

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Un peregrinaje es una aventura de la consciencia

por M. G. Satchidananda

Los peregrinajes han estado entre las actividades más significativas de mi vida durante los pasados cuarenta y siete años, desde el primero que hice al sur de la India en 1972. A diferencia de los turistas, los peregrinos no están buscando nuevas experiencias fuera; no están buscando diversión, entretenimiento o distracción. En un peregrinaje debemos buscar conocer la verdad de nuestro Ser, el Divino, el inefable, más allá de nombre y formas.

**Los peregrinajes se encuentran en todas las tradiciones espirituales y religiosas.** Durante dos mil años, los cristianos de todas las denominaciones han realizado peregrinajes a Belén y al río Jordán. Los católicos van también al Vaticano en Roma, Lourdes en Francia, y al Oratorio de San José en Montreal. Los católicos y otros también caminan cientos de kilómetros hasta la catedral de Santiago en Santiago de Com-

postela, al noroeste de España.

Los judíos hicieron peregrinajes al templo de Jerusalén. Los budistas van a Bodh Gaya en Bihar, la India. Los musulmanes van al Hajj en la Meca. Los devotos hindúes de Shiva van de peregrinaje a Varanasi, Kedarnath y Amarnath en el norte de la India, y a Chidambaram, Arunachala y a Sabari Malaes en el sur. Los devotos de Rama viajan a Ayodhya, los devotos de Krishna van a Vrindaván, Puri y Srirangam, y los devotos de Muruga van a sus seis templos principales, incluyendo Katirgama, Palani y Tiruchendur. Los hindúes de todas las tradiciones realizan peregrinajes a Rameswaram en el sur de la India y a Badrinath en el punto más al norte, Garwhal en el Himalaya. Los hindúes y los budistas hacen peregrinajes al monte Kailash en Tibet. En la tradición nativa americana los peregrinajes toman la forma de una búsqueda de la visión o visitas a lugares sagrados como Sedona, Arizona, o el Monte Shasta en el norte de California. Hay cientos de otros destinos de peregrinaje en todo el mundo, muchos de los cuales están asociados con santos, sabios, y gurús.

**La naturaleza universal y antigua del peregrinaje es una prueba convincente de que no está limitado a una única enseñanza reli-**

## Contenidos

1. Un peregrinaje es una aventura de la consciencia, por M. G. Satchidananda
4. El centro de Kriya Yoga y comunidad de Lilleoru community en Estonia, por Ave Oit
5. El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji, por Durga
7. El delicado encanto de una duradera sadhana de Kriya Yoga de Babaji
9. Orden de Acharyas: informe anual y planes para el 2017
10. Notas y noticias



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  
Página de Internet: www.babajiskriyayoga.net

*Sigue en página 2*

## Peregrinaje (continuación)

**giosa.** Un peregrinaje es un ejercicio espiritual de auto-trascendencia. Y como con cualquier práctica espiritual, nuestro propósito es dejar partir las preocupaciones mundanas de nuestras vidas y cultivar la aspiración por lo sublime, eso que no puede ser limitado por el tiempo, el espacio, el pensamiento o la emoción. En otras palabras, nos alejamos de lo que se ha convertido en agotador, problemático y ordinario, y vamos hacia lo desconocido, lo elevador y la inefable. Un peregrinaje es por tanto una aventura espiritual, una aventura de la consciencia.

A diferencia del deseo, que el ego imagina que traerá alguna experiencia de felicidad, no importa cuán pasajera, en el cuerpo vital, la aspiración es la llamada del alma a lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello, lo Infinito y lo Eterno. La aspiración busca separarse del juego del ego del gusto y la aversión, y del sufrimiento resultante. La aspiración es la búsqueda del alma de la unión con el Uno. La aspiración es el deseo del alma de triunfar sobre todas las limitaciones y divisiones que nacen de la mente y de las emociones.

La consciencia es el gran misterio de la vida. Es eso que simplemente observa. Está individualizada en cada criatura viva. Al mismo tiempo, una consciencia universal está observando cada consciencia individualizada. Es Eso que los peregrinos buscan finalmente. En el destino del peregrinaje encontramos la Presencia mística del Señor. En los Yoga Sutras, versos I.24 y 25, Patanjali describe Eso así:

*Ishvara es el Ser especial, no tocado por ninguna aflicción, acción, frutos de las acciones, o cualquier impresión o deseo. Ahí (en el Supremo) la semilla de la manifestación de la completa omnisciencia es insuperable.*

El peregrino mantiene una concentración interna al cultivar la atención incondicional. Los turistas buscan la felicidad en el espectáculo pasajero de nuevas experiencias sensoriales ahí fuera, atrapando lo que les gusta y evitando lo que les disgusta. Pero los peregrinos intentan mantener la ecuanimidad y la presencia frente a cualquier desafío.

Normalmente llegar a los lugares de peregrinaje implica dificultades, que provocan resistencias. Las resistencias ponen a prueba nuestra capacidad de perseverar y de mantener la perspectiva del Testigo del alma, y de evitar sucumbir a la perspectiva del ego con todos sus apegos y aversiones. Las experiencias de un peregrinaje pueden también tocar nuestras "teclas", provocando recuerdos de conflictos sin resolver, sueños o esperanzas, conocidos en el Yoga clásico como vāsanas (tendencias), o como bloqueos en la literatura actual sobre el cuerpo-mente. Al cultivar la atención incondicional, el peregrino practica el dejarlos partir, y encuentra así liberación del sufrimiento que siempre contienen tales recuerdos.

**¿Qué hace que el destino del peregrinaje sea digno de nuestra aspiración?** La profunda experiencia espiritual de un santo o de un fundador de una tradición espiritual impregna tales destinos del peregrinaje con una energía sublime o semillas que dan poder a los peregrinos para que accedan a sus experiencias o realizaciones espirituales y estados superiores de consciencia, o al menos los vislumbren. Como aquellos que veneran a tales santos o

lugares sagrados depositan las semillas de su propia aspiración, amor y devoción, entonces incrementan su poder de elevar la consciencia de todos los que los visitan tras ellos. Tales lugares se convierten así en dinamos de energía espiritual, donde el devoto añade y toma energía espiritual.

