



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

El amor, la gracia y el gurú

por M. G. Satchidananda

“Dios, el Gurú y el Ser son uno”, es un gran dicho o mahavakya de la tradición del Yoga. Es uno que yo personalmente abracé en el momento en que vislumbré la grandeza de Paramahansa Yogananda y de Yogui S.A.A. Ramaiah. Se volvió claro como el cristal para mí cuando escuché el verso del Siddha Tirumular:

El ignorante dice que el amor y Siva son dos;

El amor es Siva, ellos no lo saben;

El amor es Siva, una vez ellos cono-

cen esto;

El amor mora como Siva
– Tirumandiram 270

Se convirtió en la estrella polar de mi vida cuando me dediqué a la práctica del Kriya Yoga de Babaji y a Su misión de compartir el Kriya Yoga Siddhantham tamil, las enseñanzas de los 18 Yoga Siddhas tameses. Me acuerdo de ello cada vez que repito el mantra de Babaji “Om Kriya Babaji Nama Aum”.

Los Yoga Siddhas adoraban a sus gurús. En ninguna parte de sus escritos alaban a ninguna deidad o adoraban a dioses menores en los templos, ya que se realizaron a sí mismos como Siva, el Ser Supremo. Su Yoga es un Gurú Yoga. Sus poemas empiezan típicamente con un saludo a sus gurús. Esto es debido a que experimentaron a Dios en la forma de sus gurús. Ellos experimentaron el poder de su amor, y a su vez respondieron manifestando amor e incluso actos divinos. Puedo atestiguar el poder de este amor y cómo éste ha actuado a través de mí desde el día que dije por primera vez las palabras de un juramento, “mi propio ser y mis placeres los entrego total y absolutamente a Kriya Babaji”. Los últimos 45 años han sido de sesiones continuas de karma yoga que expresan este amor y entrega a Babaji en todos.

La palabra “gurú” significa literalmente “dispersador de la oscuridad”. “Gu” significa “oscuridad” y “ru” significa “luz”. La oscuridad es una metáfora de la ignorancia. La ignorancia es la incapacidad de distinguir lo que es permanente de lo que es imperma-

Contenidos

1. Editorial: El amor, la gracia y el gurú, por M. G. Satchidananda
3. Venciendo las dificultades en la práctica de Kriya Yoga, por M. G. Satchidananda
5. Sthira y Sukha: Encontrando la quietud y la alegría en tu práctica de Kriya Hatha Yoga, por Durga Ahlund
6. Informe anual Acharyas de 2015 y planes para el 2016
7. Notas y noticias



Editorial (continuación)

nente, la fuente del sufrimiento de la fuente de la alegría, y la personalidad ligada al ego del Ser verdadero. Así, el gurú es el que nos enseña cómo eliminar la oscuridad de la ignorancia y realizar la sabiduría. Cuando el velo de la ignorancia es eliminado, el amor brilla como una luz poderosa dentro y fuera.

El gurú no es una persona. El gurú es un tattva, un principio de la naturaleza, por el que son revelados la Verdad, el Amor, la Belleza y la Sabiduría. Puede manifestarse a través de cualquier cosa que nos permite ver profundamente la Verdad tras los velos de la naturaleza, que purifica los malos o manchas del egoísmo, la ilusión y el karma. Puede manifestarse a través de un libro, los ojos de un bebé, un amanecer, una experiencia espiritual, un mantra. Cuando se manifiesta de forma consistente a través de una persona, a menudo nos referimos a esa persona como “gurú”, pero no debemos olvidar que no es la persona quien es el “gurú”, sino las enseñanzas, la sabiduría, el amor que se manifiesta a través de la persona. La persona es sólo el cartero. Al recordar esto, uno puede evitar la confusión que surge cuando se manifiestan las limitaciones de la persona. El gurú tattva es también el principio por el que la naturaleza crea, sostiene y destruye toda la vida, tanto en nuestro universo interno como en el externo, de cualquier forma que sea necesaria para que pasemos de la ignorancia a la sabiduría, del egoísmo a la realización del Ser. Ha existido desde antes que el universo fuera creado, y así, trasciende el tiempo y el espacio. El principio del gurú existe dentro de cada uno como el Ser interno, de modo que cuando honramos al gurú exterior honramos también a nuestro propio Ser. Es la Shakti impersonal, la fuerza espontánea que crea lo que sea necesario para la expansión más grande de la sadhana. Es más poderoso que el gurú externo, porque siempre es accesible.

