras prácticas espirituales? No, en ningún caso. El Kriya Yoga de Babaji es un enfoque holístico, integral, sin impulsar ninguna denominación religiosa, un *“arte científico”* y una práctica puramente espiritual, que revela las secretas y antiguas enseñanzas de los Yoga Siddhas para nosotros en la vida moderna, y combina rituales sagrados de posturas corporales (hatha yoga), respiración consciente (pranayama), meditación (dhyana), canto de mantras (bhakti yoga), silencio (mauna), realización de la verdad (jnana yoga) y realización del Ser (samadhi).

¿Hubo un conflicto entre gurús? ¡No, no del todo! En realidad, siento que mis gurús anteriores me llevaron a Mahavatar Kriya Babaji, y Babaji me está preparando para alinearme con el Creador. Nadie me pidió que me separase de un gurú personal o de una tradición con la que estuviera comprometida, no existe el requisito de tomar a Kriya Babaji como *“el único gurú de uno”*. Más bien, se nos enseña y se nos guía para que identifiquemos al gurú dentro de nosotros, lo realicemos y nos volvamos uno con él.

¿Hubo algún conflicto entre los requisitos físicos y mi estado de salud? No, en absoluto, todos hacen tanto como es individualmente posible para ellos a cada momento.

Igual que mis compañeros asistentes, fui afortunada de haber tenido al Yogacharya Satyananda como mi guía físico en un momento de tiempo durante mi viaje de regreso a Casa. Sin embargo, cuando le vi por primera vez, vi a un joven aunque ordinario hombre de aspecto europeo, sin rasgos que uno *“esperaría”* ver cuando se encuentra con un profesor espiritual de un linaje tradicional de gurús de la India – sin barba blanca, sin vestidos naranjas, sin guirnalda, justo un vestido tradicional de Acharya, y definitivamente sin *“actitud de gurú”*, y me cuestioné cuán efectiva sería su enseñanza. Aun así, como los demás, me

sorprendió placenteramente que mi aprensión fuera injustificada. Por el contrario, muchos de nosotros pensamos después, *“no podríamos haber pedido un guía mejor”*. Vimos como su diligente, precisa y paciente *“enseñanza es integral y completa”*, la forma como *“el mezcla su conocimiento de antiguas tradiciones de India, otros sistemas de creencias y a moderna ciencia metafísica, te hace comprender que el sendero de Kriya Yoga es realmente una práctica universal”*, no limitada a una religión, a una secta, a un *“ismo”*, ni tampoco es una novedad de moda. Con una claridad y simplicidad frescas y vivas, junta e ilustra conceptos, métodos de práctica, filosofía de fondo y ciencia yóguica, propósitos y beneficios, diferencias y similitudes con otras tradiciones, de modo que *“la forma holística con la que él integra el qué, el cómo y el por qué elimina dudas, y responde incluso preguntas no formuladas”*. La apertura de Satyananda para compartir su sabiduría con una actitud *“genuinamente sincera, humilde y modesta”*, hace el Kriya Yoga *“atractivo, accesible y aplicable”* a todos: su *“humor inocente hace más ligero el viaje”*. Y esa ligereza nos hace posible a nosotros profundizar más. Creo que, como él ofrece un auténtico espacio para una poderosa experiencia interna – si lo permitimos, y porque él está desapegado del resultado – él sabe que que cada uno de nosotros encontrará nuestro sendero a nuestra verdad personal a nuestra propia velocidad y tiempo, aunque con seguridad, cada uno de nosotros recibe el don de ser tocado en nuestro corazón, un vislumbre de la verdad, una chispa y una sensación de esperanza.

### La luz espiritual despierta las almas a su propia belleza interna

Para mí, Satyananda es un ejemplo práctico y una inspiración sobre cómo nuestra luz espiritual trabaja a través de todos nosotros. Su presencia, actitud y mensaje se reflejan en estas frases que él usa frecuentemente: **“Cualquier cosa que contenga miedo no puede ser la Verdad”**, y **“Nada real puede ser amenazado – nada irreal existe”**, han influenciado profundamente mi perspectiva sobre la verdad, la realidad, la confianza y la paz interna. Al organizar sus programas he presenciado la actitud de Satyananda de compasión y de gratitud. Mientras que yo me enfado y me altero por las pobres condiciones de enseñanza que tiene que tolerar fuera de Europa, él permanece sin hacer juicios y con aceptación. Aun así, me pregunto cómo nosotros, los participantes y voluntarios, podemos recompensar su devoción y compromiso hacia nosotros. Si él puede dejar su privilegiada profesión como psicoterapeuta y psicólogo titulado para servirnos, ¿por qué no podemos ser más conscientes y responsables de forma que podamos asegurar las mejores condiciones de enseñanza para nosotros? Babaji selecciona a la gente para que sean nuestros guías – estos seres son un don para la humanidad. Por tanto, como mis compañeros voluntarios, estoy agradecida por la oportunidad de servir a Babaji al asistir también a Satyananda. Como dice Karthik en Singapur, *“ser un voluntario me da una inmensa satisfacción, y profundiza mi*



