



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

Ellos no son dos

por M. G. Satchidananda

Entre los temas más importantes que uno debe resolver en el sendero espiritual está el de la existencia y naturaleza de Dios, y qué puede uno esperar en términos de relación o de experiencia con tal Ser Supremo. Si uno puede apreciar una perspectiva que trascienda las concepciones a menudo estrechas sobre la religión y que aprecie las disensiones que son

inherentes en ella – y en el intelecto –, entonces esto se vuelve mucho más fácil. En verdad, los místicos claman que sólo cuando la mente misma se vuelve silenciosa se resuelven estos temas, y amanece la sabiduría.

En la tradición del Yoga, los místicos conocidos como los Yoga Siddhas han compartido una guía inestimable

en la forma de versos poéticos. Con el fin de forzar a sus lectores a abandonar perspectivas y valores convencionales, estos son a menudo paradójicos e irónicos. Igual que las parábolas de Jesús, pueden incluso impactar al lector.

Considero que mi aprecio por los escritos de los Siddhas es uno de los regalos más grandes que he recibido de mi profesor, Yogui Ramaiah. En casi todos los encuentros de sus estudiantes a los que asistí, él comenzó con una canción de homenaje a los 18 Siddhas, seguida por el canto de un verso de sus poemas, consistente en cuatro o seis líneas. Tras ello él los traducía al inglés, y luego daba una conferencia, centrándose en este verso. Tan grande era su inspiración a veces, que brillaba literalmente, como si algún gran Ser estuviese hablando a través de él.

Él insistía en que leyésemos, cantásemos y luego meditásemos en un verso cada día, como parte de nuestra sadhana.

Ha sido mi pasión seguir haciendo esto regularmente, y para poder hacerlo he tenido que encontrar, traducir y publicar poemas de los Siddhas. Estos siguen siendo una gran fuente

Contenidos

1. Editorial: “Ellos no son dos”, por M. G. Satchidananda
3. Auto-desafío – Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga, por Durga Ahlund
5. Acharya Nagaraj, una reseña
7. “Mi viaje de la oscuridad a la luz” por Acharya Kailash
8. La ciencia confirma que la cúrcuma es efectiva en más de 600 aplicaciones preventivas y terapéuticas
9. Notas y noticias



Editorial (continuación)

de sabiduría y de guía en mi práctica del Kriya Yoga de Babaji, al afrontar desafíos diarios, y para resolver las grandes cuestiones filosóficas de la vida.

Los siguientes versos son de los poemas de Idaikadar. Él era un pastor que vivía en la montaña sagrada de Arunachala, que en tiempos recientes se hizo famosa como la morada del sabio Ramana Maharsi. Como pastor, a menudo menciona a la “vaca” en sus poemas, porque la palabra “vaca” en tamil, pasu, significa “el alma individual”. En la teología del Saiva Siddhantha hay tres realidades: Pati, Pasu y Pasa, el Señor, el alma y las ataduras o apegos a la existencia mundana. Hay tres pasas: ignorancia de nuestra verdadera identidad (avidya), las consecuencias de nuestros pensamientos, palabras y actos pasados (karma), y la ilusión mental (maya).

“Medita en el omnipresente, ¡Oh Vaca! y adóralo.

Si lo haces, ¡Oh Vaca! Alcanzarás el estado supremo y permanecerás todo el tiempo.”

- verso 34, Narayanakkon Kurudal, pg. 378, *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*

Al estar completamente presente entre los remolinos de la vida, concentrado en el ser mismos, en cualquier momento dado, uno puede no solo alcanzar un estado de realización del Ser, sino también permanecer en él.

“Si puedes buscar los pies del Señor noche y día ¡Oh Vaca! el estado realizado vendrá a ti y verás al Perfecto, ¡Oh Vaca!

– verso 35

Los “pies” simbolizan la presencia del Señor. La “omnipresencia” impersonal del verso anterior es descrita aquí como un Señor personal, cuyos pies podemos tocar. Aquí Idaikadar ofrece la garantía de la causa y efecto, y el resultado último. El alma, por su parte, debe llevar a cabo la tarea, y el resultado ocurrirá de forma automática. El esfuerzo del alma debe ser continuo e ininterrumpido.

“Aparte de la ayuda de Dios, ¡Oh Vaca! no hay nada más; El alma del alma, ¡Oh Vaca! son los pies del Señor”

– verso 38

La “ayuda” o gracia o amor de Dios es la condición esencial que subyace a la condición necesaria para la realización del Ser descrita en el verso anterior. Este verso expresa la filosofía de los Siddhas respecto a la relación del propio ser y el Señor, resumida por el dicho “ellos no son dos”. El “alma del alma” significa que todo lo que existe en el mundo “no es nada más” que el alma.

El Señor o Pati no puede ser limitado a descripción alguna, según los Siddhas. El Señor es la Abstracción Suprema, y es referido de la mejor forma como “Ello”. El Señor es consciencia suprema, y consciencia es lo que comparten el alma y el Señor. El terreno de nuestro ser es la consciencia, eso que presencia los movimientos de la mente y las experiencias de los cinco sentidos. “Ellos no son dos” es también muy significativo ya que afirma que no sólo es real el Señor, sino que la existencia encarnada humana del alma, con todo su sufrimiento y drama que le acompaña, es también real. Y debido a que es real, no se

debe renunciar a ella, o menospreciarse, sino debe ser apreciada, y hacer de ella el lugar de la sadhana de uno. Ésta es una perspectiva única en la filosofía de la India. La perspectiva filosófica dominante en la India desde el tiempo de Adi Sankara es que sólo Brahman es real, y que todo lo demás es ilusoria, maya. Conocido como “Advaita Vedanta” o “no dualismo”, es resumido por el gran dicho o mahavakya: “Tú eres Eso” (tat twam asi) y “yo soy Brahman” (Aham Brahman). Los Siddhas enseñaron que nuestro desarrollo espiritual debe ser horizontal y también vertical, e incluir por tanto la transformación, la perfección o siddhi de nuestra naturaleza humana.