La palabra “gurú” está muy relacionada con la palabra “guna”, que se refiere a las tres tendencias, modos, constituyentes o cualidades por las que la naturaleza (prakriti) nos mueve física, emocional y mentalmente: (a) tamas (inercia, fatiga, desánimo, duda), rajas (actividad, coraje, planear y ejecutar) y sattva (equilibrio, ecuanimidad, comprensión clara). De modo que el gurú es el que nos muestra cómo liberarnos de la dependencia de los gunas. Los Siddhas se refirieron a su misión como arupadai: mostrar el camino al Ser y a la realización de Dios. Patanjali se refiere a esta liberación como kaivalyan, liberación de lo visto, en los Yoga Suttas II.25, III.50, III.55, IV.26, IV.32 y IV.34. En el mismo último verso de los Yoga Suttas:

Así es estado supremo de liberación absoluta (kaivalyam) se manifiesta mientras las cualidades (gunas) se reabsorben a sí mismas en la naturaleza, al no tener más propósito de servir al Ser. O (desde otro ángulo) el poder de la consciencia pura se establece en su propia naturaleza pura – IV.34

La naturaleza inferior, motivada previamente sólo por las fuerzas constituyentes de la naturaleza (gunas), es

sustituida por una forma superior de la naturaleza, svarupa, la propia forma o naturaleza verdadera de uno. Este verso refleja al verso I.3: Luego el Vidente mora en su propia forma (svarupa). Todos los 18 Siddhas se refirieron a este estado primordial de svarupa o soruba (tamil) samadhi, donde incluso las células del cuerpo se entregan a la unión de la Consciencia Suprema y la Energía Suprema, Siva y Shakti, en identidad. Ellos describieron cómo sus cuerpos brillaron con un resplandor dorado. Swami Ramalinga, que logró también este estado supremo de inmortalidad en el siglo XIX, se refirió a ello como “el cuerpo de Luz de Gracia Suprema”, arul perun Jyoti. Lo mismo hizo Sri Aurobindo, que se refirió a ello como “el descenso del supramental”. Las leyes de la naturaleza inferior, con la acción de las fuerzas constituyentes de la naturaleza (gunas) son sustituidas por las de una naturaleza superior. Tirumular se refiere al svarupa samadhi como “manifestación auto-iluminadora” y al rol del gurú en una docena de versos:

*Y el maestro sagrado, Parama Guru (gurú supremo)
Como Para impregna todo constante e interminablemente
En ese estado inmanente
Extiendo su manifestación auto-iluminadora (svarupa)
Cuando Jiva (el alma individual) logra el estado final de Turya
– Tirumandiram 2835*

*No tiene forma alguna, aun así Él asume la forma;
No tiene nacimiento alguno; aun así Él es la semilla de todos los nacimientos;
Más allá de lo informe, también, Él es, el Señor elusivo;
A menos que se revele a Sí mismo como Gurú Sagrado, nadie Le alcanza.
Ellos que meditan en Su Svarupa, Le ven como la luz adentro;
Ellos que meditan en Su Svarupa, lograrán la Eternidad atemporal
– Tirumandiram 2840, 2841*

*Igual que la vida y el cuerpo se sienten similares, Él permaneció en mí con plena identidad;
Generoso como Él hacia las lluvias de los cielos,
Me volví uno con el Señor celestial.
Él mismo como Ser Supremo, Él no permaneció separado de mí;
Que el Señor sabe que el cuerpo y la vida somos nosotros;
Ésta es la verdad;
Él causó en mí la perfección
Él el Señor de los inmortales
– Tirumandiram 1790, 1791*

Comprender que el Amor mismo me guía hacia la perfección, y que todas mis imperfecciones personales y mis desafíos vitales sirven como escalones y como oportunidades para amar, puedo cantar: “¡Babaji es amor y el amor es Babaji, y el Satgurú está dentro de nuestros corazones!” □



Venciendo las dificultades en la práctica de Kriya Yoga

por M. G. Satchidananda

Estamos comprometidos, individual y colectivamente, en un esfuerzo no sólo para evitar las fuentes de sufrimiento en nuestra naturaleza humana, sino en eliminar su causa, las aflicciones, y finalmente perfeccionar esta naturaleza.