# Notas y noticias

**Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas, del 27 de septiembre al 14 de octubre del 2013.** Únete a nosotros a un viaje inolvidable que cambiará tu vida, al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Viajando en autobús desde Nueva Delhi, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, y Haridwar. Tendremos prácticas de grupo de Kriya Yoga de Babaji, al menos dos veces al día, en todos estos lugares. Visita el nuevo ashram en construcción en Badrinath, donde tendremos un mantra yagna. Mira los detalles en <http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm>

**Peregrinaje al sur de la India,** del 15 de febrero al 4 de marzo del 2013. Únete a nosotros en nuevo e inspirador itinerario, con prácticas diarias de yoga y de meditación en los lugares espiritualmente más poderosos del sur de la India. Visitaremos ashrams y santuarios sagrados en Bangalore, Nandi Hills (Tapaswiji), Tiruvannamalai, Pondicherry Tanjore, Palani, Coimbatore, Mysore. Todos son bienvenidos. Visita nuestra web para más detalles.

## Iniciaciones de segundo nivel

### Reseña (continuación)

*sadhana a través del karma yoga* ". Esta pasión por servir es compartida, por ejemplo, por Adya, Ashish, Bala, Celia, Jayanth, Joy, Narayani, Narsimhan, Neel, Neschay, Sandeep, Sanjay, Subbiah, Sunil, Tarun, Vimala, Vinod, a los que conozco personalmente, al igual que por otros voluntarios de todo el mundo.

Conforme escribo esto, comprendo porqué Satyananda no considera importante escribir historias sobre sí mismo o sobre su vida. Él no busca la fama, ser gurú o un estatus especial – formas de caer en juegos del ego, aunque su conocimiento, visión y sabiduría son profundos. Su forma de hablar ilustra que él está despierto y sirve como un canal y un mensajero para la enseñanza más elevada del Gran Maestro. Su amor por la soledad y por el silencio interno (a pesar de tener que hablar constantemente) me recuerda a una de sus citas favoritas de Kabir:

***"Estaba buscándome. Y no encontré a nadie. Ya no soy más. La gota de rocío está desapareciendo en el océano."***

Me doy cuenta de que hay mucho más de lo que apren-

serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 14-16 de junio, 25-27 de octubre 2013; en Katargama, Sri Lanka, 8-10 marzo 2013; en Isla Martinica, 5-7 abril 2013; en Japón, 30 agosto-1 septiembre 2013.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda cerca de Dole, en Francia del 1 al 8 de mayo del 2013; cerca de Frankfurt, en Alemania, 17-24 mayo 2013 cerca de Frankfurt; en Québec del 12 al 21 de julio del 2013; en Bangalore del 22 al 31 de enero del 2014. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar

los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

**Se aceptan ahora solicitudes para el programa de estudio y trabajo** en el Ashram de Québec en el 2013. Contacta con [satchidananda@babajis-kriyayoga.net](mailto:satchidananda@babajis-kriyayoga.net)

**Retiros de silencio** en el Ashram de Québec: 12-22 de abril, 24 de mayo a 2 de junio, 30 de agosto a 8 septiembre, 26-31 de diciembre 2013.

**Fines de semana de Kirtan** son pro-

*Sigue en página 11*



M. G. Satchidananda con iniciados en Brasil.

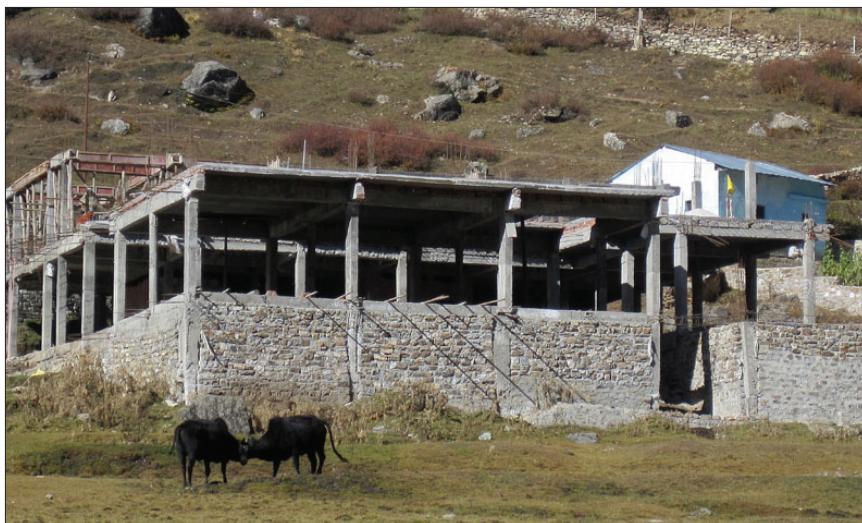
demos. Aun así me acuerdo de las palabras de Satyananda, *"no me creas, encuentra por ti mismo que es verdadero, experimentalo por ti mismo"*. Gracias Satyananda - ¡lo haremos! Marina.