Tanto la física cuántica como el Yoga siddhanta nos dicen que el ladrillo fundamental del universo es la energía consciente, Shiva-Shakti. Nada existe sino la energía consciente. Ante los ojos de los peregrinos, las leyes aparentes de la física newtoniana, los gunas (modalidades de la naturaleza), los agentes de maya (el engaño, incluyendo el tiempo, el conocimiento parcial, el poder parcial, la pasión y el destino, todo se disuelve en Eso. Todas las limitaciones son trascendidas conforme los peregrinos se acercan al espacio sagrado de energía consciente en el destino. Habiendo llegado y habiéndose purificado a sí mismos de todas las formas de resistencias, recuerdos y distracciones mentales, ellos permanecerán ahí indefinidamente, disfrutando del gozo de la plenitud espiritual.

**El peregrinaje comienza en el momento en que formamos la intención, sankalpa, de ir.** Esta intención no es un deseo o una esperanza. Es un compromiso. "Voy...". A menudo, cuando realizamos el compromiso, nos damos cuenta de que podemos necesitar años antes de que podamos reunir los recursos necesarios para ir y antes de que podamos finalizar o suspender nuestros otros compromisos, por ejemplo, con la familia o los jefes. Podemos tener que vencer nuestras propias limitaciones específicas, por ejemplo, las que implican nuestra salud, educación, condicionamiento físico, o incluso problemas legales. Sin embargo, el mismo compromiso para ir nos ofrece los medios esenciales y poderosos para vencer cada obstáculo y cada forma de resistencia emocional.

Durante el peregrinaje el peregrino mantendrá este compromiso de aspiración espiritual evitando las distracciones familiares, la indulgencia en los placeres sensoriales, fuentes de entretenimiento, responsabilidades familiares, y en la era digital, el trabajo dirigido por el teléfono móvil y el email. Dependiendo de la religión o tradición espiritual, el peregrino practicará continua o regularmente ciertas prácticas espirituales, incluyendo la oración, mantras, consciencia de la respiración y meditación. El vairagya (desapego) debe ser por tanto practicado a la vez internamente mediante la ausencia de deseo y externamente al evitar actividades que distraigan de la concentración interna. Vairagya es el método principal de Patanjali para lograr la realización del Ser. En los Yoga Sutra, verso I.12, nos dice: abhyasa vairagyaabhyam tan-nirodhah.

*Mediante la práctica constante, y con el desapego, surge el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia.*

La meta de un peregrinaje yóguico o espiritual – la liberación del sufrimiento que nace de la perspectiva del ego de que yo soy el cuerpo y la mente – se realiza sólo en la

Sigue en página 3



## Peregrinaje (continuación)

medida en la que el peregrino tiene éxito en mantener tal práctica constante del presenciar desapegado. Éste es el enfoque sáttvico, que busca mantener una calmada ecuanimidad no importa lo que acontezca durante el peregrinaje.

Desafortunadamente, en la cultura materialista de hoy, que se ha vuelto universal, muchos peregrinos a menudo hacen de su propósito el cumplimiento de una necesidad menor: concebir un hijo, obtener un buen trabajo u obtener algún bien material. Como en las peticiones comunicadas en la oración, en la que tales peregrinos prometen a Dios antes de partir completar el peregrinaje a cambio de su deseo expresado fervientemente. Este enfoque es adoptado por aquellos en manos de rajas, la modalidad de la acción de la naturaleza, dispersión y pasión. Otros emprenden los peregrinajes como una penitencia, esperando expiar las consecuencias del mal karma o de acciones pecaminosas, la culpa y el miedo. Están en manos de tamas, la modalidad de la naturaleza de la inercia, la duda y la confusión. En la India, los astrólogos prescriben a menudo peregrinajes con tales propósitos rajásicos y tamásicos.

**¿Por qué es Badrinath el lugar de peregrinación más importante en el Kriya Yoga de Babaji?** Hay muchos lugares de peregrinaje asociados con Babaji y la tradición de los dieciocho Siddhas. Los más importantes están asociados con el nacimiento de Babaji, Parangipettai, y donde él fue iniciado e hizo tapas, Katargama en Sri Lanka y Courtrallam en Tamil Nadu. Pero Badrinath, donde alcanzó el estado final de soruba samadhi, es el más importante. Como Babaji sigue manteniendo su forma divina aquí en el plano físico, Badrinath es el lugar donde sus devotos y discípulos pueden experimentarlo de la forma más íntima, dependiendo del grado de su entrega. La entrega completa es el medio primordial del proceso yóguico en todos los cinco planos. En los Yoga Sutras, verso I:23, Patanjali nos dice: *ishvara-pranidhanad-va*.

*O debido a la propia entrega al Señor uno logra la absorción cognitiva (samadhi).*

Como Gurú Yoga, donde el Señor es reverenciado de la manera más elevada en la forma del gurú y no en los nombres o formas de deidades, el Kriya Yoga de Babaji busca finalmente realizar la visión universal del amor. Anbu Shivam, “el amor es Dios”, dice el Siddha Tirumular en el Tirumandiram.

Por esta razón se está construyendo un ashram en Badrinath desde el 2008. Conforme escribo esto, los doce apartamentos del ashram están siendo ocupados por el primer grupo de peregrinos de Kriya Yoga, dieciocho almas bendecidas, dirigidas por tres miembros de la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Ha sido diseñado con el propósito primordial de apoyar a los iniciados de Kriya Yoga que aspiren a realizar práctica intensa. Por contraste, casi todos los peregrinos que van a Badrinath a adorar en el antiguo y sagrado templo de Sri Badrinarayan pasan sólo dos días allí.

Agastyar, el gurú de Babaji, le dijo que fuera e hiciera

tapas en Badrinath. Los Pandavas, los antiguos líderes reales de la guerra civil descrita en la épica Mahabharata, también lograron la liberación tras la guerra al ejecutar tapas en Badrinath. Y así otros yoguis innumerables. Yogui Ramaiah, mi profesor, fue iniciado allí en las 144 kriyas del Kriya Yoga de Babaji. Y en dos ocasiones en 1999 tuve el darshan de Babaji en Santopanth Tal, arriba de Badrinath.

