

Volumen 23
Número 4

Invierno
2017



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Kriya Yoga para eliminar los efectos del karma

por M. G. Satchidananda

El tema del karma es a la vez complejo y misterioso incluso para los practicantes avanzados de Yoga. Por esta razón es normalmente evitado por los profesores de yoga. Esta situación existe a pesar del hecho de que más del diez por ciento de los versos de los Yoga Sutras de Patanjali tratan el tema del karma. Comprender el karma y cómo eliminar sus efectos es esencial para evitar el sufrimiento y para iluminarse.

"Karma" significa "las consecuencias de pensamientos, palabras y

actos". La literatura yóguica se refiere a éstas como vasanas (tendencias) y samskaras (hábitos). Todos los recuerdos de tus actos y sus consecuencias están almacenados como impresiones sutiles en tu mente subconsciente.

Los vasanas (tendencias) se forman gradualmente cuando moras en recuerdos placenteros o dolorosos. Cuanto más moras en ellos, más fuertes se vuelven. Por ejemplo, si dices algo perturbador para alguien y posteriormente te arrepientes, se

volverá más fuerte una tendencia a sentirte culpable. El sufrimiento se incrementa. Pierdes de vista la alegría interna y la paz de tu alma.

Los samskaras (hábitos) se forman gradualmente cuando repites los mismos pensamientos, palabras y actos muchas veces. Los hábitos limitan tu libertad de actuar, pensar y hablar. Cuando son muy fuertes o adictivos te conviertes en su esclavo. Por ejemplo, puedes tener el hábito de comer siempre que te sientas emocionalmente deprimido o ansioso. Tanto los vasanas como los samskaras atraen circunstancias y eventos en los que debes confrontar deseos y miedos. Debilitar o incluso eliminar sus efectos y el sufrimiento consiguiente es uno de los propósitos primarios del Yoga. Patanjali desarrolla el tema del karma y del sufrimiento en el capítulo segundo, versos 1-17 de los Yoga Sutras.

Eso que debe ser eliminado es el sufrimiento futuro.

- Patanjali (Yoga Sutras, II.16)

Tres corrientes de karma recorriendo tu vida

La ley del karma es que todos los pensamientos, palabras y actos tienen consecuencias. Nadie puede interferir con la ley del karma. El nacimiento, la muerte y todo lo que sucede en

Contenidos

1. Cómo eliminar los efectos del karma a través del Kriya Yoga,
por M. G. Satchidananda
5. El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga
de Babaji (Parte 2), por Durga
7. Tadeu Arantes se une a la Orden de Acharyas en Badrinath,
por Acharya Ganapati
9. Kitchardi: la comida de poder del yogui, por Acharya Skandavel
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

Los efectos del karma (continuación)

medio depende de la ley del karma. El karma determina la situación en la que naces en cada vida. En el río del tiempo, naces y llegas a apegarte a otros durante un tiempo. Luego el karma te lleva hacia adelante. Para alcanzar la otra orilla del río del tiempo, donde ya no estarás más sujeto al karma, debes aprender a liberarte a ti mismo de la atadura del karma en esta vida. Patanjali nos dice que hay tres corrientes en este río del karma:

1. *Prarabha* (activo) - karmas que son expresado y agotados durante el nacimiento actual. Ellos determinan las condiciones de tu vida e incluyen aquellas de tu familia, las condiciones socio-económicas de tu país, tu DNA y demás. Hablando metafóricamente, son las condiciones del río, y dónde, cuándo y cómo entras en él. Por ejemplo, si naces en un tiempo y lugar donde hay guerras, hambrunas o desastres naturales, el río puede estar lleno con los restos de una tormenta o una inundación.

2. *Agama* (nuevo) - karmas que son creados directamente por tus acciones o inacciones durante este nacimiento. Son como los efectos de remar con tu barca a través del río.

3. *Samjita* (potencial) - karmas que están esperando ser colmados en nacimiento futuros. Requieren situaciones determinadas para que se manifiesten.

El receptáculo de todos éstos se conoce como karma-asaya, "la reserva o útero de karma" o "depósito de acciones", según Patanjali en los Yoga Sutras (II.12). Sus contenidos son únicos para cada individuo. Incluso gemelos idénticos traen diferente prarabha karma, tal como se demuestra en sus personalidad, incluso a edad muy joven. Los karmas potenciales esperan una oportunidad para salir a la superficie y expresarse a sí mismos a través de las klesahs (causas de sufrimiento), tales como un apego o una aversión, sea en el nacimiento presente (prarabha) o en un nacimiento futuro (samjita).

Venciendo los efectos del karma

Tu conciencia individual y el útero o reserva de karma que llevas de una vida a la siguiente siempre se conforma a las leyes de la naturaleza, prakriti, que abarcan a tu entorno natural.

Al sacrificar y entregar eso que tu ego cree que es tuyo, pagas tus deudas kármicas en el reino sutil. Estas deudas kármicas son la fuente de sufrimiento. Por tanto, el juramento de Kriya Yoga – "entrego absoluta y completamente mi propio ser y mis placeres a Kriya Babaji" – te proporciona una forma poderosa de erradicar los efectos del karma negativo. La identidad equivocada, el egoísmo, es la causa raíz del sufrimiento.

La causa (de sufrimiento) que debe ser eliminada es la unión del Vidente y de lo Visto.

- Patanjali (Yoga Sutras, II.17)

Si hablas o actúas conscientemente, podrías evitar involucrarte con karmas nuevos o potenciales. Por ejemplo, en vez de reaccionar emocionalmente a las palabras o actos perturbadores de la familia o los amigos, habla sólo tras reflexionar. Di sólo lo que sea necesario y elevador o

útil para la otra persona o para resolver la situación. La práctica del Yoga tiene como su meta inicial el desarrollo de sattva (calma), que te permite hablar y actuar conscientemente.