"Ignorancia, egoísmo, apego, aversión y aferramiento a la vida son las aflicciones" – Yoga Sutra II.3.

Todas nuestras dificultades en la práctica de Kriya Yoga derivan de estas cinco "aflicciones" conocidas como kleśas. Y la "ignorancia" de nuestra verdadera identidad, el Ser, la consciencia del Testigo, es la madre de todas las fuentes de sufrimiento. Por tanto, al cultivar constantemente el recuerdo de nuestra verdadera identidad, el Ser, como el Testigo, podemos evitar el sufrimiento. Ésta es la prescripción tanto del Advaita, el enfoque no-dual, como del Yoga clásico en sus fases más elevadas. Cuando la identificación con el Ser se vuelve constante, uno ha alcanzado la meta de estos dos senderos: la realización del Ser.

Sin embargo, los Yoga Siddhas o "maestros perfeccionados" visionaron y se entregaron a la práctica de diferentes kriyas, en particular Kundalini Pranayama, mantras, visualización de chakras y Hatha Yoga, con el fin de transformar la naturaleza humana. Más que simplemente intentar evitar las causas de sufrimiento antes mencionadas causadas por faltas en la naturaleza humana, ellos buscaron la perfección, la transformación de la naturaleza humana en la divinidad misma. La perfección en un cuerpo enfermo o en una mente neurótica no es perfección, no importa cuán adepto uno pueda ser en acceder a los planos espirituales de la existencia, según los Siddhas.

Como desarrollar la "perfección" (siddhi) física, vital, mental e intelectualmente es algo de una magnitud mucho más grande que la mera realización del Ser en el plano espiritual, una sadhana que abarque a todos los cinco cuerpos facilitará la manifestación de nuestro potencial divino en el mundo. Más que rechazar el mundo como "malvado" o "ilusorio" (maya) y alienarnos de la sociedad, como sucede demasiado a menudo en las tradiciones religiosas y espirituales, uno se convierte en el Vidente, observando la presencia del Divino en las múltiples manifestaciones de "lo Visto". La "visión universal del amor" dirige toda la acción de uno. Como declaró el Siddha Tirumular, "Anbu Sivam" (el Amor es Dios). Vemos nuestro sendero del Yoga como un proceso de purificación del egoísmo, el apego y el miedo. Las dificultades se convierten en oportunidades de purificación, no ocasiones de sufrimiento. Más que suprimir los deseos y los miedo, puedes aplicar constantemente el discernimiento.

Trabajando en uno mismo

Este proceso de purificación, de "trabajar sobre uno mismo", alude a las tendencias, vasanas o "bloqueos" a las que continuas aferrándote. Como se comentó en el artículo "Los bloqueos y el corazón" del periódico de Kriya

Yoga de primavera del 2004, los bloqueos implican la acumulación de energía alrededor de experiencias no resueltas. Son problemas no resueltos que hacen que nos preocupemos, u otros que implican un disfrute extraordinario que nos hace fantasear. La práctica de Yoga es más que nada un proceso de remover estos bloqueos, la causa raíz de muchas de nuestras dificultades. En este proceso de purificación uno comienza primero a verlos durante la meditación, y después, al anotarlos en la propia libreta de meditación. Este proceso ocurre en tiempo real, siempre que uno hace el esfuerzo de "dejarlos partir", de dejar de preocuparse, de fantasear, de morar en ellos, de "dejarlos pasar". Éste es un proceso de momento a momento, y requiere discernimiento y esfuerzo. El discernimiento es el acto de distinguir lo que es permanente de lo que es impermanente, lo que es fuente de alegría de lo que es fuente de sufrimiento. Es el ego quien piensa "tengo que" o "necesito" o "quiero" o "temo". Es nuestra alma, eso que es el Testigo dentro, que está en un estado continuo de alegría incondicional. No tiene preferencias. Carece de nada. Los bloqueos crecen cuando en vez de hacer un pequeño pero deliberado e inmediato esfuerzo para "dejarlos partir", les permites que merodeen, y que refuercen los bloqueos existentes formados en el pasado.