Aunque se puede acceder a el gurú tattva (el principio de la naturaleza que revela la Verdad, el Amor incondicional, la Belleza y el Gozo) en todas partes, la intensidad de los peregrinajes y de las prácticas yóguicas ejecutadas en Badrinath es insuperable para los sadhaks de Kriya Yoga. Situado a una altitud de 3.000 metros, rodeado por imponentes montañas que se elevan hasta 7.000 metros, y cerrado al mundo exterior por la nieve desde noviembre a mayo, Badrinath ofrece un entorno prístino y altamente espiritual, ideal para la práctica de Kriya Yoga.

**Nuestra ofrenda para ti, como peregrino.** El nuevo ashram de Badrinath ha sido diseñado para colmar las necesidades particulares de los sadhakas de Kriya Yoga que deseen permanecer allí durante periodo prolongados de práctica intensa, desde una semana a cuatro meses. Los miembros de la Orden de Acharyas estarán presentes en el nuevo ashram para apoyar a los sadhakas visitantes al menos en mayo y junio de cada año, la estación de peregrinaje más popular. Julio o agosto son meses menos populares por en ellos se da la estación del monzón.

En septiembre y octubre de cada año se organizarán peregrinajes dirigidos por Acharyas miembros de la Orden. Los peregrinajes a lugares sagrados asociados con los dieciocho Siddhas del sur de la India y de Sri Lanka se realizarán durante los meses más frescos de enero y febrero de cada año. Los Acharyas dirigirán prácticas en grupo dos veces al día del quintuple camino del Kriya Yoga; ellos nos harán profundizar en nuestra comprensión del Kriya Yoga con charlas y encuentros de satsang. Nuestro director del ashram de Badrinath acompañará a los grupos de peregrinaje y realizará todos los arreglos de logística de transporte y alojamiento. Estos peregrinajes organizados incluirán normalmente sólo siete u ocho días en Badrinath. Los demás días se pasarán en el viaje de ida y vuelta allí, en un espectacular camino de montaña de 355 kilómetros; en Rishikesh, donde el río Ganges sale de las montañas del Himalaya; y en Haridwar. Éstos son dos sitios principales de peregrinaje, tapas y de kumba melas.

Las solicitudes para visitar el nuevo ashram de Badrinath durante los meses recomendados de mayo y de junio, o posiblemente incluso en julio o agosto, o para participar en un peregrinaje al sur de la India y Sri Lanka, se pueden enviar al autor al email [satchidananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satchidananda@babajiskriyayoga.net). Haz tu sueño realidad formando una intención clara y firme de convertirte en peregrino a Badrinath o de participar en nuestros peregrinajes al sur de la India y Sri Lanka durante los próximos años. Planea, ahorra y visualízalo. Cultiva la acción con consciencia desde este momento en adelante para vencer todos los obstáculos, y al hacerlo así libérate de todo sufrimiento. Que el peregrinaje de tu vida acabe en iluminación. □





# El centro de Kriya Yoga y comunidad de Lilleoru en Estonia

por Ave Oit

La práctica del Kriya Yoga tiene un enorme potencial para hacernos seres humanos más conscientes y de producir así más consciencia, salud y felicidad al mundo y a todos los seres vivos a nuestro alrededor.

El Acharya de Kriya Yoga de Babaji Ishwarananda y sus estudiantes han creado un centro espiritual y una comunidad en Estonia. Este hermoso lugar se llama Lilleoru, en estonio, "valle de flores", y su nombre espiritual es Sat Chit Agastishwarar Gurukkulam. El estilo de vida allí se basa en la "acción con consciencia".

Ingvar Villido Ishwarananda ha desarrollado y enseñado la aplicación de la consciencia desde 1992, y como resultado de su trabajo, ha desarrollado una serie de cursos, el Arte del Cambio Consciente, basados en el antiguo conocimiento del Kriya Yoga. Las enseñanzas son llevadas a un nivel que todos pueden entender fácilmente y llevarlas a la práctica diaria. Desde 1992 más de 15.000 personas de Estonia y del extranjero han asistido a sus charlas y cursos. A lo largo de los años han construido también una fuerte comunidad de estudiantes, y el grupo principal, de 108 estudiantes miembros de la ONG Lilleoru, dirigen sus actividades y su desarrollo, basándose en las enseñanzas del Arte del Cambio Consciente y del

Kriya Yoga de Babaji. Aquí puedes echar un vistazo a un reportaje de la Televisión Nacional de Estonia sobre los cursos de Ishwarananda (escoge los subtítulos en inglés): [www.youtube.com/watch?v=yOhpU0TwRi0](http://www.youtube.com/watch?v=yOhpU0TwRi0).

El Kriya Yoga de Babaji fue enseñado por primera vez en Lilleoru por la Acharya Dura, en el 2004. Durante los siguientes tres años, y media docena de veces, se M. G. Satchidananda enseñó allí la primera, la segunda y la tercera iniciación. También enseñaron la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga a 20 iniciados. Los encuentros de satsang de iniciados de los tres niveles de formación se llevan a cabo regularmente. También se enseñan regularmente clases de Kriya Hatha Yoga en Lilleoru y en muchos centros por toda Estonia. Con una población de sólo un millón de personas, la antigua nación de Estonia, de sólo 200 kilómetros, al sur de San Petersburgo, Rusia, se ha convertido en una luz dirigente en la comunidad ecológica europea y en los movimientos de Kriya Yoga.

Los edificios originales de Lilleoru fueron construidos al principio para las necesidades de unas 20 personas. Durante los pasados ocho años se han construido catorce hermosas casas en nuestra aldea ecológica. Se han construido usando materiales de construcción respetuosos con el medio ambiente, usando calefacción y refrigeración geotermales. Recibió un premio de la Comunidad Europea por su diseño. Actualmente sesenta personas viven en esas casas y en los apartamentos construidos anteriormente.