Sin embargo, prácticamente no tienes libertad de elección sobre los karmas activos primarios (prarabda). Es por ello que el prarabda karma se conoce como "destino", y es casi imposible de alterar. Determina el tipo de cuerpo en el que naces, cuánto tiempo vivirás, y si serás feliz o infeliz en general. Pero ejercitando constantemente tu voluntad, a través de las corrientes secundarias de karma, puedes influenciar a tu karma primario o destino en los nacimientos futuros.

Permanecer ajeno a las causas kármicas de tus problemas actuales es como ignorar las causas de tus enfermedades o incapacidades físicas. Cuando ignoras los efectos de tus pensamientos, palabras y acciones actuales no tienes manera de erradicar sus elementos constitutivos – tus tendencias y hábitos en esta vida – o de prevenir sus consecuencias respecto a los futuros nacimientos, cuando se vuelvan activas y formen tu destino.

Mientras que karma es "acción con consecuencias", kriya, una palabra derivada de la palabra karma, es "acción con conciencia". Para debilitar los efectos de karmas negativos, aquellos que causan sufrimiento a ti y a los demás, aplica estas prácticas de Kriya Yoga:

1. Cultiva la atención concentrada
2. Ejercita el control sobre tus sentidos
3. Fortalece tu poder de voluntad y tu intención (sankalpa shakti)
4. Cultiva el desapego, el auto-estudio y la auto-sugestión
5. Observa las restricciones sociales y las cuatro actitudes sabias
6. Kriya Kundalini Pranayama y las dieciocho posturas
7. Kriya Mantra Yoga
8. Aspirara a la Gracia Divina
9. Practica Karma Yoga
10. Prepara la mente para el momento de la muerte

Puedes evitar distraerte por acciones innecesarias y sus consecuencias cultivando la práctica de concentrarte en cualquier cosa que estés haciendo. Las acciones innecesarias crean consecuencias innecesarias, incluyendo confusión y complicaciones. Cultivar la atención, la conciencia continua, y la perspectiva del Testigo, hacer una cosa a la vez y evitar las multitareas, son todas formas de hacer esto.

Tus sentidos de la vista, olfato, oído, gusto y tacto, bajo la influencia de tamas (inerzia, confusión y duda) provocan que estés satisfecho con el deleite pasajero de placeres sensuales momentarios. Al cultivar la calma sáttvica en la mente a través de varias prácticas yóguicas, sin embargo, puedes ejecutar pratyahara (retirada de los sentidos). Ya no más esclava de las distracciones de las atracciones y aversiones sensuales, la mente cesa de estar

Sigue en página 3

Los efectos del karma (continuación)

dispersa, y evitas crear karmas potenciales en ciclos sin fin.

El Yoga comienza con el dominio de la lengua, que implica el gusto y el habla, observando días de ayuno y de silencio. Todas las experiencias deben ser digeridas, y por tanto, están relacionadas con la lengua. Cuando permaneces silencioso puedes evitar muchas complicaciones, y tu vida se vuelve más simple y llena de alegría. Cuando el comer cesa de ser una compensación emocional te vuelves consciente de las fuentes subyacentes de sufrimiento, y puedes entonces practicar el dejarlas partir.

Desarrollando el poder de voluntad con la intención

Desarrollar sankalpa shakti (poder de voluntad con intención) ofrece la fuerza y la guía para cambiar los karmas nuevos y potenciales. Te permite cultivar la convicción de que puede lograr cualquier cosa, y abrir todos los poderes potenciales de la mente. Te permite cultivar el dharma, la aspiración del alma a la realización del Ser y la liberación de la perspectiva del ego y sus hábitos y tendencias.

Estoy por tanto agradecido a Yogui Ramaiah por proporcionarme la oportunidad de desarrollar el poder de la voluntad. En cada fase de su entrenamiento él pedía que formase una intención clara en la forma de votos o juramentos sagrados. El primero fue el juramento de entrega completa al comienzo de la primera iniciación, cuando tenía 22 años. Se me dio la oportunidad de unirme a uno de sus ashrams yóguicos, que requerían la práctica de Yoga durante ocho horas cada día, trabajar en un trabajo remunerado durante ocho horas al día, y descansar, comer y servir durante las restantes ocho horas.

Comprendí que dedicándome yo mismo a esa disciplina podría evitar mi tendencia a distraerme y a dejarme llevar por muchos otros intereses. Necesitaba escoger lo que era verdaderamente importante. Razoné que, si iba a realizar un progreso espiritual profundo y constante, tal forma de vida sería ideal para mí.

En 1970, tras seguir con éxito los diversos requerimientos de disciplina de sadhana durante un periodo de prueba de tres meses, y tras realizar un juramento formal de seguir manteniendo estos requerimientos, fui aceptado en su nuevo ashram en California. Este sankalpa shakti fue el vehículo que me llevó durante los siguientes dieciocho años. En 1982 me pidió que me dedicara formalmente a un nuevo juramento: iniciar a otros en las 144 kriyas.

Otros votos incluían aquellos realizados al comienzo de periodos de silencio, de ayuno y de tapas, cuando resolvía ir de peregrinación, y el juramento de entrega del Kriya Yoga.

Cultivando el desapego, el auto-estudio y la auto-sugestión

Patanjali explica que la práctica constante de vairagya (desapego) es el método principal del Yoga clásico.

Mediante la práctica constante y con el desapego (*surge*) el cese (de la identificación con las fluctuaciones de la concien-

cia).

- Patanjali (Yoga Sutras, I.12)

La práctica regular y consistente de Shuddi Dhyana Kriya, la primera técnica de meditación del Kriya Yoga de Babaji, te volverá consciente de los contenidos de la mente inconsciente, el asiento de tus karmas, y la limpiará. Los contenidos de tu mente inconsciente son como los contenidos del sótano de una casa, con su puerta cerrada. Tras practicar esta técnica durante varias semanas y anotar tus meditaciones en un cuaderno, revisa lo que has escrito y nota las cosas que se repiten. Son los samskaras o hábitos de la mente, que contribuyen a tu karma. Nota también los recuerdos, placenteros o dolorosos, que recurren una y otra vez. Son los vasanas o tendencias. Reconócelos. Ésta es una de las formas de svadhyaya (auto-estudio). Aprende a dejarlos partir con la poderosa Shuddi Dhyana Kriya, como se mencionó antes. También asiste a una segunda iniciación y aprende a cultivar poderosos antídotos para los hábitos y las tendencias mentales negativas, componiendo y repitiendo auto-sugestiones para cambios positivos en tu vida. Éstas formarán el nuevo karma potencial.