Cuando pregunté a Yogui Ramaiah si tenemos o no libre albedrío, él respondió que nuestro aparente libre albedrío es limitado, y existe sólo hasta cierta medida, como la “atadura” o cuerda y estaca o pasa a la que se atan una vaca o una cabra. La vaca es libre para moverse dentro del radio igual a la longitud del radio de la cuerda, pero no más allá. De forma similar, el alma individual es libre solo en la medida en que está atada por la ignorancia, karma y maya. Conforme uno se da cuenta de ellas y de sus manifestaciones como egoísmo, apegos, aversiones y hábitos y los deja partir, uno encuentra verdadera libertad, en la presencia del Señor.

“Que puedas adorar en el corazón, en el sol,

a quien está más allá de la mente, el habla y el cuerpo” – verso 48, ibid, página 380

Este verso describe más aún al Señor como la abstracción suprema, más allá de descripción, aun así que impregna todo. “Ello” sólo puede ser sentido y realizado, pero no puede ser descrito, así que hacen falta las metáforas. Él usa la palabra “sol” para referirse al Señor, cuyo resplandor está más allá de la comprensión humana, pero puede ser experimentado como el poder y la luz de la consciencia, iluminando todo. También enfatiza la necesidad de adorar internamente al Señor a través de la meditación, ¡volverse consciente de Eso que es consciente!

“Que puedas capturar en tu mente la luz del sol

que ha trascendido las fases del tiempo, y adorarla incansablemente” – verso 49

Esto indica el Yoga de la consciencia constante de la luz de la consciencia de la que todo surge y a la que todo regresa. Ofrece una útil descripción de un objeto de meditación, que podría dar nacimiento la experiencia mística común de la “gran luz blanca”.

“Que puedas adorar al Señor, el primero entre la trinidad; los tres frutos,

el azúcar, la ambrosía y el Uno adorado por los seres celestiales” – verso 51

Aquí la dulzura implicada en “las tres frutas” y “el azúcar” implica que la experiencia de la comunión con el Señor es “dulce” o gozosa, y que uno puede realizar al Señor meditando en el dulce gozo y manifestándolo más y más. Por

Sigue en página 3

Auto-desafío – Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga

por Durga Ahlund

"Los movimientos físicos no son útiles espiritualmente en sí mismos y por sí mismos, ni tampoco la concentración sola produce el éxito. Uno que combina la concentración con el movimiento físico y la disciplina logra el éxito y se vuelve inmortal"

– Upanishads

El Hatha Yoga apunta a preparar el cuerpo, especialmente el sistema nervioso y la



Durga Ahlund

mente, para prácticas espirituales más elevadas. A través de la práctica de asanas el elemento del Ser, absorto en el cuerpo, puede ser revelado como consciencia suprema, el alma divina. Para que las asanas sean un medio de purificación psíquica y para una meditación más profunda, deben ser aprendidas y practicadas tal como se describe en los textos tradicionales, con consciencia y concentración en las energías sutiles y en los centros psíquicos. Practicadas de esta manera, las asanas son de gran valor en el desarrollo de las facultades físicas, mentales y espirituales del practicante.

Kriya Hatha Yoga de Babaji es el sendero de realizar

Sigue en página 4

Editorial (continuación)

tanto, el Señor es accesible.

"Como la gota de rocío se evapora en los rayos del sol deja que el karma anterior sea eliminado; adora al Señor teniendo a Su consorte a la izquierda y alcanza la liberación ¡Oh Pastor!" – verso 8

La primera línea sugiere que la inteligencia o consciencia (rayos del sol) es capaz de disolver los karmas sin esfuerzo, que han sido todos causados por el deseo y la aversión. La tercera línea sugiere que el Señor es "energía consciente", inseparable de Su creación, y que al concentrarnos en Eso, sin sentido del ego, Eso brillará dentro y uno vivirá con ecuanimidad.

"Retendré, en mi mente, el resplandor de Siva, el néctar, la miel pura, la élite que es la tierra y los demás, el uno evolucionado en cinco, la famosa luz del cielo, y el océano de felicidad, y viviré con ello siempre"
– verso 11

Una de las metáforas favoritas de los Siddhas para describir al Señor indescriptible es "vetta-veli", que significa vasto espacio luminoso o "luz en el cielo". Se encuentra dentro de uno mismo, como auto-consciencia resplandeciente. Los "cinco" se refiere a los cinco elementos de la naturaleza.

"Brahmán es como el cielo, el vacío; esto, comprendido bien y adorado es la llave para la salvación para el alma encarnada; de otro modo no, ¡Oh Pastor!" – verso 2

Al conocer a Brahmán, el alma puede permanecer permanentemente libre de encarnaciones, con el sufrimiento acompañante. Brahmán va más allá del cielo y es, verdaderamente, "el vacío", referido como "sunya". "Sunya" no es puramente vacío, sino también plenitud. Es un término global que incluye todo, que se extiende más allá y permanece libre. Se refiere a una dimensión abierta que no está limitada por conceptos, y que está más allá de la matriz del espacio-tiempo. Es la ausencia de objetividad y de subjetividad.

Meditar en los versos de los Siddhas es una iniciación en

sí misma.

"¡Mirando amorosamente al objeto que es un vacío en la vasta expansión, kudambay! Mirando amorosamente.

¡Mira a la luz omnipresente dentro de tu cuerpo, kudambay! Mira dentro de tu cuerpo.

¡Brahmán, la luz del cielo se convertirá en la luz del ojo, kudambay! La luz del ojo."

– páginas 325-327, *The Yoga of the Eighteen Siddhas: An Anthology*, "Selections from Kudambaiccittar's poems," versos 7, 8 y 14.