En el 2011 comenzamos la construcción de un nuevo edificio para alojar a la Escuela de Consciencia Práctica. Ha habido cambios destacables durante los últimos veinte años, y hoy alojamos a un grupo mucho más grande de estudiantes – más de cien – de forma regular, en las mismas instalaciones. El número de estudiantes y personas interesadas tanto en el Kriya Yoga de Babaji como en el Arte del Cambio Consciente está creciendo tanto en Estonia como en otros países; también, las en-



Construcción de la Escuela de Consciencia práctica.



Parque de la Flor de la Vida y la comunidad de Lilleoru.



Vista aérea de la Escuela de Consciencia Práctica.

*Sigue en página 5*

# El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji

por Durga Ahlund

El Kriya Yoga de Babaji es el sendero de realizar el Ser a través del desarrollo físico y mental. El sistema de Kriya Hatha Yoga utiliza no sólo los movimientos físicos, sino que incorpora la concentración. Un componente que lo define es la acción con consciencia. Kriya Yoga es acción con consciencia. Un prácticas consciente y determinada de la serie de las 18 posturas, basada en la acción con consciencia, purificará y unificará el cuerpo, la respiración y la mente y llevará al cuerpo a un estado superior de desarrollo y bajo control de la mente.

El objetivo final en el Hatha Yoga es producir la perfecta armonía entre los flujos de prana en los nadis su-

tiles de pingala e ida, unir/ligar el prana (ha) y la mente (tha). Cuando los flujos de pingala e ida estén perfectamente equilibrados, el prana se fundirá y se volverá un único flujo dentro del nadi sushumna. El término Hatha Yoga usado en este contexto significa la regulación de la respiración o la unión de las dos respiraciones en una. Esto despierta la energía inteligente, pranashakti, que te sostiene y te transforma.

Igual que tienes un sistema nervioso en tu cuerpo físico, existe un sistema nervioso en el cuerpo sutil. El

*Sigue en página 6*

---

## Comunidad de Lilleoru (continuación)

señanzas internas y el estilo de vida consciente están atrayendo más y más gente de la sociedad. Las instalaciones de Lilleoru son todavía muy pequeñas, y los programas al exterior sólo se pueden ofrecer durante los meses de verano. Por tanto, actualmente no podemos ofrecer todos los cursos y recibir a toda la gente interesada.

La Escuela de Consciencia Práctica será nuestro nuevo edificio principal. Con una sala principal de 130 metros cuadrados junto con varias habitaciones más pequeñas para seminarios y terapias abrirá muchas nuevas posibilidades para hacer accesibles las enseñanzas de Kriya Yoga y del Arte del Cambio Consciente a muchas más personas, tanto de Estonia como del extranjero. Habrá también mucho mejores instalaciones para alojarse y comer, y el edificio estará rodeado por un gran jardín de permacultura.

Estamos construyendo principalmente con voluntarios, usando materiales reciclados tanto como es posible. Los fondos para la construcción vienen de donaciones y de la organización sin ánimo de lucro ONG Lilleoru. Desde el 2011 más de 400 individuos y compañías han contribuido a la construcción de la Escuela de Consciencia Práctica, y los voluntarios han contribuido en total con más de 20.000 horas de trabajo. Y además, en el periodo del 2011 al 2016 la ONG Lilleoru ha invertido cerca de 100.000 euros en la construcción de este edificio con sus propios recursos, y con cerca de 250.000 euros a partir de donaciones realizadas por individuos y compañías. Con la ayuda de la plataforma estoniana de crowdfunding Hooandja recogimos 21.463 euros para comprar las ventanas para la escuela en diciembre del 2015.

Nuestra meta es abrir la Escuela de Consciencia Práctica en mayo del 2018. El edificio es nuestro regalo al aniversario centenario de la República de Estonia. Con este paso haremos que Lilleoru esté más abierta aún al

público. En julio del 2018 Lilleoru acogerá la conferencia "La sabiduría de las comunidades conscientes" de la Red Global de Ecoaldeas (Global Ecovillage Network), para inspirar un mejor equilibrio con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza. Esperamos a cerca de 500 invitados, que incluirán a miembros de comunidades auto-sostenibles de todo el mundo. Habrá presentaciones de líderes de enfoques sostenibles y conscientes sobre educación, cultura, salud, economía, ecología, energía y sociedad.

¡Os pedimos amablemente que nos ayudéis a abrir la Escuela de Consciencia Práctica a los estudiantes y a los invitados! En el 2017 nuestra meta principal es instalar y amueblar instalaciones de cocina y comedor y completar la construcción de la sala de habitaciones de invitados. El presupuesto para completar estas obras es de 100-150.000 euros.

**Las donaciones se pueden hacer** a nombre de MTY Lilleoru. Dirección: Lilleoru, Aruvalla küla, Rae vald, 75320, Harjumaa, Estonia. Cuenta/IBAN: EE202200221053475791. Banco: Swedbank AS, 8 Liivalaia Street, 15040 Tallinn, Estonia. Código SWIFT/BIC: HABAE2X. Concepto: "school donation".

**¡Dona 50EUR y obtendrás un ladrillo** en la pared de patrocinadores de la escuela! Mediante transferencia bancaria a la cuenta anterior, pero indica "brick donation" en el concepto. **Con domiciliaciones bancarias**, por ejemplo, de 5 / 15 / 25 EUR por mes.

¡Gracias! Om Tat Sat

*(Nota del editor: del 22 de agosto al 1 de septiembre del 2016 visité de nuevo la comunidad de Lilleoru y quedé muy impresionado con su reciente desarrollo. También completé la formación de Ishvarananda como Acharya autorizado para dar la tercera iniciación. Durga y yo planeamos asistir a la conferencia "La sabiduría de las comunidades con-*





## Profundizando en tu (continuación)

sistema nervioso del cuerpo físico está controlado por el prana denso (la respiración), mientras que el sistema nervioso del cuerpo sutil está controlado por el prana sutil (partículas cargadas de energía vital). Los dos pranas están interrelacionados. Es mediante el desarrollo armonioso del prana denso y sutil, a través de asanas y pranayama, que progresas en el Yoga. El Hatha Yoga puede conectarte con una fuente ilimitada de prana, creando una práctica que es calmante, curadora y revitalizante. El Kriya Hatha Yoga de Babaji utiliza la respiración ujjayi y la espinal, los bandhas, los mudras, los mantras y la concentración de modo que puedas beneficiarte lo más posible con su práctica.