Cuando los pensamientos negativos aten, se deben cultivar sus opuestos.

- Patanjali (Yoga Sutras, I.33)

Observando las restricciones sociales y las cuatro actitudes sociales sabias

Tu karma implica a menudo a tus relaciones sociales. El sabio observa determinadas restricciones sociales conocidas como yamas. Son: no dañar, veracidad, castidad, no robar y ausencia de codicia, y son prescritas por Patanjali en los Yoga Sutras (II.29-41). Patanjali también recomienda cuatro actitudes.

Al cultivar actitudes de amistad hacia el feliz, compasión hacia el infeliz, deleite en el virtuoso y ecuanimidad hacia el no virtuoso, la conciencia retiene su calma imperturbable.

- Patanjali (Yoga Sutras, II.33)

Al hacerlo así, evitarás ser arrastrado por emociones y pensamientos negativos. Tu vida se volverá serena, y agotarás tu prarabda karma sin crear nuevo karma negativo.

Elevando kundalini a través de la práctica de Kriya Kundalini Pranayama y las dieciocho posturas

Todas las dieciocho posturas y la práctica de Kriya Kundalini Pranayama elevarán la energía kundalini de los chakras inferiores a los chakras superiores. La conciencia sigue a la energía y, como resultado, tu conciencia se libera gradualmente de los estados psicológicos asociados con estos chakras inferiores: supervivencia, miedo y deseos. Conforme son energetizados los chakras superiores, te vuelves más dinámicos, amoroso, creativo, intuitivo y consciente de la presencia del Divino. En consecuencia, tienes la guía interna y la fuerza para vencer tendencias

Sigue en página 4



Los efectos del karma (continuación)

y hábitos negativos, y avanzar hacia la iluminación.

Kriya Mantra Yoga

La repetición mental de mantras bija, tal como se transmiten en la segunda iniciación de Kriya Yoga de Babaji, calma la mente y desvía la energía mental de las tendencias de los recuerdos, debilitándolos así. La repetición del mantra también incrementa la atención en el momento presente y crea un espacio para que tu inteligencia superior te inspire con soluciones creativas a los desafíos de la vida. Los hábitos son sustituidos con inteligencia creativa.

Gracia y karma

El karma puede ser enmendado por la gracia divina, que está más allá de la ley del karma. Babaji nos dice que puedes ganar esta gracia a través de la práctica yóguica intensa, conocida como tapas, esto es, devoción o entrega al Señor, servicio al Señor a los demás, y satsang con el sabio. Es por ello que el cultivo de la aspiración de tu alma a lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello o la iluminación te ayudarán a liberarte de las manifestaciones del ego, incluyendo el deseo, el miedo, la ira y el orgullo. La gracia es la respuesta a la llamada del alma. Está disponible para todos, pero la mayoría de las personas nunca hacen la llamada.

Karma Yoga

Como hemos visto, nuestros karmas previos pueden limitar nuestra libertad de elección a través de tendencias y de hábitos. Sin embargo, la libertad que tenemos es suficiente para volvemos finalmente los creadores de nuestro propio destino. La ley del karma no es fatalista. No importa el nivel de libertad de elección que tengamos, puede ser usado para crear una mayor libertad de los samskaras y del karma. Más aún, la gracia divina o la providencia apoyarán a aquellos que se ayudan a sí mismos. Sabiendo esto, el sabio buscará oportunidades de crear buen karma – eso que produce felicidad a los demás y a ti mismo. Ejecutar actividades que impliquen buen karma puede ayudar a Karma Yoga.

Como hemos visto, nuestros karmas previos pueden limitar nuestra libertad de elección a través de tendencias y de hábitos. Sin embargo, la libertad que tenemos es suficiente para volvemos finalmente los creadores de nuestro propio destino. La ley del karma no es fatalista. No importa el nivel de libertad de elección que tengamos, puede ser usado para crear una mayor libertad de los samskaras y del karma. Más aún, la gracia divina o la providencia apoyarán a aquellos que se ayudan a sí mismos. Sabiendo esto, el sabio buscará oportunidades de crear buen karma – eso que produce felicidad a los demás y a ti mismo. Ejecutar actividades que impliquen buen karma puede ayudar a compensar las consecuencias del karma negativo – eso que produce sufrimiento para ti y para los demás - y purificarte de tendencias y hábitos negativos.

Escuchando a tu conciencia con aspiración sincera y fe puedes actuar desinteresadamente, con habilidad y con

amor, y al hacerlo así, debilitar viejos patrones kármicos y crear otros nuevos positivos. Esto es Karma Yoga o servicio desinteresado. Puede actuar sobre tu karma potencial y tu nuevo karma, las corrientes secundarias de tu destino. El Karma Yoga purifica tu mente y tus emociones, porque está hecho con amor y sin apego a los resultados. No es algo completo en sí mismo, pero cuando se acompaña con la meditación, la devoción y la sabiduría, puede llevarte a la meta de la entrega completa y la realización del Ser.

Transcendiendo la ley del karma en el momento de la muerte

Sólo tú puedes lograr la liberación del karma. Trascender el karma es la meta final del Yoga. Sólo practicando Yoga puedes limpiar de la mente inconsciente las tendencias negativas y los hábitos que forman tu karma. Ellos determinan también lo que sucede en el momento de la muerte y después.