*(Las citas de otros estudiantes están en cursiva)*

**M.D. Satyananda** es miembro de la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji desde 2005, y da seminarios de iniciación al Kriya Yoga de Babaji en varios países. Licenciado en Psicología y en Psicoterapia, ha trabajado en clínicas y empresas. Tras estudiar sabiduría espiritual del mundo desde niño y Vedanta y Yoga durante más de una década en India y en Occidente, dedicó varios años exclusivamente al estudio intenso y la práctica del Kriya Yoga de Babaji y a servir al Kriya Yoga de Babaji y a su red de estudiantes por todo el mundo con el karma yoga. Ha realizado varios peregrinajes a santos y a lugares sagrados de la India.

Durante los primeros meses del 2013 Satyananda dará de nuevo seminarios en varias ciudades de India y de Sri Lanka.

## Notas y noticias (continuación)



Construcción del ashram en Badrinath.

gramados en el Ashram de Québec: 19-20 enero, 4-5 mayo, 3-4 agosto, 5-6 octubre, 30 de noviembre al 1 de diciembre del 2013.

**M. G Satchidananda** completó su año sabático de enseñar a comienzos de noviembre, con una tercera iniciación en Brasil, 13-22 de noviembre, con 26 participantes.

**Construcción del Ashram de Badrinath:** puedes ver un informe de

su progreso y 15 fotos recientes de su construcción aquí: [http://www.babajiskriyayoga.net/english/ashram-india.htm#badrinath\\_ashram](http://www.babajiskriyayoga.net/english/ashram-india.htm#badrinath_ashram)

**Encuentro europeo** de iniciados y Acharyas, 24-26 de mayo del 2013. Para más detof initiates and Acharyas May 24-26, 2013.

**Hemos añadido a la librería de nuestra web la opción “Mira dentro del libro”.** Ahora puedes leer sec-

ciones de muestra de la mayoría de nuestras publicaciones.

**Visita nuestra página 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. ¡Échale un vistazo!

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

**Pedimos a todos los subscriptores 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 DEUTDEDDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escríbelle a [hunben@gmail.com](mailto:hunben@gmail.com) para más detalles.

## Intensivo de Hatha Yoga del 28 de junio al 8 de julio del 2013

### Con Durga Ahlund y M. Govindan Satchidananda en el Ashram de Québec

Como estudiante de Kriya Yoga de Babaji, estás cordialmente invitado a convertirte en profesor de Kriya Hatha Yoga de Babaji. Una de las mejores formas de profundizar tu propia práctica, y de servir a los demás, es enseñando este maravilloso arte científico. Este curso está diseñado para cumplir las 200 horas de la certificación estándar nacional establecida por la Yoga Alliance. Un manual/libro de trabajo de 250 páginas acompaña al curso. Al completar una formación intensiva residencial de 11 días, los estudiantes comenzarán un proceso de un año de enseñanza y estudio, completando varias tareas que no sólo completarán los requisitos de formación, sino que servirán para tu propio bienestar y crecimiento espiritual.

Este programa es muy experiencial, con el énfasis en la transformación personal, al igual que en el desarrollo de habilidades de enseñante profesional. Los estudiantes deben estar actualmente practicando Kriya Yoga, haber recibido las formaciones de primer y de segundo nivel y tener una práctica diaria bien establecida. Los estudiantes deben haber practicado yoga durante un mínimo de 2

años. Es un programa intenso de formación, y todos los participantes deben tener buena salud física y emocional.

El curso residencial de 10 días cubre no sólo una comprensión completa de las mecánicas de las 18 asanas de Kriya Hatha Yoga, sino también cómo trabaja el Yoga. Aprenderás los beneficios físicos y la teoría detrás de la elección de las asanas, y lo que sucede energéticamente cuando las practicamos. El curso es muy amplio.

El currículum cubre talleres sobre anatomía y fisiología física y sutil, pranayama (Kriyas y técnicas adicionales), bandhas y mudras, meditación, auto-estudio y filosofía. Aprenderás cómo enseñar de forma efectiva todos estos elementos del Yoga. La formación comienza a desarrollar tu voz como profesor al profundizar y expandir tu propia experiencia interna y la alegría del Hatha Yoga y la meditación. Instructores: Durga Ahlund, Marshall Govindan, Pierre Desjardins. El programa comienza en la tarde del viernes 29 de junio y acaba en la tarde del lunes 18 de julio del 2012. Haz clic aquí para más detalles: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>



---

---

## 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 enviamos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.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 marzo del 2013, 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.