La siguiente columna, el ABC del Kriya Hatha Yoga de Babaji, te explicará mejor cómo puedes experimentar las 18 asanas como una higiene total, una purificación completa de todo el organismo, los cuerpos físico y sutiles – todos los cinco niveles de tu ser – físico, energía vital, mente, consciencia y superconsciencia. Las asanas trabajan directamente en el físico, pero apuntan a los niveles sutiles que residen tras él. ¿Por qué no dejar que tus asanas creen un puente entre tu ser físico y el espiritual de modo que ganes no sólo en vitalidad y salud sino también en dinamismo, compasión y auto-confianza. Este ABC seguirá como una columna habitual en los próximos números del periódico de Kriya Yoga.

### -A-

**Asana** – “asiento”; “establecer estabilidad (sthira) y descanso (sukha), armonizando, ‘respirar con eso que es eterno’ “. La estabilidad y el descanso del cuerpo no pueden suceder independientemente de los estados mentales y emocionales que lo regulan. La asana nutre el cuerpo estimulando la armonía tanto en el cuerpo como en la mente. La asana estira el cuerpo en posturas para apuntar directamente a los canales sutiles y estimular y liberar las sensaciones corporales. Cuando se practican las asanas con determinación pero sin fuerza o competitividad ellas pueden acceder a las tensiones de los cuerpos físico, mental y emocional, y liberarlas. Cuando se mantienen durante periodos más extensos de tiempo invitan a las impresiones que surjan del subconsciente para ser liberadas. Las asanas pueden ayudarnos a trabajar nuestros miedos personales, nuestras inhibiciones físicas y nuestros conceptos personales. Ellas construyen fuerza interna, no sólo fuerza física.

Las asanas son el fundamento del Kriya Yoga de Babaji y se enseñan a sus discípulos físicos, mentales y espirituales para que integren armoniosamente su ser completo. Cuando el físico está aislado de los componentes mental, emocional y espiritual, pierde sus beneficios integrativos principales. Esta práctica trabaja con el cuerpo consciente y deliberadamente para abrir la puerta del pranashakti. Esta energía potencial puede ser impulsada a despertar a través de la purificación, la consciencia, la concentración y el esfuerzo que ofrecen nuestros pranayamas y asanas diarios. La nuestra es una práctica que nunca ignora la sabiduría del cuerpo, sino que al con-

trario, la estimula y trabaja con ella.

**Alineamiento** – El alineamiento se enseña a través del uso de señales tanto internas como externas. La meta es siempre estar alineado y relajado. El alineamiento te permite relajarte, y la relajación libera la tensión muscular, bloqueando la sensación en el cuerpo. Es importante que seas constante en tu uso de todas las señales estructurales externas: posición adecuada de las manos, pies, la columna vertebral, los hombros, la cabeza y el cuello, pero también debes comprender la importancia de los bandhas, los mudras, los drishtis (la mirada) y la respiración ujjayi (respiración que suena como el océano). Las pistas internas son esas cosas esenciales para que encuentres tu mejor alineamiento personal. Las pistas internas te enseñan cómo alinear, profundizar y mantener la postura a través de la consciencia de cómo te afecta la postura por dentro. Es importante sentir y permanecer consciente de lo que está sucediendo en tu cuerpo. Observa y pregunta: ¿Es mi respiración suave y uniforme? ¿Cómo se siente la postura? ¿Tengo la sensación de que estoy nutriendo una zona tensa o una zona correcta? ¿Hay una sensación creciente de tensión, incomodidad o dolor? ¿O tengo un buen sentimiento respecto a la intensidad del estiramiento? ¿Noto una liberación de la tensión o un nuevo flujo vibrante de energía a través del cuerpo? Es importante estar siempre consciente de tu experiencia, de puedas ajustarla para crear descanso y extenderla con seguridad. Cada postura debe ser mantenida durante dos minutos con estabilidad y comodidad relativos, y siempre debes saber cuándo y cómo salir con seguridad.

**Consciencia** – Incorporamos deliberadamente la consciencia en nuestra práctica de modo que los demás no nos distraigan, ni nuestros propios pensamientos. Invita a la consciencia corporal completa. La consciencia se desarrolla conforme usas ujjayi y observas tus movimientos. Es importante que explores la asana con una intención de doblarte y moverte de una nueva manera. Tu cuerpo responderá cada día de forma diferente a la asana. Al escoger estar presente mantendrás un interés en las sensaciones y no dejarás que tu mente divague. Querrás estar presente ante toda sensación cambiante de estiramiento e incomodidad, intensidad y liberación. Esto asegurará la cooperación entre el cuerpo, la mente y el prana. Al atender a cada movimiento experimentarás tu cuerpo respondiendo al prana. Ésta es una práctica más fácil, ya que no estarás inclinado a ir demasiado lejos, demasiado rápido y dañarte a ti mismo.

La asana es un medio poderoso de unir el cuerpo, la mente y el prana en la misma actividad. Cuando eres capaz de permanecer centrado, concentrado en algo sin distracción, la energía del cuerpo, normalmente dispersa, se une con las energías de la mente. Esto crea un uso más eficiente de la energía sobre la esterilla y fuera de ella. La consciencia es una ligazón consciente del cuerpo, la mente y el prana, y es un poderoso tónico para la mente

*Sigue en página 7*

# El delicado encanto de una duradera sadhana de Kriya Yoga de Babaji

por Durga Ahlund

Estoy entregada a una práctica de toda la vida del Kriya Yoga de Babaji porque en el curso de dos décadas he visto cómo las asanas, el pranyama, las dhyanas, la meditación y los mantras continúan evolucionando y permaneciendo frescos, ya que avivan y calman mi energía, equilibran mis emociones, fortalecen mi mente y me mantienen sintiéndome joven.