Para realizar a Brahmán, uno sólo necesita volverse consciente de lo que es consciente, volviéndose hacia adentro y concentrándose con absorción. Entonces el Vidente y lo Visto, el conocedor, lo conocido y el conocer se vuelven uno. Al llegar a apegarse sólo a Eso que no está apegado, el Señor mismo, uno realiza la liberación y la libertad verdadera, conocida como mukti. La realización del Ser viene cuando uno va más allá de un enfoque intelectual, más allá de los libros, y uno deja partir el apego a las cosas mundanas, permaneciendo concentrado e identificado con Eso.

"La madre vaca acompaña amorosamente todo el tiempo a su ternero.

¡Así también, si uno se identifica con la cosa, mukti está al alcance de la mano, kudambay!

Tal apego le permite a uno alcanzar mukti." – verso 59

"¡Los eruditos, cuando intentan atrapar al uno, el Que está desapegado, logran mukti, kudambay! Los eruditos logran mukti." – verso 52

La Verdad se revela a sí misma conforme uno mira hacia Eso hacia lo que apuntan sus palabras. A los iniciados se les aconseja usar "Babaji Samyama Kriya", la séptima dhyana kriya, para buscar el mensaje escondido en estos versos de los Siddhas. □



Auto-desafío (continuación)

el ser a través de la acción con consciencia. Es una forma de desarrollo físico y mental. Como preparación para la meditación y el samadhi, nuestra sadhana utiliza no sólo el movimiento físico, sino que incorpora la atención y la concentración en las energías sutiles y en el espacio infinito adentro.

La serie de 18 asanas trabaja para purificar y fortalecer el cuerpo físico, ya que tranquiliza y disciplina la mente. El cuerpo es llevado al estado de desarrollo más elevado posible, y bajo completo control de la mente. El latido del corazón es ralentizado, los músculos son fortalecidos, los nervios son tonificados, se lleva más oxígeno a la sangre facilitando el mejor intercambio de gases, las células son regeneradas, los órganos son masajeados, las toxinas son liberadas, los sistemas son equilibrados, el sistema entero se relaja, así que la tranquilidad surge en el ser. La meta del Kriya Hatha Yoga no es un cuerpo perfecto; es la armonía perfecta entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

El Kriya Hatha Yoga es una **higiene total**, que lleva a cabo una completa purificación de todo el organismo. Las 18 asanas trabajan en el físico y a través del cuerpo sutil que vive tras él, y crea un puente entre el físico y el ser espiritual. Los canales sutiles son los medios por los que el cuerpo físico accede a poder espiritual, luz y pureza, y conecta con el alma. La práctica de asanas apunta a los bloqueos en los canales sutiles, especialmente en la columna y en las articulaciones, y los libera a través de la respiración consciente, los bandhas, los mudras, los mantras y la atención. La consciencia crece conforme llevas tu atención a la respiración y a las sensaciones del cuerpo. La respiración es el vínculo entre el ser interno y el externo. La energía de la respiración y la energía del pensamiento están directamente relacionadas. Los pensamientos cabalgan el movimiento del prana (energía de la vida) en el cuerpo. Los pensamientos inquietos crearán perturbaciones en el prana y contracción en los músculos y el tejido conectivo, incluso cuando estás practicando Yoga. Una mente calmada permitirá que el prana sea dirigido inteligentemente a través del cuerpo. Deja partir el pensamiento; observa las sensaciones internas de la postura liberando los bloqueos y sintiendo el flujo incrementado de prana. El uso de bandhas y mudras ayudarán a mantener y a aquietar el cuerpo, concentrarán la mente, y ayudarán a guiar las corrientes de energía pránica a lo largo de la columna sutil y de los centros de consciencia (chakras).

"Las asanas deben ser practicadas para ganar una postura constante, salud y agilidad en el cuerpo... con la maestría de cada asana, tanto el cuerpo como la mente experimentan un renacimiento" – Hatha Yoga Pradipika.

Nosotros practicamos el sistema de Hatha Yoga de Babaji como un medio de producir la relajación más profunda mediante 1) reduciendo la rigidez en las articulaciones, desarrollando fuerza y flexibilidad en los músculos, produciendo una sensación de bienestar mental y promoviendo el peso corporal adecuado; 2) estirando y fortaleciendo la columna y equilibrando los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, promoviendo el funcionamiento adecuado de los

órganos, nutriendo a los tejidos del cuerpo, produciendo la homeostasis; 3) desintoxicando el cuerpo al masajear los órganos, incrementar la circulación, prolongando el mantenimiento de las posturas, relajándonos tras cada postura, y purificando la mente y las energías sutiles de los traumas; 4) llevando al cuerpo y a la mente, mientras estamos en la postura, hacia un estado de quietud y de meditación; 5) desarrollando el desapego de las influencias externas al desarrollar ecuanimidad mental; 6) despertando el poder potencial de Kula Kundalini y fortaleciendo su energía magnética shakti; 7) produciendo la consciencia de tu origen divino.

La meta del Kriya Hatha Yoga es la relajación. Pero esta relajación va mucho más lejos del concepto normal de relajación. La meta es la quietud y la inmovilidad. La quietud se crea conforme libras al cuerpo de su inquietud. La inmovilidad se debe, no a la inercia, sino a un incremento de la energía pránica. Las prácticas incrementan el flujo del prana y fortalecen el sistema nervioso, para que puedas mantener mejor tu shakti y dirigirla en tu vida. La quietud y la inmovilidad son el efecto de una energía magnética pránica incrementada (shakti) creando una fuerza unificada dentro de un vehículo tranquilo y consciente. Sin obstrucciones, el prana fluye libre y la consciencia se expande.

El término "Hatha" se origina de dos raíces sánscritas, "ha" y "tha". Estos sonidos son poderosos mantras bija. "Ha" y "tha" significan las fuerzas opuestas del universo, los opuestos polares, las corrientes positivas y negativas que crean el mundo. Dentro de cada uno de nosotros, una fuerza vital solar, positiva, masculina, asociada con las funciones físicas del cuerpo, se opone a una fuerza mental lunar, negativa, femenina, asociada con la consciencia. Ha resuena con el flujo de energía pránica, representando al sol en el canal solar (nadi Pingala), y tha resuena con la luna o el canal lunar (nadi Ida). El objetivo del Hatha Yoga es llevar una perfecta armonía a estas fuerzas normalmente en oposición. Cuando los flujos en oposición de Ida y Pingala están perfectamente equilibrados, un prana más sublime se centraliza y fluye hacia arriba en el nadi Sushumna, y el prana y la mente se funden. La consciencia individual se expande y uno comienza a realizar las cualidades espirituales de la alegría, la intuición aumentada, la discriminación y la ecuanimidad. El término Hatha Yoga usado en este contexto significa la regulación de la respiración o la unión de las dos respiraciones en una, en perfecta armonía.