Usualmente, la mayoría de la gente muere inconscientemente, llena de confusión y con poca capacidad para concentrar su atención en la verdad o en la filosofía. Como resultado, se reencarnan llevando consigo las mismas semillas kármicas. El miedo, la pena y el deseo de esta vida, junto con las semillas kármicas acumuladas durante vidas anteriores, nublan la mente en el momento de la muerte, y la confusión continúa en la vida más allá de la muerte. El Yoga enseña que el tren de pensamiento en el momento de la muerte determina la naturaleza del siguiente nacimiento. Es por ello que los yoguis se toman muchos años para preparar la mente para el momento de la muerte.

Aquel que en el momento de la muerte sólo me recuerda a mí se vuelve uno con mi esencia. No hay duda de ello. Aquellos que están plenamente establecidos en el yoga, con mente firme dejan sus cuerpos contemplando sólo el Ser Divino y alcanzando así el reino del Divino.

- Bhagavad Gita, 8.5

Si en el momento de la muerte puedes permanecer consciente de la presencia del Divino, dejar partir la posesión de todo, incluyendo incluso tu cuerpo físico, y abrazar lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello, evitarás tal confusión. Iluminarás la mente inconsciente y dejarás el cuerpo lleno de gracia, con alegría e intención.

Para prepararse para este momento crítico, el sabio cultiva hábitos mentales espiritualmente iluminadores con antelación durante años, particularmente en la parte posterior de su vida. Cuanto más larga e intensa sea tu práctica de Yoga, más te apoyarán estos hábitos en el momento de la muerte.

El Yoga te enseña también que puedes partir inconscientemente a través de cualquiera de las nueve aberturas del cuerpo, dependiendo del tren de pensamiento que estés cultivando en el momento de la muerte. Sabiendo esto, un Kriya yogui abrirá el nadi sushumna a

Sigue en página 5

El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 2)

por Durga Ahlund

El ABC del Kriya Hatha Yoga de Babaji, te explicará mejor cómo puedes experimentar las 18 asanas en todos los niveles de tu ser – físico, vital, mental, intelectual y espiritual. ¿Por qué no dejar que tus asanas creen un puente entre tu ser físico y el espiritual? Al hacerlo así ganarás más energía vital, mejor salud y auto-consciencia. Este ABC seguirá como una columna habitual en los próximos números del periódico de Kriya Yoga. Por favor consulta periódicos anteriores para lograr todos los beneficios posibles de tu práctica de las 18 posturas. Aprende estas técnicas de un instructor experimentado y autorizado. Las metas del Kriya Yoga de Babaji son: 1) relajación profunda; 2) fuerza física, salud vibrante y bienestar; 3) purificación del cuerpo físico, de la mente y de las energías sutiles, eliminación de las impurezas físicas y mentales; 4) calmar y aquietar la mente a través de una práctica devocional y meditativa; 5) definir y refinar la energía – las posturas despertarán el prana y eventualmente el poder potencial de kundalini, y fortalecerán su energía magnética shakti; 6) desarrollar desapego y ecuanimidad sobre la esterilla de Yoga y fuera de ella; 7) dominar la asana como un medio de dominarse a uno mismo.

Equilibrio – El equilibrio se crea en el cuerpo siempre



Durga con estudiantes en minasana en el Ashram.

que esté alineado y relajado a la vez. El equilibrio te permite entregar el peso del cuerpo al empuje de la gravedad. Esto debería ser una meta básica de cada asana. La estabilidad será mantenida cuando la postura sea mantenida con un equilibrio de fuerza y de flexibilidad. La estabilidad no

Sigue en página 6

Los efectos del karma (continuación)

través de una práctica regular de varias kriyas y, en el momento de la muerte, se concentrará en la corona de la cabeza, el brahma randhra o “puerta al absoluto”, mientras ejecuta la quinta kriya del pranayama, y así fundirse con el Señor, Ishvara, el Ser especial.

Controlando todas las puertas, confinando su mente en el corazón, colocando la fuerza pránica en la corona de la cabeza, plenamente establecido así en el Yoga, aquél que, recordándome sólo a Mí, deja el cuerpo con el sonido del Om llega al reino supremo.

- Bhagavad Gita, 8:8,10,12-13

Otros son forzados por la naturaleza para usar una de las nueve aberturas y en consecuencia entrar en varios planos astrales tras la muerte, y eventualmente entrar en las condiciones de nacimientos posteriores. Así, tu estado mental, tus hábitos y tus tendencias en el momento de la muerte determinan las condiciones del nacimiento y del destino. Son el equipaje que transportas y que determina lo que sucede de una vida a otra.

Karma y renacimiento

En el Bhagavad Gita (6.37-45), Krishna le dice a Arjuna que si un tapawin (un yogui dedicado a la práctica intensa) muere antes de alcanzar la meta, tal yogui nacerá en una familia de yoguis habilidosos. Patanjali, en los

Yoga Sutras (I.19), se refiere a tales yoguis como bhava pratiyaya yoguis: aquellos que heredan el conocimiento y la experiencia del yoga por el nacimiento. Tales almas son muy raras. Son atraídas por padres que están dotados con el conocimiento y la experiencia para guiarlos en el sendero del yoga desde su nacimiento. Yogui Ramaiah decía que los sadhakas avanzados de Kriya Yoga serán capaces de escoger cuándo y en qué familias renacerán.

Otros, aquellos cuya práctica de yoga no es intensa, renacerán con una mezcla de samskaras negativos y positivos, que les causará ser atraídos a las dualidades de la vida, y se les requerirá que busquen durante algunos años antes de encontrar de nuevo el sendero espiritual. Pero debido a las impresiones sutiles almacenadas en el karma asaya o matriz del alma, de una vida a otra, será relativamente fácil para tales almas volver a aprender lo que han olvidado durante el intervalo. Sin embargo, esto no sucederá sin alguna resistencia causada por continuos apegos y aversiones a los objetos del mundo sensual. □

Para leer más sobre estos temas (libros disponibles en la tienda online de www.babajiskriyayoga.net):

Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero

Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas

La iluminación: no es lo que piensas

Tu mente: manual de instrucciones



Profundizando en tu (continuación)

significa estar sin movimiento. El equilibrio es exploratorio; está trabajando con los filos entre poca tensión y demasiada tensión. El equilibrio está arraigado y aun así flotando. Es flexible y fluido. Es sentirse presente. El alineamiento con la respiración diafragmática produce equilibrio en el sistema nervioso autónomo, que a su vez altera la química del cerebro y produce estabilidad emocional. Tras responder al estrés, esto te permite volver rápidamente a un estado relajado; busca equilibrio a través de la vida.