El ego comete el error de intentar encontrar la felicidad imaginando lo que hace falta que suceda "ahí fuera". Cuando la vida no entrega esto, el ego impulsa un esfuerzo enorme para cambiar las cosas "ahí fuera", hasta que, o bien lo hace, o hasta que renuncia a su frustración y a su depresión. El yogui, por el contrario, comprender que uno puede escoger no "aferrarse" a las fuentes familiares de placer o de preocupación. El yogui concentra su atención adentro, en los movimientos de la mente y del vital, los deseos y las emociones, los "gustos" y "aversiones", y escoge "dejarlos partir". El yogui busca permanecer calmado, ecuánimes, como el Testigo. Al hacerlo así, el yogui encuentra una alegría inmensa, momento a momento. La realización del Ser es el medio y el objetivo del yogui. Frente a los eventos, uno estás "calmadamente activo y activamente calmado". Uno cumple el propio deber, como el karma yogui, desapegado de los resultados, reconociendo que "uno no es el hacedor".

Este proceso no excluye hacer esfuerzos para cambiar las cosas "ahí fuera" cuando suceden los eventos. Uno maneja las situaciones y los problemas habilidosamente, cuando requieren acción. Yoga es habilidad en la acción. Uno mantiene el propio centro. Uno busca guía intuitiva. Uno actúa conscientemente, sin preferencias ligadas al ego. Uno habla sólo tras reflexionar lo que es necesario, lo que es útil.

Aplicando las Kriyas que se enseñan durante la Primera y la Segunda Iniciación

Durante la Primera Iniciación aprendes a anotar las

Sigue en página 4



Venciendo las dificultades (continuación)

propias meditaciones y a desarrollar desapego hacia los movimientos de la mente de forma regular y sistemática. Al cultivar el desapego dejas de identificarte con la emoción, el pensamiento o el deseo que se mueven a través de la mente. Das un paso atrás hacia un espacio de calma y de “dejar partir” el movimiento. Al anotar posteriormente la anotación, comienzas a ver los patrones, tendencias y pre-ocupaciones habituales, por ejemplo la tendencia repetir determinadas preocupaciones o deseos. Esta práctica de “auto-estudio” (svadhyaya) es una de las formas más importantes de superar las dificultades de la vida. Aplicando el discernimiento, puedes luego componer y repetir auto-sugestiones para cultivar lo opuesto de emociones y pensamientos negativos.

Durante la Primera Iniciación aprendes también Kriyas para cultivar tu poder y tu consciencia potenciales, kundalini, a través de la respiración Kriya Kundalini Pranayama, las 18 asanas, y diferentes Kriyas de meditación que implican desarrollar los poderes de concentración, visión, razonamiento intelectual, intuición y superconsciencia. Éstas son herramientas muy prácticas para ser aplicadas a los problemas y decisiones de cada día. En vez de enredarse con miedos y deseos, perdido en una niebla de confusión y de infelicidad, uno aplica estas técnicas a cuestiones, emociones, sentimientos, planes y proyectos.

Durante la Segunda Iniciación adquieres más Kriyas, para cultivar la consciencia continua, para “dejar partir” las emociones dificultosas de la vida diaria, y para usar mantras para purificar y redirigir tus energías lejos de movimientos habituales en tus cuerpos mental y vital. Desarrollar un aprecio por el silencio verbal y mental. Te vuelves consciente de los nueve obstáculos a la consciencia continua, tal como declara Patanjali:

Enfermedad, embotamiento, duda, descuido, pereza, indulgencia en los sentidos, falsa percepción, fracaso en alcanzar terreno firme e inestabilidad, estas distracciones de consciencia son los obstáculos. – Yoga Sutra I.30

Aprendes las estrategias para vencer estos obstáculos. Por ejemplo, cuando tienes “dudas”, haces el esfuerzo de anotarlas en la forma de preguntas, y luego buscas las respuestas, primero a través de la cuarta y la séptima Kriyas de meditación, y luego, si es necesario, de fuentes externas, incluyendo libros, compañeros estudiantes y profesores. Cuando experimentas la pereza, que es el hábito del desánimo, buscas inspiración por ejemplo en literatura elevada, y la compañía de aquellos que son entusiastas y positivos. Para la indulgencia de los sentidos, uno aprende a “dejar partir” las fantasías llenas de deseos. Uno cultiva la presencia y la atención, antes, durante y después de las experiencias sensoriales, como el Testigo. La práctica regular de asanas, pranayama, mantras y meditación ayuda a uno a evitar la “enfermedad” y el “embotamiento” (fatiga).