La meta del Kriya Yoga es perfeccionar el vehículo del cuerpo/mente con el fin de darnos poder a nosotros mismos. El cuerpo debe estar preparado para recibir, canaliza y usar beneficiosamente el incremento de energía que se realiza con el pranayama, el mantra y la meditación. Sostener las asanas durante más tiempo es una forma maravillosa de preparación. Practicadas correctamente, las asanas prolongadas incrementarán la energía y la capacidad de mover la energía a lo largo del cuerpo, para la curación. Conforme la atención guía el proceso, hace falta menos esfuerzo, y somos capaces de asimilar fácilmente y de integrar el prana incre-

Sigue en página 5

Acharya Nagaraj

Nota del editor: el Acharya Nagaraj (Norihiko Otsuki) vive en Tokyo, Japón. Estudiante de Kriya Yoga de Babaji desde el año 2000, asistió a la primera formación de profesor de Kriya Hatha Yoga en Québec en el 2002, y se convirtió en



Acharya Nagaraj

Acharya de Kriya Yoga de Babaji en el 2009. Durante una visita reciente a Tokyo de M. G. Satchidananda, completó la formación requerida para poder dar la segunda iniciación). Aquí están sus respuestas a una reciente entrevista

¿Cómo te interesaste en el Yoga?

Estaba interesado en la relación entre el cuerpo y la mente desde que era muy joven. En la escuela elemental vi que aunque

era muy capaz de hacer casi todo tan bien o mejor que los demás, la ansiedad que tenía sobre lo que otros pensaban de mí me distraía y me confundía. La necesidad que tenía de ser “mejor” que todos y de ser un reflejo perfecto de lo que los demás esperaban de mí creaba un gran conflicto dentro de mí. Este torbellino interno me llevó a llegar a interesarme en descubrir quién soy yo, por qué nací y qué se supone que debía hacer en esta vida.

En la facultad estudié psicología social y leí profundamente tanto sobre temas psicológicos como espirituales. A menudo consultaba la bibliografía del libro que acababa de leer para seleccionar el libro que leer primero. A menudo veía referencias al libro “Autobiografía de un yogui” de Paramahansa Yogananda. Fue a través de ese libro que llegué a interesarme en el Kriya Yoga.

¿Cuándo y dónde fuiste iniciado en el Kriya Yoga de Babaji?

Fui iniciado en el Kriya Yoga de Babaji en el año 2000,

Sigue en página 6

Auto-desafío (continuación)

mentado en el cuerpo y en los chakras.

Prolongar el tiempo en el que mantienes una postura te permite entrar en niveles más y más profundos de tensión sostenida en el cuerpo y en la mente. Una profundización más consciente puede liberar bloqueos físicos, mentales y emocionales que no son accesibles cuando te mueve inconscientemente en las posturas de Yoga. Una postura física en una práctica de Hatha Yoga abre un circuito de consciencia. Pero, para entrar conscientemente y penetrar en el tejido de cicatrices de experiencias sin resolver, dolor y miedo acumulados en la memoria muscular inconsciente, debes mantener una atención no dividida en todas las sensaciones internas y coordinar tus acciones con tu respiración. Respirar tan lenta y profundamente como te lo permitan las asanas te permitirá llegar a ellas. “Dejar partir” en un sostenimiento prolongado de la postura, con una respiración consciente y regulada y con concentración en las sensaciones de un estiramiento intenso crea una oportunidad única de liberar, no de revivir, el trauma.

En el Kriya Hatha Yoga de Babaji, **avanzar en la práctica de las asanas** no implica más habilidad física en asanas más difíciles; implica esforzarse más allá de las limitaciones previas del físico para curar traumas profundamente asentados en los cuerpos mental y emocional, relajando el esfuerzo y abriéndonos a la cualidad expansiva de la consciencia-gozo y del prana – la pura sensación, la pura vibración. Dominar una postura es relajar todo esfuerzo y fijar la propia consciencia en el infinito, manteniendo ese punto de quietud a lo largo de un periodo extendido de tiempo.

Hacerse cargo de recuerdos y de emociones profundamente guardados lleva tiempo, entrenamiento y esfuerzo. Es por ello que tomar un curso intensivo, como el desarrollado para la **Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga**

2014 es inestimable. Encontrar el punto de equilibrio en las asanas que conduce a la meditación y al samadhi es posible a través de una práctica intensa y dedicada, pero también hace falta una guía. Despertar energías sutiles potenciales también requiere técnicas y esfuerzo. Ofrecemos esta oportunidad para todos los estudiantes de Kriya Yoga. Este curso de verano no es sólo para aquellos que desean recibir un certificado de formación. Las dos sesiones de siete días pueden ser comenzadas como una práctica intensa, para avanzar y desarrollar una sadhana poderosa. El curso es para cualquiera que quiera comprender cómo funciona el Yoga, y que desee profundizar en su propia experiencia. Es para cualquiera que quiera romper obstáculos personales, ir más allá del sufrimiento o la frustración en su cuerpo, mente o vida. Y está diseñado para cualquiera que quiera aprender a enseñar a los demás este sistema de Hatha Yoga hermosa-mente integrado.