Respiración – La respiración es la clave para mantener el equilibrio. No hay ninguna cantidad de flexibilidad, fuerza, vigor o concentración que puedan compensar una respiración inhibida. La pobre respiración es debida a la tensión, la ansiedad y el hábito bloquearán la energía y mantendrán tensos los músculos. Respira adecuadamente y experiméntate a ti mismo extendiéndote más en una asana.

Comprende la importancia de respirar suave y uniformemente, y coordina los movimientos con la respiración. Cada inhalación suave y uniforme estimulará el esfuerzo e incrementará la fuerza. Avanza en la exhalación para liberar la tensión e incrementa la relajación. Utiliza la respiración ujjayi con la respiración diafragmática. Ujjayi permite una entrada y una salida más profunda y segura en las posturas. Estimula el flujo de prana y anima la relajación física y mental.

La respiración diafragmática ayuda a la desintoxicación y construye fuerza y flexibilidad. La respiración relajada, larga, profunda y diafragmática liberará el diafragma y los músculos accesorios de la respiración. Las asanas ayudarán a liberar tensiones de los músculos respiratorios.

Las asanas con atención a la respiración ujjayi incrementan la eliminación de toxinas del cuerpo, liberan los bloqueos del sistema nervioso sutil y relajan la mente. Las emociones pueden surgir, a veces, cuando se libera la tensión profundamente arraigado en los músculos. Pero incluso con la liberación de la emoción, la mente permanece atenta y calmada. A través de respirar conscientemente observarás, relajarás y dejarás partir verdaderamente. Tu atención estará ocupada en lo que está sucediendo, y no ocupada en reaccionar. Puedes permanecer fácilmente centrado en los detalles de la postura y en las sensaciones corporales.

El sonido susurrante, como del océano, de la respiración ujjayi se crea conforme el aire pasa a través del aire restringido debido al cierre parcial de la glotis. El cierre parcial es similar a lo que sucede conforme susurras, o cercano al que hace la garganta cuando retiene líquido para hacer gárgaras. Es lo que permite acumularse la presión antes de toser. La glotis está justo detrás de la laringe. Si cierras parcialmente la glotis creas una "s" sibilante y una ligera vibración en el paladar blando, el sonido de dormir antes de roncar se vuelve audible. Ujjayi se practica siempre a través de la respiración, con la boca cerrada.

Si no comprendes cómo hacer ujjayi, intenta susurrar y siente el área en tu garganta que se tensa cuando susurras. Luego respira profundamente creando esta misma tensión en tu garganta. Intenta hacer el sonido sibilante "s" suave-

mente sin pausas o sacudidas. La respiración será profunda y diafragmática. Necesitarás mantener un control continuo sobre los músculos usados en la respiración. Tu diafragma es usado durante la inhalación y el abdomen es usado durante la exhalación. Debe haber una ligera tensión en el bajo abdomen de modo que haya una expansión de la espalda, los lados y el abdomen superior (utilizando el diafragma y estimulando la zona del plexo solar). El abdomen inferior no se expandirá mucho frontalmente. Ujjayi tendrá un efecto calmante en la mente y en el sistema nervioso.

Respiración espinal – puede ser usada también con cada asana para desarrollar una fuerte concentración mental y para estimular y elevar la energía por la columna. Lleva la atención a la columna en cada asana que pratiques. Aprende a visualizar la columna desde el coxis hasta el centro del cerebro, y luego dirige la energía arriba por la columna. Desde esa práctica, comienza a sentir la energía fluyendo hacia arriba por la médula espinal sutil con cada inhalación y la energía bajando con la exhalación. Alternativamente, en la exhalación, imagina y siente la energía fluyendo hacia afuera desde la columna vertebral a través de los capilares hacia el torso, o centra la atención en la energía que se expande en el chakra ajna. Esta concentración interna te ayudará a establecer tu mente en la asana. La respiración espinal fortalece la postura y estimula el despertar de kundalini, tu potencial de conciencia y de energía. A través de esta práctica, experimentas que el puente entre el cuerpo, la mente y el espíritu es la respiración (puedes aprender esta técnica de la respiración espinal de un instructor autorizado).

Bandhas – Puedes comenzar a usar los bandhas, los cierres musculares, como suaves contracciones para el equilibrio, el alineamiento, la seguridad y la efectividad. Sólo por tensar los músculos del suelo pélvico, el perineo, los músculos urogenitales, estarás apoyando al sacro y fortaleciendo y estirando la columna. Al tensar los músculos abdominales, arriba y abajo, estarás elevando la caja torácica y creando una palanca interna.

Los bandhas mulabandha, uddiyana y jalandhara afecta a los sistemas nerviosos y circulatorios. Reequilibran los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Ayudan a ganar algún control sobre el sistema nervioso y la mente. El uso de bandhas estimula la ejecución correcta y la voluntad, donde participa toda la personalidad. Con los bandhas, la respiración ujjayi y los mudras ganas más fácilmente control consciente sobre la energía en la asana. Aprende los bandhas de forma precisa de un instructor experimentado y autorizado, luego prácticos y llévalos a tu práctica de asanas. En la práctica de asanas los bandhas no se mantienen hasta un punto de vibración, y la respiración nunca se retiene.