Dificultades en las relaciones, amor y bhakti

Muchas dificultades se derivan de las relaciones interpersonales. El consejo de Patanjali para ellas es bastante

instructivo:

Al cultivar actitudes de amistad hacia el feliz, compasión hacia el infeliz, deleite en el virtuoso y ecuanimidad hacia el no virtuoso, la consciencia retiene su calma imperturbada – Yoga Sutra I.33

Como sucede con la mayoría de las prescripciones del Yoga Clásico, esto es lo opuesto de lo que la naturaleza humana nos incita a hacer. La naturaleza humana te incita a sentir celos o envidia hacia aquellos en los que brilla la buena fortuna, a culpar a los demás de sus infortunios, a resentirnos o a dudar de la bondad de los demás, y a criticar o juzgar a aquellos que erran. En consecuencia, no sólo te perturbas por la conducta real o imaginada de los demás, sino que fortaleces en ti mismo las mismas cualidades que podrías estar condenando.

Las dificultades interpersonales pueden ser finalmente superadas al comprender que tienes sólo una relación verdadera: con Eso que es eterno e infinito. Cualquier nombre que escojas para referirte a la fuente eterna e infinita de la que todo emerge y en la que todo se disuelve. Puedes recordar esta relación primordial viendo lo que es bueno y grande en los demás. De nuevo, esto es lo opuesto de lo que la naturaleza humana te incita a hacer cuando encuentras faltas en los demás. Los Siddhas del Yoga se referían a “Eso” como Sivam, que significa “bien”. De modo que cuando ves lo que es bueno en los demás estás realmente viendo a Dios, o Eso.

Al cultivar bhakti yoga o amor, la quinta parte del quintuple sendero del Kriya Yoga de Babaji, estás realizando el gran dicho de verdad de los Siddhas: Anbe Sivam, Dios es Amor. Muchos santos han dicho “Dios es amor”, pero sólo los Siddhas han dicho “el Amor es Dios”. Su concepción de Dios no era personal. Sivam es la abstracción suprema: Ser Absoluto, Consciencia Absoluta, Gozo Absoluto. O Verdad, Belleza, Bien. El Bhakti Yoga incluye kirtan (cantar con amor y devoción los nombre del propio ishta-devata o concepción favorita del Señor), adoración, servicio, ver la Divinidad en los demás, aceptar lo que sucede como la voluntad del Señor, japa (repetir los nombre del Señor mentalmente o en silencio) y entrega, ishvara-pranidhanava. En una forma muy práctica y fácil, el cultivo de Bhakti Yoga también transforma los sentimientos y las emociones negativas del cuerpo vital, como soledad, desánimo, tristeza, inseguridad, ira y orgullo, en positivos, incluyendo amor, aceptación, alegría, entusiasmo, confianza y coraje. Todos pueden cantar. Así que cuando te sientas deprimido, ¡canta con amor! Busca al Señor no por lo que ello te pueda dar, sino por el Señor mismo.

Aspiración, rechazo y entrega

Al aspirar a lo Verdadero, lo Bueno, lo Bello, al entregar la perspectiva del ego a la perspectiva de la pura consciencia del testigo, y al rechazar todo lo que se resista a la purificación del egoísmo y de sus manifestaciones, las dificultades se convierten en escalones para la realización del Ser y para la transformación de tu naturaleza humana en su potencial divinamente perfecto. □



Sthira y Sukha: Encontrando la quietud y la alegría en tu práctica de Kriya Hatha

por Durga Ahlund

La ciencia y el misticismo coinciden en que por fuera podemos parecer muy sólidos, no somos sino olas de energía. El misticismo explica que la evolución espiritual depende del funcionamiento adecuado de esas olas. El Kriya Hatha Yoga es una práctica espiritual de asanas que se concentra no sólo en estirar, fortalecer y nutrir el cuerpo físico, sino en incrementar la energía vital, revelando y despertando la energía dormida e integrando y equilibrando el ser físico/mental/vital.