Este verano, el curso extendido en el Ashram de Québec, con Durga Ahlund, M.G. Satchidananda, Pierre Desjardins y Shantiananda Estefano será en inglés, en dos sesiones: 29 junio-6 julio y 25 agosto-1 septiembre. Más detalles: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>. **Puedes registrarte para una sesión. La certificación requerirá las dos sesiones.**

Contacto: durga@babajiskriyayoga.net

Se van a dar cursos de Formación de Profesor de Hatha Yoga en Brasil y en Europa. El curso en Brasil, en portugués, será dirigido por la Acharya Sharanadevi, del 9 al 19 de enero. Contacta con ella en kriyahth@uol.com.br para más detalles. En Europa el curso se dará en los Alpes, del 7 al 17 de julio, en francés, dirigido por la Acharya Siddhananda Sita. Contacta con ella en el email kriyasita@gmail.com para más detalles. □



Reseña (continuación)

cuando Satchidananda vino a Tokyo a dar un seminario de primera iniciación. Entonces vivía en Sendai, a unos 350 kilómetros al norte de Tokyo.

¿Qué es lo que más apreciaste del Kriya Yoga de Babaji durante los primeros años de aprendizaje y de práctica?

El Kriya Hatha Yoga me ayudó mucho. Eliminó incluso tensiones y bloqueos retenidos en mi cuerpo durante largo tiempo, estimuló la circulación de prana y benefició a mi salud. Al practicar las 18 posturas cada día, raramente me ponía enfermo y tenía poca dificultad en sentarme en largas meditaciones. Podía practicar pranayama y dhyana de forma más efectiva una vez mi cuerpo se calmaba.

¿Podrías compartir tu experiencia de vivir en el Ashram de Québec durante 6 meses hace algunos años?

Viví en el Ashram de Québec desde comienzos de junio hasta comienzos de diciembre del 2008. Mi idea era hacer tapas y traducir el Curso de la Gracia al japonés. Lo pasé muy bien en el ashram, con un montón de tiempo para la práctica, equilibrada por el karma yoga del trabajo de traducción. El horario diario era ideal: levantarme a las 2:30 y acostarme a las 9:30. Tal horario es imposible viviendo en Tokyo, donde usualmente ni siquiera llego a casa hasta después de las 9:30. Levantándome a las 2:30, practicaba las técnicas en el orden siguiente: algunos pranayamas de la segunda iniciación, 18 posturas y algunas posturas adicionales aprendidas en la tercera iniciación, bandahs y mudra, el pranayama y la meditación del día, y algunas técnicas adicionales de samadhi de la tercera iniciación. Acababa mi sadhana de la mañana y a las 9 ó 10 en punto iba a la oficina para comenzar mi trabajo de traducir el Curso de la Gracia. Este trabajo era también tapas para mí. Había veinticuatro lecciones en el curso. Generalmente una lección tenía unas dieciocho páginas. Dieciocho por veinticuatro equivale a un total de cuatrocientas treinta y dos páginas. Así que si lo iba a acabar en seis meses, tenía que completar dos o tres páginas al día. Decidí traducir cuatro páginas al día por si no tuviera tiempo de trabajar en ellos algunos días. Traducir cuatro páginas al día no parece difícil. Sin embargo, como hay mucha diferencia entre el inglés y el japonés, a veces me llevaba una hora traducir algunas líneas. A menudo tenía dificultad en encontrar la expresión adecuada en japonés. Cuando tienes sólo media página tras luchar durante varias horas, la mente puede trastornarse y producir sentimientos negativos. Este trabajo de traducir se mostró ser una bendición, fue un regalo para mí. El curso me ayudó a aprender a tomar control de mi mente y a aprender paciencia. Hacía falta mucha paciencia para traducir bien y completamente.

Con el fin de trabajar de forma eficiente, tuve que disciplinar mi mente. No era que la intensidad del trabajo disciplinaba mi mente. En vez de eso, encontré que ofreciendo el trabajo al Divino, el trabajo se convirtió en una sadhana pacífica, una forma de Nityananda Kriya, la técnica

del gozo continuo. Probablemente pasaba de siete a ocho horas cada día en la traducción. Cuatro horas antes de comer y de tres a cuatro horas entre la comida y la cena. Hice mantra japa durante algunas horas después de comer, y el pranayama y la dhyana del día, antes de cenar. Yo mismo preparaba las comidas, a menos que hubiera un seminario, entonces comía con los participantes. Las nueve y media era siempre la hora de dormir.

¿Qué sadhana del Kriya Yoga de Babaji has encontrado más beneficiosa?

Pienso que Nityananda Kriya, la técnica del gozo continuo, es la más beneficiosa. Nuestra vida diaria misma se convierte en Yoga cuando practicamos Nityananda Kriya. Supón que fueras a practicar asanas durante una hora cada día, y pranayama y dhyana durante una hora cada mañana y cada tarde, pero el resto del día vivieras tu vida olvidando tu ser verdadero. Practicas Yoga durante cinco horas cada día, pero dejas que tu mente te controle durante las restantes diecinueve horas del día. Tal separación entre tu Yoga y tu vida te permite mantener la separación y el conflicto entre tu cuerpo y tu mente y tu Ser verdadero. ¿Puede alguien lograr la realización del Ser en esta situación?

Nityananda Kriya, que se enseña en el seminario de segunda iniciación, nos ayuda a vencer el conflicto entre nuestro ser interno y nuestro ser externo. Cuando yo practico Nityananda Kriya, por así decirlo, mantengo parte de mi consciencia como un testigo, y soy capaz de observarme a mí mismo pensando y haciendo cosas, uso todo mi día, 24 horas de Yoga. Por supuesto, es difícil mantener Nityananda Kriya durante 24 horas. Pero al practicar conscientemente esta técnica comienzas a ver que tu vida diaria te ofrece las oportunidades que necesitas para aplicarte a tu Yoga. Si tu meta es obtener la iluminación, el Yoga debe penetrar en tu vida entera. Me parece que Nityananda Kriya es la técnica más valiosa para aquellos de nosotros que trabajamos en este mundo atareado y que estamos intentando lograr la realización del Ser mientras vivimos en él.

¿Qué actividades organizas para los nuevos estudiantes e iniciados en Japón?