Cómo practicar: la ejecución del mulabandha implica tirar del perineo y de los músculos auxiliares hacia arriba y hacia adentro. Los músculos auxiliares pueden ser identificados como aquellos que son activados siempre que hacemos una exhalación completa. El área que debe ser

Sigue en página 8

Tadeu Arantes se une a la Orden de Acharyas en Badrinath

por Acharya Ganapati

(Nota del editor: el 6 de octubre del 2016, durante una ceremonia especial en el ashram de Badrinath, Tadeu Arantes, un iniciado de Kriya Yoga durante casi dos décadas, se convirtió en un acharya miembro de la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, y se le dio el nombre de Ganapati. Compartió con nosotros el siguiente texto en la feliz ocasión).

Si tuviera que resumir toda la historia de mi vida en una frase corta, diría que me hizo discípulo de Babaji.

Nací en São Paulo, Brasil, en 1951. Y desde 1982 estoy casado con Marcia (acharya Annapurna Ma). Este feliz matrimonio me dio tres niños, Milena, Pedro y Marcela, y dos nietos, Marina y Joao. Trabajo profesionalmente como periodista, escritor y profesor. Durante más de tres décadas he estado investigando en diferentes tradiciones espirituales, al igual que en sus conexiones con la filosofía, las ciencias y las artes. Mi estudio y mi experiencia me convencieron de que "todo es Uno". Y, basado en esta concepción monística, he escrito cinco libros y un gran número de artículos, publicados en los medios de comunicación o en mi blog personal. Las tradiciones se iluminan unas a las otras, y lo que es oscuro en una puede ser clarificada por la otra.

Tuve reminiscencias de un pasado spiritual a edad temprana – la primera antes de los cinco años. Pero, a los trece, el despertar de un pensamiento crítico me condujo a rechazar mi religión original, debido a las incoherencias de los hechos del Antiguo Testamento de la Biblia. Con los recursos intelectuales que tuve en ese momento, solo podía tomar el texto bíblico al pie de la letra. No sabía que cada frase comprendía múltiples capas de significado, y que podía ser leída de muchas formas diferentes. Apegado a la superficie de la narración, consideraba ciertos episodios como un insulto a la inteligencia. Así, descartando todas la mitología bíblica, me adhiri al teísmo, asumiendo que Dios, sí, creó el mundo, pero luego el mundo parecía haber evolucionado por sí mismo en línea con las "leyes naturales", sin ninguna nueva intervención sobrenatural, al menos hasta el nacimiento de Jesús.

Del teísmo al ateísmo había un paso. Porque Dios es todo o nada: o bien Dios está plenamente presente aquí y ahora o Dios no ha estado ni estaré presente en ningún lado y por siempre. Por tanto, me convertí en ateo antes de los catorce años y seguí siendo un ateo hasta los veintiocho. Durante este tiempo tuve dos destacables experiencias espirituales. En la primera, a los 14, entré en un éxtasis místico contemplando el cielo estrellado. En la segunda, a los 28, quedé sobrecogido por la impresión y el asombro cuando leí un libro científico sobre la teoría del Big Bang y supe del extraordinario grado de la temperatura del universo durante una pequeña fracción de segundo tras su comienzo. Me las arreglé para reprimir la primera experiencia a través de insensatos argumentos racionales. Pero la segunda disolvió definitivamente



Acharya Ganapati, Durga, Annapurna y Marcella Arantes. mente mi materialismo y me trajo de nuevo al camino espiritual.

Antes de eso, más o menos a los 21 años, supe de la existencia de Babaji a través de Autobiografía de un yogui, de Paramahansa Yogananda. Este libro estaba perdido en la librería de la casa de mis padres. Y lo miré descuidadamente, considerando los hechos milagrosos descritos allí como una sucesión de cosas absurdas. Sin embargo, fue exactamente el capítulo más milagroso, aquél en el que Yogananda presenta a Babaji, el que capturó con fuerza mi atención. Mientras que la mente racional decía que era un puro sinsentido, otra parte de mi conciencia sentía el toque tranquilo y gentil que, con el tiempo, surgiría de su letargo. Puse el libro de nuevo en su estantería, pero una semilla se había plantado en mí.

Esa semilla germinaría después, entre 1987 y 1993, cuando tuve las dos experiencias espirituales más poderosas de mi vida, en sesiones de Respiración Holotrópica, coordinadas por mi amiga y psicóloga Doucy Douek (Acharya Saraswati Karuna Devi). Durante la primera presencié la inmensidad del amor divino. Durante la segunda fui agraciado por la presencia estable y la desbordante bendición de Babaji. Estas dos experiencias redefinieron el curso entero de mi vida. Porque antes de que hubiera vuelto al sendero espiritual mi enfoque era puramente intelectual. Y el intelecto es incapaz de darnos la certeza indiscutible que necesitamos en momentos cruciales de la vida. Estas dos experiencias me la dieron.

Por tanto, cuando recibí en 1998 la primera y la segunda iniciación en Kriya Yoga, transmitidas por nuestro querido Satchidananda, ya era un devoto de Babaji durante mucho tiempo. Tengo que confesar que asistí a la primera ini-

Sigue en página 8



Profundizando en tu (continuación)