Los Sutras de Patanjali definen la asana como lograr la estabilidad y (sthira) y la comodidad (sukha) en el cuerpo y en la mente. El Kriya Hatha Yoga es brillante como un yoga del equilibrio. El equilibrio sucede siempre que el cuerpo y la mente son alineados y relajados simultáneamente— sthira y sukha. La serie de 18 posturas estimula el equilibrio físico y mental a través del movimiento y la relajación. Enseña cómo observar la tensión y la sensación en el cuerpo y cómo dejar partir la tensión y entregarse a la sensación. El cuerpo tiene tensiones y sensaciones siempre cambiantes. La tensión y la relajación parecen únicas en el momento, y todo en la vida les afecta: la postura, el trabajo, las relaciones y los pensamientos. La tensión en el cuerpo causa no sólo contracción y calambres en la musculatura física y la circulación, también bloquean la energía en los canales sutiles y crea directamente todo tipo de desajustes en la mente. La asana, practicada con la respiración apropiada, con mudras, bandas y concentración, relajará las tensiones del cuerpo de forma que la mente se vaciará a sí misma del estrés y de la cháchara, y las energías fluirán libres.

Para mantener la salud y la relajación, necesitamos enfocarnos en la tensión en el cuerpo y en los bloqueos en las articulaciones. Trabajar en las articulaciones reestablecerá el movimiento y permitirá la relajación en los músculos y en el diafragma del cuerpo, estirando el tejido conectivo, fortaleciendo las pulsaciones de los nervios, incrementando la circulación y haciendo que los fluidos se muevan de nuevo para eliminar y metabolizar las toxinas. Pero si enfocamos nuestra práctica no sólo como física, sino también como espiritual, y usamos las sensaciones de tensión y de relajación para liberar los bloqueos en los cuerpos físico y sutil, nos abrimos nosotros mismos a experimentar nuestro cuerpo de energía. Vibraciones minúsculas y ondas de energía fluyen arriba y abajo a lo largo del cuerpo, menguando y fluyendo conforme responden al incremento de prana que las anima. Cuando nos entregamos a las sensaciones de la electricidad sutil, centelleando, hormigueando, pulsando, cosquilleando o precipitándose en el cuerpo nos convertimos en una hoja en una corriente que se mueve rápidamente, y nos equilibramos, llevándonos a la quietud. Cada asana nos ofrece una inmovilidad perfecta, un punto de quietud mental y físico, en el que nuestra energía se siente más viva, sustancial, alegre, y nuestra respiración sutil, vasta y libre.

Entregarnos a las sensaciones nos permite caer más profundamente en nosotros mismos, permitiendo que los recuerdos de nuestro subconsciente surjan. Un profundo dolor, abrigado durante años, armado de entumecimiento, puede avanzar tambaleándose, creando una oportunidad para nosotros para que nos libremos de él de una vez por todas. Dejar partir lo que surge en una asana a menudo nos proporciona las más grandes ganancias en flexibilidad y en fuerza. Practicar el mantenerlas más tiempo con la alineación y la facilidad adecuadas, respirando y concentrándonos, nos ofrece las máximas ganancias en flexibilidad, relajación, y la posibilidad de superar las tendencias subconscientes. Llevamos esta relajación física y mental con nosotros, fuera de la esterilla.

La quietud y la inmovilidad son la meta última de la práctica de asanas, donde un incremento de energía fluye de forma unificada, requiriendo no sólo flexibilidad física y agilidad, sino un cuerpo y una mente tranquilos, donde es posible la transformación.

El enfoque en la formación de profesores de Kriya Hatha Yoga de Babaji del verano del 2016 es profundizar en nuestra propia experiencia de las 18 asanas, con el fin de ganar alguna maestría sobre el cuerpo y la mente. El énfasis estará en cómo encontrar nuestra propia mejor práctica personal bien mediante intensificar o mediante modificar la forma en la que personalmente hacemos las asanas, y en enseñar a otros a hacer lo mismo. Estaremos inmersos en saber cómo funciona el Yoga, indagando en el prana, la mente, el cuerpo sutil, la anatomía funcional y en el pranayama y la meditación, y seremos introducidos en el Yoga como medio de cambiar la forma en la que el cerebro normalmente piensa y responde al estrés.

El currículum cubre una comprensión completa de la mecánica anatómica de las 18 asanas de Kriya Hatha Yoga y del alineamiento estructural, los beneficios físicos y espirituales y la teoría tras la elección de asanas, y lo que sucede energéticamente cuando las practicamos. En nuestra formación exploraremos e integraremos asanas adicionales. Comenzaremos con un estudio en profundidad de la historia de las asanas, del Yoga Clásico, de los Sutras de Patanjali y del Bhagavad Gita. Experimentaremos la energía del prana y del cuerpo sutil y exploraremos profundamente las prácticas de bandhas, pranayama y meditación, y aprenderemos cómo enseñarlas de forma segura. Seréis iluminados y entretenidos por el eminente osteópata, escritor y kriya yogui Pierra Desjardins, durante las 18 horas de enseñanza de anatomía funcional y fisiología del cuerpo humano en relación con la práctica y la enseñanza del Hatha Yoga. Nuestra formación cubrirá también las cualidades de la enseñanza efectiva: modificando las posturas para necesidades particulares y limitaciones físicas, cómo asistir de forma segura a los estudiantes, la

Sigue en página 6



Informe anual Acharyas de 2015 y planes para el 2016

¡Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú en todo el mundo!