**Los beneficios de moverte hacia adentro a través del Hatha Yoga** A través de la intensidad suave y la interiorización de una práctica regular de asanas es posible liberar no sólo la tirantez y la tensión en el cuerpo sino

también la tensión pre-programada en el cuerpo y en la mente, y liberar incluso actitudes, recuerdos y emociones pre-programadas de la mente. Ello requiere el uso adecuado de bandhas, respiración ujjayi y consciencia, asegurando que tu práctica de asanas es segura y efectiva. Los bandhas y la respiración ujjayi incrementan la movilidad y el equilibrio y te permiten ir más profundamente en la musculatura y experimentar mejor tu energía.

Las dieciocho posturas generan liberaciones en los

*Sigue en página 8*

---

## Profundizando en tu

y el sistema nervioso. La asana practicada con consciencia establece vibraciones calmantes que penetran en el cuerpo y crean nuevas corrientes de energía que se mueve y que puedes sentir.

**Atención** – ¿Dónde colocas tu atención? Concéntrate en tu respiración y en las sensaciones. Concéntrate inicialmente en tu respiración ujjayi y en las sensaciones del estiramiento para volverte consciente de las limitaciones de tu cuerpo. Con una respiración consciente constante y relajada se desarrolla la atención meditativa y entonces puedes volverte de la energía que estás liberando a través de tu trabajo con las posturas. Vuélvete consciente de la posición de tu columna. Conforme profundizas en tu práctica tu atención puede expandirse a una sensación de respiración en la columna (respiración espinal), y en avivar la energía. Conforme mantienes tu expresión más grande de la postura con estabilidad y descanso durante dos minutos, la atención puede ser dirigida a la creciente sensación de vacío, resistencia, ligereza, luz. Con la práctica, la consciencia se expandirá y comenzarás a llevarla a todas estas experiencias.

**Estiramiento activo** – Entra lenta, gentil, intencional y conscientemente en cada postura, respetando dónde está tu cuerpo en el momento. En cada fase la atención se centra en el alineamiento y la forma, no en ejecutar imagen perfecta de la asana, ni en parecer la persona de al lado. La asana es una experiencia no una ejecución. Cada postura debe proporcionarte beneficios para ti allí donde estás, no donde no. El estiramiento activo te llevará a tensiones físicas que son evitadas lo más a menudo. La asana puede aliviar la tensión profundamente asentada, pero eso requiere una práctica voluntariosa e intencional y una atención constante a lo que está sucediendo en tu cuerpo. La asana te proporcionará la respuesta. Sólo te puede beneficiar donde estás, no donde no. Así que debes prestar atención a lo que puede hacer

tu cuerpo y también a lo que no puede hacer. Aunque por un lado debes aceptar las limitaciones físicas, por otro debes estar dispuesto a soltar las resistencias internas para intentar determinadas posturas o para mantenerlas durante más tiempo.

Las visualizaciones ayudan al estiramiento activo. Estírate activamente, extendiéndote plenamente a través de tu musculatura conforme diriges (visualizando) la energía moviéndose a través de las líneas de tu estiramiento. Imagina a la energía fluyendo en líneas a través de tu cuerpo sutil; la energía (prana) fluyendo desde tu corazón en el centro del ombligo, en los nadis, hacia abajo a través de tus piernas y pies, y desde el centro del ombligo hacia arriba y afuera a través de tus brazos, y desde tu ombligo hacia arriba hasta la corona de la cabeza. El cuerpo exterior está firme y tirante, pero el cuerpo interior está suave, fluido, relajado. El estiramiento activo te ayudará a incrementar la circulación y a abrir y a lubricar mejor las articulaciones. El visualizar la energía moviéndose por los canales sutiles y el uso de la respiración ujjayi estimularán la relajación de la respuesta del sistema nervioso parasimpático.

El estiramiento activo llevado por los centros superiores podría conducir a un estiramiento excesivo, que puede resultar en un daño en la articulación, los músculos o los tendones, si fuerzas el estiramiento o lo mantienes hasta un punto de dolor. No querrás estimular el funcionamiento del sistema nervioso simpático para que produzca más tensión en el cuerpo. Los músculos tensos envían de forma natural señales de estrés al cerebro a través de lo que se conoce como “estiramiento reflejo”. Los músculos pueden ser estirados gentil y lentamente, en un equilibrio adecuado de fuerza y de flexibilidad – alineados y relajados, de modo que las señales son apagadas automáticamente.

*(Continuará)*



## Profundizando en tu (continuación)

músculos y en el tejido conectivo para reducir el dolor e incrementar la fuerza, ya que cultivan la energía dinámica a través de la relajación profunda que proporcionan los bandhas y la respiración. El cuerpo y el prana son equilibrados y avivados a través de una práctica profunda de las 18 asanas. El prana avivado será libre para fluir por todo tu cuerpo, eliminando los bloqueos en el cuerpo físico y en el sistema nervioso sutil de los nadis. Lo sentirás. Esta energía transformada incrementa tu capacidad, hace más profunda tus meditaciones, saca emociones y recuerdos enterrados para que sean liberados, abre tu corazón e incrementa tu coraje para apoyar el cambio.

### **Incrementando la vitalidad y calmando la mente a través del Kriya Kundalini Pranayama**

La práctica regular de Kriya Kundalini Pranayama incrementa la vitalidad mental y asegura que nuestra respiración normal sea lenta y profunda y completa. También crea una forma de tener alguna influencia positiva y consciente sobre los procesos internos del sistema general, tales como la frecuencia cardíaca, el pulso, la tensión sanguínea, la digestión, la eliminación y la absorción.

La técnica de pranayama traza un sendero de energía del lado izquierdo de los nadis al lado derecho, creando un flujo óptimo de energía a través de los nervios, los órganos y el sistema glandular. Los órganos abdominales son masajeados, incrementando el tono muscular y estimulando el sistema nervioso autónomo a través de la presión cambiante en los órganos internos. Cuando se logra el equilibrio de los sistemas se logra también la estabilidad emocional.