Organizo un satsang cada mes en Tokyo. Previamente, como grupo, estudiamos el Bhagavad Gita, y durante los pasados dos años hemos estado estudiando los "Kriya Yoga Sutras de Patanjali". Encuentro que estos dos libros ayudan a los estudiantes a comprender la esencia del Yoga y a cómo integrar el Kriya Yoga de Babaji en su vida diaria.

¿Qué es lo que tus estudiantes aprecian más del Kriya Yoga de Babaji?

Muchos estudiantes parecen adorar el pranayama y la dhyana, especialmente Shuddhi dhyana Kriya. Nunca dejan de practicar estas dos cada día, incluso aunque no puedan hacer otras técnicas. Algunos obtienen el máximo beneficio de la asana. Ellos dicen que sienten energía todo el día al practicar las asanas por la mañana, y que ahora pueden meditar más tiempo, incluso durante horas. □

Mi viaje de la oscuridad a la luz

por Acharya Kailash

Estoy escribiendo mi propia historia de mi emocionante vida, para cualquiera que esté en el sendero de la luz. ¿Y hay alguien que no esté en su camino, con su propia historia emocionante?

Frustrado por una sensación de impotencia en una familia que demandaba la perfección, mi viaje a la luz comenzó bastante temprano. En ese tiempo esperaba que la vida fuera de sólo placer y de felicidad, y así, me encontré profundamente atribulado porque contenía mucha pena y sufrimiento. Me sentí impulsado por una fuerza que ahora llamo egoísmo. Admito que era un esclavo de sus demandas siempre cambiantes. Permití que esta fuerza tomara control del proceso, y casi perdí el control sobre mi vida.

Mi infancia no fue atípica. Crecí en una casa pequeña, recién construida, con cuatro hermanos. Pero mi padre, maestro carpintero, falleció a los 44 años, tras una larga enfermedad y mucho sufrimiento. Yo tenía trece años entonces. El dolor de mi padre dejó una profunda marca en mí, y también en la vida de mi madre, mis dos hermanos y mis dos hermanas.

Mi hermano mayor era muy inteligente y a menudo me ayudaba con mis deberes. Aunque para él era muy fácil proporcionarme las respuestas correctas, para mí era una tortura hacer los deberes. No estaba interesado en la escuela ni en ir a ella. Me gustaba salir a la naturaleza, vagar, respirar el aire fresco y sentir el espacio abierto a mi alrededor. El único interés real que tuve en la escuela duró poco, cuando en el sexto grado me llegué a interesar por la Biblia. Tuve un maravilloso profesor que la leía a menudo, principalmente historias sobre Jesús. Estaba completamente fascinado, pero desafortunadamente era uno de los pocos. La mayoría de los estudiantes estaban aburridos por estas historias y perturbaban la clase, así que él dejó del todo de leerlas.

Disfrutaba de la naturaleza. En ella todo es simple y perfecto. Los árboles, los arroyos y los campos de flores eran mi campo de juegos. Danzaba con las mariposas. Sentí un lazo profundo con la Madre Tierra. Aprendí a estar con ella, a estudiar las plantas, a observar el agua, los peces, los cangrejos, al igual que a los ciervos, los conejos y los zorros de los bosques. Y sobre todo, estaba fascinado por las estrellas. Cautivado completamente por la enormidad del universo, las estrellas atraían mi atención más que ninguna otra cosa en mi juventud. Las cuestiones can-

dentes en mi mente y en mi corazón durante la adolescencia eran: “¿Qué es una estrella? ¿Por qué brillan? ¿Cuál es su distancia de la Tierra, y entre ellas? ¿Por qué existen? ¿Cuán grande es el universo?”. Una pregunta seguía a la otra, sobre la vastedad y la naturaleza de la eternidad. Cuanto más profundamente reflexionaba sobre estas cuestiones de la eternidad, menos arraigado me sentía. Me perdía en los razonamientos y perdía mi sentido de la realidad. Sentí que tenía que forzar me para detener este tipo de contemplación por miedo a perder mi mente y volverme loco.

Mi mundo comienza a cambiar

Era un domingo por la tarde, mientras estaba jugando con mis hermanos, que supe por una tía que mi padre había fallecido. Mi madre estaba en el lecho de muerte de mi padre. Nadie me consoló; nadie me abrazó. Corrí hacia mi habitación, donde permanecí totalmente solo con mi dolor y mi miedo. Me escondí tras las cortinas de mi habitación. El dolor era tan grande que estaba gritando dentro de mí, aun así ningún sonido salió. No sé cómo mis hermanos manejaron su muerte. Fue la experiencia más dolorosa de mi vida, confrontar la muerte cara a cara a esa edad. Mantuve esta experiencia a lo largo de mis años de adolescencia.

El dolor me hizo preguntarme, “¿dónde había ido mi padre?”. Para mí no era suficiente oír que estaba en el cielo porque le necesitaba. La idea del cielo no era un consuelo. Lo anhelaba, y durante largo tiempo no comprendí realmente que él realmente ya no estaba más con nosotros, que ¡Papá ya no existía más! ¡También me llevó a contemplar que yo tampoco existiría tras la muerte! Tuvo que detener este tipo de pensamientos porque conducían a ataques de dolor. En un momento dado, el miedo a la totalidad de la muerte surgió en mi consciencia. Ya no podía pensar correctamente. Intenté distanciarme de estos pensamientos y concentrarme en cosas mundanas. Reprimí el tema de la muerte porque sentí sinceramente que me llevaba a una crisis psicótica.