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

En los pasados doce meses, desde septiembre del 2014, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó 100 seminarios de iniciación a más de 1100 personas viviendo en Brasil, India, Japón, Singapur, Malasia, Sri Lanka, Macedonia, Estonia, España, Alemania, Francia, Inglaterra, Suiza, Italia, Austria, Suiza, Inglaterra, Australia, Estados Unidos y Canadá
- Mantuvo un ashram y oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó ocho seminarios de iniciación por toda India. Vinod Kumar, el director del ashram, dirigió ahí las clases públicas de asanas y de meditación. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas por toda la India. Publicó una nueva edición en idioma marathi de Babaji y los 18 Siddhas, y en idioma tamil de Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero, y Kailash.
- Mantuvo y desarrolló el ashram en Dehiwala, Sri Lanka, donde se dan semanalmente clases públicas de yoga y satsangs de iniciados. Allí se dio un seminario de primera iniciación. Distribuyó tres de nuestros libros en idioma sinhala, y otros en tamil y en inglés en cantidades récord.
- Completó la formación de un nuevo acharya en Sri Lanka: Ms. Krishnaveni Kulantheivel, que fue introducida



en la Orden en marzo del 2015 como la Acharya Kriyanandamayi. Continuó la formación de 2 más en Brasil y de uno en la India, que se están preparando para ser acharyas.

- Completó el enlucido de las paredes del nuevo ashram en Badrinath, Himalayas, y algunas de los arreglos de las tejas, la electricidad y la fontanería.
- Patrocinó clases públicas bisemanales de Kriya Yoga de Babaji y kirtans en el 2015 en el ashram de Québec
- Construyó una escuela para 150 estudiantes en Bdhna, a 70 kms. de Rudraprayag, en el Himalaya, India.
- Condujo una formación de dos semanas de Profesor de Kriya Hatha Yoga para 14 participantes en el Ashram de Québec, en francés.
- Donó copias del Tirumandiram y de otras publicaciones a bibliotecas de investigación de las universidades de Chicago, Stetson University, y a la Universidad de Londres.

En el año 2015 - 2016 la Orden planea hacer lo siguiente

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países antes citados.
- Dirigir clases públicas bisemanales de asanas y de meditación en nuestros ashrams de Québec, Bangalore y Dehiwala, Sri Lanka
- Dirigir formaciones de 300 horas en España, Suiza y

Sigue en página 7

Quietud y alegría (continuación)

importancia de dirigir la respiración, trabajando con las líneas de energía, trabajando con la intensidad y la relajación. Se ofrecerá investigación moderna que prueba la efectividad del Yoga. La formación te ayudará a comenzar a desarrollar tu voz como profesor al profundizar y expandir tu experiencia interna del Kriya Hatha Yoga.

Como estudiante de Kriya Yoga de Babaji, estás cordialmente invitado a convertirte en profesor de Kriya Hatha Yoga. Una de las mejores formas de seguir profundizando en tu propia práctica de Kriya Yoga es servir a los demás enseñando este maravilloso arte científico. Este programa es enormemente experiencial, con un enfoque en la transformación personal al igual que en desarrollar habilidades profesionales. Los estudiantes deben estar practicando actualmente Kriya Yoga, haber recibido la primera y la segunda iniciación en Kriya Yoga de Babaji y tener una práctica diaria bien establecida. Éste es un programa de entrenamiento intensivo, y todos los participantes deben tener una buena forma física y emocional.

Esta formación de profesores ha sido diseñada para cumplir el estándar de la certificación internacional de 300 horas, tal como ha establecido Yoga Alliance. Un manual/libro de trabajo de 250 páginas acompaña el curso.