Pero la meta de Kriya Kundalini Pranayama es desarrollar una relación con la parte consciente de la respiración con el fin de influenciar las partes más profundas e incluso subconscientes de la consciencia. El Kundalini Pranayama trata de llevar la atención consciente al mar del prana inconsciente en el cuerpo. Trata de despertar el dinamismo de la pranashakti.

Repetir dos veces al día este patrón establece un curso suave y consistente que ilumina los nadis ida y pingala. Los nadis pueden ser sentidos y trazados dentro de tu consciencia interna. La práctica misma del pranayama puede volverse muy sutil cuando se experimenta un flujo consciente dentro de los nadis. Incrementará el flujo de una prana de calidad superior que equilibra tu energía y te ayuda a mantener niveles superiores de energía mental. Si quieres progresar en tu sadhana, es importante que seas capaz de experimentar conscientemente los caminos internos de la energía y volverte sensitivo a ella, permitiéndote así volverte consciente de cuando tus patrones de energía son perturbados.

### **Limpieza mental a través de la meditación**

A través de una práctica constante de las siempre evolucionando dhyanas de Kriya y de las técnicas de samadhi, desarrollarás la habilidad de quemar los sam-

skaras, tus tendencias mentales y emocionales, el residuo de tu pensamiento habitual – los registros rotos en tu mente. Aprendes a ser testigo de tus procesos mentales. Tú te experimentas a ti mismo como separado de tus pensamientos y aprendes a observarlos como algo que meramente se mueve a través del espacio de tu mente. La consciencia que subyace bajo tus pensamientos se vuelve aparente. Las dhyanas se convierten en consciencia.

Cada meditación de Kriya está diseñada para utilizar la energía subyacente y centrarla en consciencia concentrada. La mente es llevada a un estado diferente de consciencia interna, donde desconecta de los sentidos externos (y los sentidos siguen a la mente), y la energía del cuerpo se une con las energías de la mente, en una vibrante atención.

La meditación surge espontáneamente de una mente concentrada. Conforme la mente se vuelve más y más centrada y unificada a través de la concentración las distracciones y perturbaciones usuales se desvanecen, y la mente se aquieta, permitiendo que emerja el puro estado de meditación. Llegas a comprender que la consciencia sólo se puede expandir cuando no está limitada u oscurecida por pensamientos o cambios en la mente y en las emociones.

La práctica de las dhyanas de Kriya conduce a un fuerte y energético flujo de consciencia durante la meditación y después. Esta consciencia incrementada alarga tu percepción y enlaza a la mente que percibe con el mundo. Un número menor de tus recuerdos y emociones influenciarán o interferirán con ese enlace directo.

Aprendes a apreciar la consciencia expandida – la frescura, la luminosidad, la claridad, la estabilidad y la paz – de modo que escoges observar tu mente regularmente y trabajar para regular voluntariamente tus pensamientos y emociones. Porque cuando la consciencia se expande en la meditación se realzan tu fuerza mental y emocional, tu estabilidad y tu ecuanimidad. Calmar y aquietar la mente y el prana ya no es más una gran proeza. Puedes conectar fácilmente con una consciencia superior que observa los errores en tu pensamiento y apacigua los pensamientos perturbadores y agitados conforme comienzan a surgir.

Las meditaciones de Kriya Yoga de Babaji nos ayudan a dejar de vivir en la superficie de la consciencia y de las emociones. En vez de eso, nos permiten vivir desde las profundidades de nuestro centro. Conforme te permites a ti mismo descansar internamente a través de la meditación regular, la mente se vuelve menos apegada a tener las cosas de determinada manera. Tu ser y tu presencia escogen permanecer firmes y calmados, y el prana permanece calmado y regulado incluso en las situaciones más difíciles, porque el corazón está contento. La mente ha sido desenredada y sólo quedan los impulsos del alma, dándote inspiraciones sobre la naturaleza de tu mente y tu conducta.

El encanto del Kriya Yoga de Babaji es cómo apoya tu salud, tu bienestar, tu paz y tu vida. □





# Informe anual Acharyas de 2016 y planes para el 2017

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

Este 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 2015, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó más de 140 seminarios de iniciación a más de 1000 personas viviendo en 20 países incluyendo Brasil, India, Japón, Singapur, Malasia, Sri Lanka, Macedonia, Estonia, España, Colombia, Alemania, Francia, Inglaterra, Suiza, Portugal, 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 kannada del libro Kriya Hatha Yoga, la edición en tamil de El tesoro de los manuscritos de los Siddhas de Yoga tamiles con 650 manuscritos en un CD adjunto, y la edición en India en inglés de La iluminación: no es lo que piensas.

- 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 dos Acharyas en Brasil, Annapurna y Kabir (Tadeu y Marica Arantes), y Gurudasan (Gowri Varadhan) en la India. Continuó la formación de un Acharya en Austria, dos en Francia y uno en Bulgaria. Completó la formación en Francia y Estonia de dos Acharyas para que puedan dar la tercera iniciación en las 144 kriyas.

- Completó la construcción de la primera fase del nuevo ashram en Badrinath, Himalaya, incluyendo once apartamentos, dos salas, una oficina, una librería y sótanos, y la mitad de la segunda fase, incluyendo dos apartamentos más y un comedor comunitario.

- Patrocinó clases públicas bisemanales de Kriya Yoga de Babaji y kirtans en el 2015 en el ashram de Québec.

- Dirigió una Formación de Profesores de Kriya Hatha de dos semanas para 23 participantes en el ashram de Québec.

- Dirigió un encuentro de dos días de 48 iniciados cerca de Blois, Francia.

- Co-patrocinó el Día Internacional del Yoga, 21 de junio, en el norte de Sri Lanka, al que asistieron 1500 escolares.

- Añadió el Curso de la Gracia del Kriya Yoga de Babaji

por correspondencia al currículum de la Tamil University, Thanjavur, India.

### En el año 2016 - 2017 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 Québec de profesores de Kriya Hatha Yoga.