contraída es diferente en hombre y mujeres. En el cuerpo masculino el punto de activación está en el perineo, entre los genitales y el ano. En el cuerpo femenino está en el cérvix, donde se juntan la vagina y el útero. Hay otros dos mudras que entran en juego en el mulabandha: vajroli/sahajoli mudra (contracción de los músculos urogenitales que usas para impedir orinar) y ashwini mudra (contracción del esfínter anal interno y externo que se usa para impedir defecar). Éstos pueden ser practicados de forma separada. Sin embargo, cuando se practique al principio el mulabandha estas dos contracciones tendrán lugar también. Al contraer los músculos urogenitales y los músculos del esfínter, el chakra muladhara es estimulado en un punto central. Al tirar hacia arriba todos los tres puntos puedes ser capaz de sentir dónde está el punto central, que es el verdadero punto de contracción en el mulabandha. Una vez seas capaz de distinguir claramente los diferentes grupos de músculos, puedes aislar y contraer sólo el punto central, y ya no usar más vajroli/sahajo o ashwini. El bandha Uddiyana se ejecuta tirando de la pared abdominal hacia adentro y hacia arriba tanto como sea posible, hacia la columna. El abdomen se sentirá largo y vacío y hueco, el pecho amplio y lleno. Hay una contracción tanto en el abdomen inferior como en el superior. No retengas la respiración. Aun así serás capaz de respirar profundamente, pero la respiración hará más difícil retener la contracción. Nota que la activación de los músculos de la inhalación es retenida cuando se ejecuta el mulabandha en la asana, incluso mientras exhalas. Esto ralentizará la exhalación. Notarás que hay una conexión directa entre la ejecución del mulabandha y de uddiyana. Es difícil mantener uno sin ejecutar automáticamente el otro. Y además, conforme mantengas el uddiyana bandha notarás una tensión automática en la zona de la garganta.

Jalandhara bandha es una contracción de la garganta ejecutada al bajar la barbillla hasta el esternón. En muchas de las 18 asanas el jalandhara es sostenido sutilmente, y en algunas posturas, como la de hombros, es sostenido firmemente. Consulta el libro "Kriya Yoga: profundizando en tu

práctica" para más detalles.

Sensación corporal – ¿Qué es una sensación corporal? Es lo que está sucediendo en el cuerpo conforme avanzas a través de las posturas. La respiración ujjayi vuelve la mente hacia adentro y facilita así la conciencia de las sensaciones corporales. Las sensaciones iniciales son la tirantez en articulaciones y músculos, incomodidad, dolor, tensión y la sensación de energía bloqueada.

Sin embargo, conforme exploras el cuerpo mientras descansas tumbado, de pie o sentado experimentarás sensaciones sutiles, minúsculos movimiento y olas de energía que fluyen arriba y abajo a lo largo del cuerpo, bajando y fluyendo, respondiendo al prana que los anima. Puedes notar sensaciones de liberación muscular y energética o de liberación emocional. Puedes encontrar que tus senos se abren, tu respiración cambia en ritmo o en profundidad, o tu respiración se vuelve muy sutil, casi imperceptible. Comienzas a respirar de una nueva manera. Conforme el prana despierte de su letargo en algunas zonas de tu cuerpo, el rango de sensaciones que puedes sentir es vasto, algunas sutiles, algunas no tanto.

Recuerda, retener las resistencias físicas, emocionales o mentales reprimirá la vibración de las sensaciones. Deja partir, respira y permite que tu cuerpo se doble. El alineamiento con la relajación mental es la clave para fundir las barreras físicas que te impiden sentir el rango completo de sensaciones corporales. Conforme te dejas caer en ti mismo durante períodos más largos de retenciones, con los bandhas y la conciencia activados, aparecerán más sensaciones. Cuanto más mantengas la asana alineada con facilidad, más tensión y dolor profundamente asentado en el cuerpo y en la mente podrán ser liberados. La exploración de las sensaciones se convierte en una práctica espiritual en la medida en que entregas la perspectiva de "yo soy el cuerpo" ... "yo soy mis sentimientos, sensaciones, experiencias" a la perspectiva de "yo soy el Testigo". Esto sucede en la medida en que el cuerpo, la mente y la respiración se vuelven estables y equilibradas, produciendo la quietud interna. □

Acharya Ganapati (continuación)

ciación con alguna reserva, porque pensé que ya tenía "mi propio camino", basado en la dimensión mística de las tradiciones monoteístas semíticas (judaísmo, cristianismo e islam) y en la práctica profunda del Padrenuestro, la oración enseñada por Jesús. Pero tan pronto como recibí la iniciación, el Kriya Yoga me encantó y se volvió en parte de mi vida. Desde entonces no he viajado en un sendero recto: mi práctica tuvo subidas y bajadas, buenos momentos y malos momentos. Lo que me sostuvo a pesar de toda la inestabilidad fue la sólida conexión con Babaji. Creo que sólo ahora, tras 18 años de práctica, tras repetir muchas veces las tres iniciaciones, tras haber visitado muchas veces los lugares sagrados de la India, tras haber establecidos contacto con la literatura de los Siddhas, y especialmente tras haber pasado por la formación de acharyas, soy capaz de apreciar con profundidad las sutilezas y la excelencia del

Kriya Yoga. Tengo mucho que agradecer a Satchidananda por su paciencia y su solicitud.

Mi esposa Marcia (Acharya Annapuran Ma), que es mucho más intuitiva y asertiva que yo, me ha ayudado mucho para vencer las dudas y avanzar en la vida práctica y en el sendero espiritual. Su amor es una fuente diaria de nutrición.

En el 2011 escribí mi mejor libro hasta ahora: la recreación en portugués de 100 poemas de Kabir. Fue para mí una experiencia muy profunda conectar con la encantadora personalidad y las enseñanzas radicales del gran místico del siglo XV, que era, en este tiempo, un discípulo secreto de Babaji. Muchas veces las soluciones poéticas que encontré me sorprendieron, y sentí en ellas la presencia invisible de mi amado Satgurú. ¿Cómo podría agradecérselo?

- Acharya Ganapati tadeu.arantes@gmail.com

Kitchardi: la comida de poder del yogui

por Acharya Skandavel

Se escribe de muchas formas y técnica significa sencillamente una mezcla de granos y de legumbres, pero cuando se menciona en un contexto del Ayurveda, la implicación usual es que es una comida de puchero consistente en arroz de grano largo, arroz basmati blanco, moon daal (semillas de soja partidas sin piel), verduras y especias atemperadas en mantequilla clarificada (ghi).

¿Por qué moong daal? De todas las legumbres y judías, las judías de soja son las únicas que son sáttvicas. Y además, la mayoría de judías tienden a agravar el dosha vata.