Desde los 16 a los 24 años me volví un apasionado de la danza. Era cuando bailaba que me sentí de los más ligero y alegre. Era capaz de estar plenamente en el momento expresando mi alma. Todas mis preocupaciones se olvidaban. Estaba tan entusiasmado con el potencial de la danza que fundé, con la ayuda de unos amigos, dos clubs de danza, que todavía existen. Tuve que parar de bailar debido a una mala rodilla y a un intenso dolor de espalda. El dolor de espalda era a veces tan intenso que me impedía trabajar. La medicina alopática fue incapaz de ayudarme con el dolor, pero un naturópata me ayudó a cambiar la forma como me alimentaba. Me quitó la carne, los productos lácteos y el alcohol, ya que mi hígado era incapaz de procesar estas comidas. Seguí sus consejos y siete meses después estaba completamente libre de dolor. He

Sigue en página 8



Acharya Kailash



La ciencia confirma que la cúrcuma es efectiva en más de 600 aplicaciones preventivas y terapéuticas

ESTADOS UNIDOS, 18 mayor 2013 (CSGlobe): La cúrcuma es una de las plantas más investigadas hoy en día. Sus propiedades medicinales y sus componentes (principalmente curcumina) han sido objeto de unos 5.600 estudios biomédicos revisados y publicados. De hecho, nuestra proyecto de investigación de cinco años sobre esta planta sagrada ha revelado unas 600 aplicaciones potenciales preventivas y terapéuticas, al igual que 175 diferentes efectos fisiológicos beneficiosos.

Dada la gran densidad de investigaciones realizadas sobre esta destacable especia, no es extraño que un creciente número de estudios hayan concluido que es favorablemente comparable con una variedad de

medicinas convencionales, incluyendo:

Lipitor/Atorvastatin (medicina para el colesterol): un estudio del 2008 publicado en la revista *Drugs in R & D* descubrió que un preparado estandarizado de curcuminoides de cúrcuma fue favorablemente comparado a la medicina atorvastatin (su nombre comercial es Lipitor) en sus efectos sobre la disfunción endotelial, la patología subyacente en los vasos sanguíneos que produce arterosclerosis, y en la reducción de la inflamación y del estrés oxidativo en pacientes con diabetes del tipo 2.

Los estudios también han comparado la cúrcuma fa-

Sigue en página 9

Mi viaje (continuación)

permanecido como vegetariano hasta ahora, durante veintiséis años.

Estaba ahora casado con hijos pequeños, pero mi mujer y yo tuvimos demasiadas diferencias, demasiadas formas diferentes de ver la vida, y el descontento creció tanto que nuestra vida juntos se volvió insostenible. Mi deseo por el Divino estaba al mismo tiempo creciendo tan intensamente que anhelaba la libertad, pero el posterior divorcio y la separación de mis todavía pequeños y amados niños rompieron casi completamente mi corazón. Me llevó muchos años que se curase esta herida.

Una fuerza dentro de mí mismo me ayudó a tomar los dolorosos pasos de la separación. La separación creó sufrimiento tanto para mi mujer como para mí mismo, pero era necesaria con el fin de que ambos creyéramos. Creo que Babaji y Mataji me ayudaron a través del proceso. Estas experiencias de muerte y de sufrimiento me llevaron más cerca de descubrirme a mí mismo y a la verdad divina, y nutrieron mi anhelo de salvación y de liberación.

Quería felicidad sin sufrimiento, pero el sufrimiento me guió más y más rápidamente hacia la verdadera felicidad. Tuve que aprender a permitir el sufrimiento y no reprimirlo. Eventualmente, y agradecidamente, comencé a ver que ya no necesito más el sufrimiento. Esto fue en el momento en el que desperté a la vida llena de luz, eterna e inmortal. Y hoy no sólo pienso en eso por la mañana, sino a lo largo de todo el día, a cada hora de mi vida. Voy por la vida con mis ojos abiertos. En el pasado era seducido por la ensoñación, y era distraído por todo tipo de cosas. Esperaba que esto o eso me traerían la felicidad y me ayudaría a evitar el sufrimiento, pero sucedía exactamente lo opuesto. Yo era el creador de las dramáticas historias de mi vida. Esta forma de vida había creado incluso más sufrimiento.

Mi camino hacia la claridad, la alegría y la libertad era arduo. Tuve muchas subidas y bajadas. Con la ayuda de mis maestros espirituales siempre me mantuve caminando y seguí marchando con confianza sin perder mi

camino. Varias personas intentaron retenerme o hacer que me preocupase. Algunas veces me rendí. Entonces, llegó un momento en el que me dije a mí mismo: "¡Ahora, es suficiente!". Estaba verdaderamente buscando una felicidad permanente de contentamiento y de paz. La buscaba en el mundo, y era distraído por la televisión, la música, la comida, la bebida, la pasión, la danza y el sexo. No la había encontrado.

Tras mi divorcio seguí solo durante tres años. Durante este tiempo estaba reflexionando un montón sobre mi vida. Meditaba cada día, leía muchos libros sobre Yoga, practicaba asanas y lloraba muchas lágrimas por mis hijos amados, Elia y Nina, que no estaban conmigo. Pero alguien estaba siempre conmigo, y se acercó más durante esta desafiante crisis vital... Jesús. Su amor entró tangiblemente en mi corazón y lo llenó más plenamente. Algún tiempo después pude sentir también el amor de Babaji. Su inmortalidad y amor incondicional me guiaron a un nuevo sendero.

La iluminación se reveló a sí misma ante mí. Eso era la eternidad que estaba buscando de niño, eso que me causaba pánico, que casi me hizo volverme loco cuando de niño lo confundí con la muerte. Hoy me siento feliz de ser un loco. Me siento libre. Y en esta libertad puede experimentar la infinitud de mi ser de forma mucho más clara y consciente. Ahora abrazo con los brazos abiertos a los problemas y a los desafíos, y esto me hace feliz. Creo que ésta es el tipo de felicidad que mucha gente está buscando, satchidananda, existencia-consciencia-goza.