- Publicar el libro Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas en malayalam y kannada, el libro La voz de Babaji en marathi y kannada, y su segundo volumen en hindi, y el libro Kailash en hindi.

- Completar la construcción del ashram de Badrinath.



**Los 32 Acharyas voluntarios de la Orden** y muchos otros organizadores voluntarios Necesitamos su apoyo para cumplir este programa para el año 2016-2017. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2016 si es posible, y

recibe un recibo para tu declaración de renta del 2016. 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, "La iluminación: no es lo que piensas", en inglés, francés, español o portugués. Consulta nuestra librería para una descripción de los libros. Por favor indica el título del libro que quieres en la información adicional del carro de la compra online.

Usa tu tarjeta de crédito. Puedes enviar con seguridad tu autorización a través de nuestra web [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), o simplemente enviar tu autorización al email [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net). O envía un cheque a "Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0.

También puedes hacer una transferencia bancaria a Orden Kriya Yoga de Acharyas, número de cuenta 406726-0, Banco: Caja Central Desjardins du Québec, Código SWIFT: CCDQCMMXXX, rama: La Caja Populaire Desjardins du Lac Memphremagog, número de tránsito 50066-815 o en su cuenta bancaria Deutsch: a nombre de "Marshall Govindan" International Deutsch Bank, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. DE09500700240072310600 IBAN, BIC / DEUTDEDBFRA código Swift.



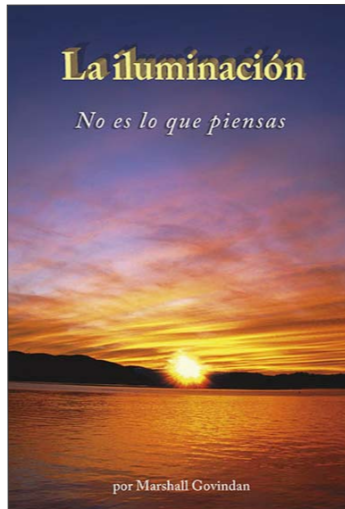
# Notas y noticias

**Peregrinaje a los sitios sagrados de Tamil Nadu y de Kerala, 9-23 febrero 2017**, con los acharyas Satyananda y Siddhananda Sita. Experimenta una cultura profundamente espiritual, conoce diferentes maestros espirituales vivos, practica diariamente Kriya Yoga en sitio sagrados como ashrams, santuarios de samadhi, cimas de montañas o frente al mar. Visita nuestro ashram en Bangalores y dos ashrams de santos de renombre mundial en Tiruvannamalai y Pondicherry, y viaja a través de la hermosa naturaleza de Tamil Nadu y Kerala, tocando el soleado paisaje de cocoteros, la hermosa cordillera de los Ghats Occidentales y las playas del océano Índico y el mar Arábigo. Nuevos destinos. Contacto: [satyananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satyananda@babajiskriyayoga.net), [sita@babajiskriyayoga.net](mailto:sita@babajiskriyayoga.net), [satchidananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satchidananda@babajiskriyayoga.net). Más información aquí: [www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm)

**Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con M. G. Satchidananda y Durga Ahlund:** 21 de septiembre al 9 de octubre del 2017. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Por primera vez podremos residir en sus once apartamentos y usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí: [www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm)

**Iniciaciones de segundo nivel** serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 21-23 de octubre 2016, y junio 16-18 2017; y por Nityananda en Valencia, 10-11 de diciembre, España.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Québec, 14-23 julio 2017. Y



por Nityananda en España, Satyananda en Alemania e India, por Sita Siddhananda en Francia, e Ishvarananda en Estonia. 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, 28 junio – 11 julio 2017.** Más detalles en: [www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm)

**La iluminación: no es lo que piensas**, nuestra última publicación, revela cómo puedes sustituir la perspectiva del ego, el hábito de identificarnos con el cuerpo, las emociones y los pensamientos, con una nueva perspectiva: el Testigo, la perspectiva de tu alma... la consciencia pura. Con lógica convincente, prácticas para la vida diaria y meditaciones guiadas, aprenderás a liberarte del sufrimiento, a disfrutar de la paz interior y a encontrar una guía intuitiva.

*"Aquí delinea de forma clara y sucinta las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros para eliminar los obstáculos – nuestras aflicciones más profundas de miedo, duda y todas las formas de pena y dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. La iluminación es de obligada lectura, porque es una obra práctica, sencilla y significativa... Es una herramienta decisiva que podemos usar para encontrar el propósito de la vida"* – Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Spiritual Head, Himalayan Institute. En unos meses estará disponible la versión en castellano.

Order your copy from our website: [www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment_book)

**El ashram de Badrinath está casi acabado. ¡Necesita**

*Sigue en página 11*



Ashram en construcción en Badrinath.



## Notas y noticias (continuación)

**tamos tu ayuda!** Estamos contentos de anunciar que el nuevo ashram de Badrinath está conectado al servicio de agua y alcantarillado municipales y a la luz, y que ahora se están instalando calentadores y la ropa de cama en todos los once apartamentos. Nuestros primeros peregrinos residirán allí en septiembre y en octubre. También estamos comenzando la construcción de la fase 2, que incluye dos apartamentos más, un comedor común, verja de entrada, muros protectores, un yagna peetam y plataformas exteriores. Nuestra asociación registrada sin ánimo de lucro, la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, necesita tus contribuciones para completar la construcción del ashram en Badrinath. Mira los últimos informes de progresos y fotos aquí:

[www.babajiskriyayoga.net/english/](http://www.babajiskriyayoga.net/english/)

[News-Notes.htm#badrinath\\_construction](http://News-Notes.htm#badrinath_construction).

Haz tu contribución online y mira los detalles de nuestro informe anual y nuestros planes aquí:

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm](http://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!

**Suscríbete al curso por correspondencia, La gracia del Kriya Yoga de Babaji** Te invitamos a unirte a esta aventura de auto-exploración y descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí:

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course)

[htm#grace\\_course](http://htm#grace_course)

**Visita el blog de Durga** [www.seekingtheself.com](http://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 DEUTDE33 por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a [hunben@gmail.com](mailto: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 2016, 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.