Tras completar una formación residencial intensiva de 14 días, los estudiantes comenzarán un proceso de enseñanza y estudio de un año, completando varias tareas que no sólo cumplirán los requerimientos de la formación, sino que servirán a tu propio bienestar y crecimiento espiritual.

Planta las semillas correctas y únete a nosotros en la Formación de verano de Profesor de Hatha Yoga en Québec, del 29 de junio al 14 de julio de 2016. Instructores: Durga Jan Ahlund, M.G. Satchidananda, Pierre Desjardins, y los Acharyas, Ganga Auer, Vyasa Lawson. Para más información contacta con Durga: durga@babajiskriyayoga.net.

Durga Ahlund desarrolló este curso, es la autora de "Kriya Yoga: Profundizando en tu práctica", "The Yoga Toolbox" y los dos años de lecciones de El Curso de la Gracia.

El Kriya Yoga de Babaji es un sistema para manejar las energías sutiles y unir las y dirigirlas hacia un flujo ascendente. Sólo entonces nuestro ser más profundo y espiritual podrá respirar libre para inspirar nuestra práctica y fortalecer nuestra resolución espiritual, nuestra sankalpa shakti. La resolución espiritual debe ser cultivada. Es cultivada a través de nuestras prácticas. Cuanto más practicamos más se refina nuestra shakti. □



Notas y noticias

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 23-25 de octubre del 2015 y 17-19 de junio del 2016; y por Nityananda en Valencia, España, 10-11 de octubre.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Québec, 14-24 de julio de 2016, en Brasil 14-22 noviembre 2015, en Blois, Francia 14-21 agosto 2016, y en Estonia 23 agosto-1 septiembre 2016. Nityananda la dará en Valencia, España, a lo largo de tres fines de semana: 26-27 septiembre, 24-25 octubre, 28-29 noviembre 2015. 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 profesores de Kriya Hatha Yoga: del 30 de

Sigue en página 8



Ashram en construcción en Badrinath.

Acharyas (continuación)

Québec de profesores de Kriya Hatha Yoga.

- Publicar los 5,350 versos de 800 poemas de los 18 Siddhas, junto con una guía de los raros manuscritos que hemos encontrado desde el 2002 en manuscritos de hojas de palma, escaneado, preservado y transcrito.
- Publicar el libro Babaji y los 18 Siddhas en los idiomas malayalam y kannada.
- Continuar la construcción del ashram de Badrinath, se espera su finalización en el 2016.

Los 29 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios Necesitamos su apoyo para cumplir este programa para el año 2014-2015. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2015 si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de renta del 2014. Usa tu tarjeta de crédito.

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

Por cada donación de US\$70 o de 52 euros o más

recibirás una copia gratis del nuevo libro, "Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero" en español, inglés, francés, o alemán, o del libro "Kriya Yoga: Profundizando en tu práctica" en español, inglés o en francés, o del libro "Kailash: Return to the Source and Back" en inglés, o del libro "A Yoga Toolbox for Shaping Your Future" en inglés. Consulta nuestra librería para una descripción de los libros.

Envía tu cheque por correo a: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canadá J0E 1P0 – o haz una contribución online en <http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm>.

Si vives en Europa puedes también transferir fondos a: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, número de cuenta 081550066406726-0, banco: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, Montreal, Quebec, Canadá, código SWIFT: CCDQ-CAMMXXX, o a la cuenta del Deutsch Bank, pagadera a "Marshall Govindan" Deutsch Bank International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/código Swift DEUTDE33.

Por favor informa a info@babajiskriyayoga.net cuando hayas hecho la transferencia.



Notas y noticias (continuación)

junio al 13 de julio del 2016, en inglés, y del 29 de julio al 9 de agosto de 2016 en francés, ambas en el Ashram de Québec. En España: del 15-24 de julio 2016 en El Molino, Huelva, con los acharyas Savitri, Premananda y Nityananda.

Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath: 22 de septiembre al 10 de octubre del 2016.

www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm

¡Necesitamos tu ayuda! La Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, nuestra entidad educativa sin ánimo de lucro, necesita tus contribuciones para completar la construcción del ashram de Badrinath. Mira los últimos informes y fotos aquí:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/News-Notes.htm.

También necesitamos tu ayuda para cumplir el programa de actividades patrocinadas planeado para el 2016. Haz tu contribución online y mira los detalles de nuestro informe anual y nuestros planes aquí:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm

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 DEUTDE33HAN para 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 diciembre del 2015, 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.