Ahora estaba preparado para mi esposa y compañera de vida, una hermosa yoguini llamada Maja. Nos casamos el 24 de diciembre del 2005. Nos apoyamos el uno al otro y estamos totalmente implicados en nuestro trabajo. En el 2006 ambos fuimos iniciados en el Kriya Yoga de Babaji por Satchidananda, en Zurich. La mayoría de los días practicamos juntos las técnicas de Kriya Yoga de Babaji tan temprano como a las 4 a.m., con el fin de equilibrar todas nuestras obligaciones familiares y laborales. Es una vida rica en placer, felicidad, responsabilidad y compromiso. □

Notas y noticias

Apoyo para las víctimas de inundaciones en los Himalayas, cercad de Badrinath. Hemos recogido y enviado a India más de 15.000 dólares en fondos de ayuda. Estamos



Inundación en Badrinath.

patrocinando a la aldea de Uchiwara, donde 135 familias están viviendo en condiciones muy difíciles. A mitad de camino entre Pipalkoti y Joshimutt uno puede encontrar el comienzo del sendero que conduce a Uchiwara, a 20 kilómetros en una ladera remota. Nuestros fondos se están usando para comprar grandes paquetes de comida para cada una de estas familias. Seis familias recibirán también 1.500 dólares en tres plazos para construir una morada de dos habitaciones.

Informe del estado de la construcción del ashram en Badrinath. Nuestro equipo de constructores re-

gresó a Badrinath después de que el camino se reabriera a los pequeños vehículos el 5 de octubre, y trabajaron durante 30 días. Construyeron las paredes de ladrillo de algunos de los apartamentos y de la sala de meditación. Con la llegada del invierno se ha detenido la construcción hasta mediados de mayo del 2014. Esperamos completar la sala de meditación y de seis a doce apartamentos en otoño del 2014, cuando está prevista otra peregrinación.

Peregrinaje al sur de la India y Sri Lanka, del 14 de febrero al 3 de marzo del 2013, con M. G. Satchidananda y Durga, incluyendo ashrams y templos de Bangalore, Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore y Mysore. Práctica diaria en grupo. Más detalles: www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm

Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas, del 24 de septiembre al 12 de octubre del 2014. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable que cambiará tu vida, al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Viajando desde Nueva Delhi en bus, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath y Haridwar. Tendremos práctica en grupo del Kriya Yoga de Babaji al menos dos veces al día en todos estos lugares. Visitaremos la construcción del nuevo ashram en Badrinath, donde tendremos un mantra yagna. Mira los detalles aquí:

www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 20-22 de junio; 24-26 de octubre. También en Redlands, California, 9-11 mayo del 2014.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda; en Québec del 11 al 20 de julio del 2014; en Estonia del 14 al 21 de agosto; y en Dole, Francia, del 25 de agosto al 1 de septiembre 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.

Formación de profesor de Kriya Hatha Yoga – se ofrecerá en el ashram de Québec, en dos sesiones: 29 junio – 6 julio y 24 agosto – 1 septiembre, con Durga y Satchidananda.

Reinicio y renovación en el Ashram de Québec: vive una experiencia espiritual única en el Ashram de Québec. Puedes pasar algunos días, algunas semanas o incluso algunos meses con guía en tu sadhana (práctica espiritual) por el Acharya de Kriya Yoga Dayananda. Se requiere que está residiendo allí todo el tiempo (Dayananda). Se requiere registrarse por adelantado. Mínimo dos días y dos noches. Con alojamiento y comida: \$65 por día; sin comida: \$30 por día. Contacto:

Sigue en página 10

La cúrcuma (continuación)

vorablemente: Corticosteroids (medicación de esteroides), Prozac/Fluoxetine e Imipramine (antidepresivos), Aspirin (anticoagulante), medicinas anti-inflamatorias, Oxaliplatin (quimioterapia), y Metformin (medicina para la diabetes).

Otra forma en la que la cúrcuma y sus componentes revelan sus destacables propiedades terapéuticas es en la investigación sobre cánceres resistentes a las medicinas y a los múltiples fármacos. Tenemos dos secciones en nuestra web dedicadas a la investigación de terapias naturales e integrativas sobre estos temas, y aunque hay

docenas de sustancias con eficacia demostrada frente a estos cánceres resistentes a la quimioterapia y a la radiación, la curcumina está la primera en ambas listas de cánceres resistentes a las medicinas y a los múltiples fármacos.

Considerando el gran historial que tiene la cúrcuma (curcumina), habiendo sido usado tanto como comida como medicina en un amplio rango de culturas, durante miles de años, se puede formular una fuerte argumento a favor de usar la curcumina como alternativa a la medicina o adyuvante en el tratamiento del cáncer. □



Notas y noticias (continuación)

Dayanada@babajiskriyayoga.net.

Peregrinaje de 2014 al monte Kailash, Tibet - ¿Alguna vez soñaste con realizar el yatra (peregrinaje) al Kailash, y estabas esperando la oportunidad? La oportunidad te está esperando. Este verano Surgya Brissard y Sankta Lando dirigirán un peregrinaje a la montaña sagrada y mística Kailash y al lado sagrado Manasarovar. ¡Vive el sueño! Contacta con Surya para más detalles: suryananda@live.com

Tirumandiram: Una segunda edición, en cinco volúmenes, con un total de 3.770 páginas se puede ahora encargar en la página <http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>. El Tirumandiram, del Siddha Tirumular, es una obra sagrada y monumental de sabiduría filosófica y espiritual, en verso. De ámbito enciclopédico, y escrita hace casi 2.000 años, es uno de los grandes textos de la India, un tesoro oculto, un Sastra que contiene inspiraciones deslumbrantes. Es una obra trascendental y el primer tratado en tamil que trata los diferentes aspectos del Yoga, Tantra y Saiva Siddhanta. Hicieron falta cinco años y un grupo de eruditos para traducir cada uno de sus más de 3.000 versos y para escribir comentarios extensos sobre ellos, en nuevo capítulos, conocidos como "tandirams". Esta obra clásica contiene

cinco volúmenes. Cada volumen contiene dos tandirams, y cada verso incluye la escritura original en tamil, su transliteración en caracteres romanos, su traducción al inglés y un comentario aclarando el significado de cada verso. El último volumen contiene también presentaciones de dos escuelas filosóficas del Saiva Siddhanta, un glosario, bibliografía escogida y un índice.

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.

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, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.

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@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 2014, 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.