¿Por qué arroz basmati? El arroz basmati se cocina aproximadamente al mismo tiempo que las judías de soja, y algunas fuentes de ayurveda te dirán que el salvado de arroz pueden agravar el dosha pitta.

¿Por qué es tan especial el Kitchardi? Cuando se cocina adecuadamente equilibra todos los doshas y tiene una habilidad única para arraigar y nutrir a una persona mientras a la vez facilita la desintoxicación. Es fácil de hacer, económico y particularmente efectivo para mitigar la inflamación. Pero quizás lo más importante es que es DELICIOSO. Como todos sabemos, si no estamos satisfechos emocionalmente tras una comida acabaremos buscando la satisfacción en otra parte. El Kitchardi obedece la norma ayurvédica de que todos los 5 sabores deben estar incluido en una comida completa.

¿Ni cebollas ni ajo? La receta de más abajo utiliza una especia llamada kalonji para sustituir el sabor que disfrutamos de la cebolla, y una especia llamada asafétida para sustituir el sabor que disfrutamos del ajo. Las cebollas y los ajos son menos que sáttvicos y actúan como antibióticos. Aunque pueden ser usados de forma medicinal, no queremos que las diferentes especies de la flora intestinal sean eliminadas inadvertidamente.

¡Ninguna verdura solanácea – patatas, tomates, berenjena, pimientos de ninguna clase! Todas pueden causar inflamación. No las echarás de menos.

Ingredientes

Moong Daal (obténla en tu tienda de comida india local. El origen es importante. Las marcas indias tienden a tener el moong dal más digerible. Hay una marca llamada 24 Mantra Organic que tu tienda india podrá probablemente pedir si no la tiene).

Arroz basmati blanco de grano largo (las tiendas de comida india tienen ahora muchos productos de cultivo ecológico. Pídeles que te lo traigan si no lo tienen).

Verduras de cultivo ecológico – calabaza, zanahoria, calabacín, nabos... ¡sé intuitivo y mézclalos! Mira lo que sea de temporada en el mercado de tu granjero local. Las verduras de raíz van muy bien para invierno y ayudan a que el kichardi te arraigue un poco más si te sientes con un poco de exceso de vata. * Compra cilantro fresco, es un aderezo importante y es particularmente efectivo para ayudar a liberar al cuerpo de metales pesados y para



Kitchardi: la comida de poder del yogui.

mitigar los desequilibrios de pitta.

Para una taza de moong dal secas

Especias (semillas):

Hinojo 1 cucharadita

Comino 1 cucharadita

Kalonji (también llamada nigella) 1 cucharadita

Ajwain ½ cucharada

* Semillas de mostaza ½ cucharadita (evítala si tienes un poco de desequilibrio pitta o si es verano. No obstante, ayuda un poco con la digestión)

Hierbas (en polvo):

Asafétida ½ cucharada (usualmente mezclada con fenogreco, lo que está bien. Es más difícil de encontrar pura pero vale la pena)

Cilantro (semillas de cilantro molidas) 1 cucharada

Cúrcuma 1 cucharada rebosante

Fresco:

Cúrcuma 1 cucharada rebosante (si la puedes encontrar de cultivo ecológico, consíguela! Si no, compra la convencional en la tienda de comida india).

Jengibre 1 cucharada rebosante

Hojas de curry 1 cucharada (fácil de encontrar frescas en las tiendas indias. Las secas están bien pero no es lo mismo. La hoja de curry es una fuente extraordinariamente poderosa de antioxidantes).

Cuando las moong dal o el kitchardi estén cocinados y templados y hayas añadido las especias, añade también poco o menos de una cucharada de sal para acabar. Puedes añadir más luego si lo prefieres. Para ver un vídeo de Skanda preparando kitchardi:

<https://www.dropbox.com/s/i9gaza4yxtu3rkb/Video%20Nov%202015%2C%208%2020%2019%20AM.mov?dl=0>

- Acharya Skandavel skandavel@babajiskriyayoga.net



Notas y noticias

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 usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí: www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm

Los residentes en India sólo podrán asistir al peregrinaje a Badrinath dirigido por Vinod y Lata Kumar del 19 de mayo al 1 de junio del 2017. Más detalles aquí: www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Québec, 14-23 julio y en Brasil en noviembre 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

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 conciencia 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 delineo 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. Ya disponible en castellano. 10 euros, 192 páginas.

Puedes pedirlo a través de la web: www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm.

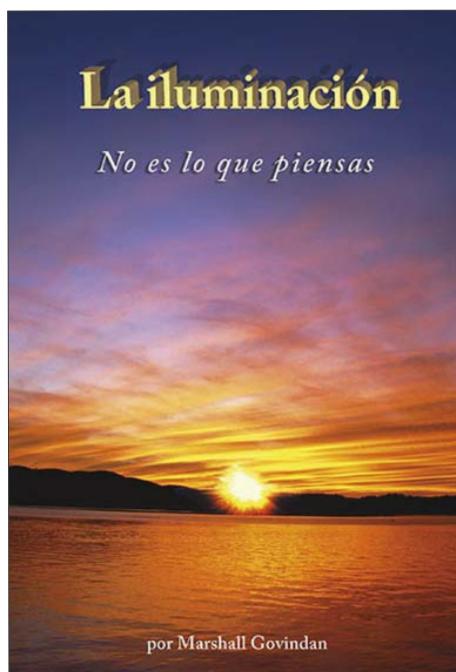
El ashram de Badrinath está casi acabado. ¡Necesitamos tu ayuda! Estamos comenzando la construcción de la fase 2, que incluye dos apartamentos más, un comedor común, verja de entrada, muros protectores, un yagna peetam y plataformas exteriores. Nuestra asociación registrada sin ánimo de lucro, la Orden 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/News-Notes.htm#badrinath_construction.

También necesitamos tu ayuda para cumplir los planes de la Orden de actividades patrocinadas. 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!



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.htm#grace_course

Visita el blog de Durga

www.seekingtheself.com

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

Ashram en construcción en Badrinath



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 2017, 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.