

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Samadhi: ¿Cuánto tiempo llevará? O cómo dejar de perder el tiempo y permanecer despierto

por M. G. Satchidananda

¿Cuánto tiempo tomará disfrutar del samadhi? Esta pregunta es importante para muchos estudiantes de Yoga, no sólo cuando están comenzando su camino espiritual, sino a menudo, en momentos de duda o desánimo. Se vuelve especialmente urgente cuando se siente falta o limitación de tiempo. “No tengo tiempo” para practicar Yoga es un estribillo común que se repite en la mente de muchos estudiantes de Yoga.

Cómo no perder el tiempo y permanecer despierto

“Estás soñando con los ojos abiertos. Por eso estás sufriendo”. Este diagnóstico de nuestra condición humana

fue una de las primeras enseñanzas que Yogui S.A. A. Ramaiah, mi maestro, imprimió directamente en mí. Y luego, como un buen médico dando una receta a un paciente, repetía “levántate y despierta” y “practica el Kriya Yoga de Babaji” en sus conferencias. Con “soñar” se refería a la tendencia a quedar absortos en el parloteo y las conversaciones de la mente y en las emociones del cuerpo vital. Para despertar “del sueño”, prescribió “sadhana”, que se define como “todo lo que puedes hacer para recordar quién eres realmente, y todo lo que puedes hacer para dejar ir la falsa identificación con lo que no eres”.

Aparte de las técnicas de Kriya

Yoga, lo más valioso que me dio fue la motivación para practicarlas. Hizo esto en parte pidiéndome que le enviara cada mes un registro escrito de cuánto tiempo pasaba todos los días practicando las diversas técnicas del quintuple camino del Kriya Yoga de Babaji: asanas y bandhas, pranayama, meditación, mantras y bhakti yoga y, entre otras cosas, el tiempo dedicado al empleo y si tenía un día de silencio y un día de ayuno cada semana. Una vez que le entregué un registro de mi sadhana con al menos 56 horas a la semana, durante 3 meses, durante los cuales también tuve un empleo de tiempo completo, y una docena de días de ayuno y silencio, fui aceptado como residente en su primer ashram en el sur de California en septiembre de 1970. Seguí haciendo esto durante los siguientes 18 años. Al anotar e informar sobre cómo usé mi tiempo aprendí a no desperdiciarlo y a permanecer despierto. Para más información sobre esto lee el prólogo de mi libro “La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas”.

Contenidos

1. Samadhi: ¿Cuánto tiempo llevará? O cómo dejar de perder el tiempo y permanecer despierto
4. Los Yamas versus la pandemia y la crisis climática
8. Notas y noticias



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

El tiempo es un agente de Maya

El tiempo se conoce como uno de los cinco agentes de maya o engaño mental que acompañan al egoísmo, la

Sigue en página 2

Samadhi (continuación)

conciencia contraída. El samadhi ocurre cuando uno entra en un estado expandido de conciencia que trasciende los cinco agentes de maya, incluyendo el tiempo limitado, el conocimiento limitado, el poder limitado, los deseos y el karma. Juntos, igual que las nubes impiden ver el cielo azul, su fuerza colectiva oculta la realización de “Yo soy Eso”, o Ser, Conciencia y Bienaventuranza absolutos, satchidananda, más allá de todas las limitaciones.



El sufrimiento ocurre cuando olvidamos nuestro verdadero Ser Testigo y permitimos que la conciencia se contraiga en estados mentales o emocionales de limitación. Estos agentes de maya a menudo se combinan entre sí. Por ejemplo, cuando escuchas a la mente decir “no tengo tiempo” para hacer algo, pensamientos de apegos limitantes “yo quiero”, o aversiones limitantes como “yo no quiero”. O pensamientos de poder limitado, “no puedo hacerlo” o de conocimiento limitado, “no sé cómo”, a menudo pensamientos compuestos de “no tengo tiempo”. Tu sufrimiento aumenta cuando no te desapegas de esos pensamientos, sino que son consentidos y aumentados con emociones como frustración, culpa, miedo, duda o depresión. “Estoy enojado” dice la mente. “Ya no estoy enojado”, dice algún tiempo después. Tampoco es cierto. Solo puedes ser lo que siempre es. La repetición de pensamientos o emociones crea la ilusión de permanencia.

La liberación de tales limitaciones ocurre cuando aprendes a “dejar ir”, a cultivar la conciencia momento a momento y a manejar las emociones difíciles, como se enseñó durante la primera y segunda iniciación en el Kriya Yoga de Babaji. Gran parte de tu estrés es el resultado de esos sentimientos de limitación. Combinados, te engañan haciéndote creer que hay una falta de tiempo en lugar de una falta de prioridad para la práctica del Yoga. Todos tenemos las 24 horas del día. Entonces, cuando piensas “no tengo tiempo para practicar”, realmente estás diciendo “la práctica no es mi prioridad”. ¿Cuánto tiempo estás perdiendo que podría dedicarse a esta práctica de sadhana yóguica?

La limitación del karma se manifiesta como tus hábitos (samskaras) y tendencias de vivir en el pasado (vasanas). Mediante el cultivo de kriya, “acción con conciencia”, en la vida diaria y al entrar repetidamente en samadhi te liberarás del karma.

Samadhi o absorción cognitiva

El samadhi fue descrito por mi maestro, Yogi Ramaiah, como “el estado de comunión sin aliento con la Verdad o

Dios”. Cuando la respiración se calma, también lo hace la mente. Su primera instrucción en meditación fue citar al Siddha Paambatti y a los Salmos de David: “Aquíetate y conoce que yo soy Dios”. Samadhi, literalmente, no es lo que piensas. Esencialmente, te vuelves consciente de lo que es consciente.

Puedes comenzar a avanzar hacia ese silencio mental o samadhi observando o estudiando pensamientos y emociones acompañantes mientras cultiva el desapego y la entrega de la perspectiva del ego a la perspectiva del Ser Testigo interno. Concéntrate en el espacio intemporal entre los pensamientos. Este “Presenciar” no es hacer algo, no es pensar algo, no es sentir algo. Es, sin embargo, observar acciones, pensamientos y sentimientos que pasan. Como dijo Jesús en el Evangelio de Tomás, versículo 42: “Sé transeúnte”.

Patanjali prescribe la práctica de Kriya Yoga

En el Yoga-Sutra II.1, Patanjali define Kriya Yoga como: tapas (práctica intensa), svadhyaya (autoestudio) e isvara-pranidhana (entrega o devoción al Señor).

(Se usan) con el propósito de debilitar (cualquier) aflicción (y) cultivar la absorción cognitiva (samadhi) - Yoga-Sutra II.2

Mediante la práctica constante y con el desapego (surge) el cese (de la identificación con las fluctuaciones de la conciencia) - Yoga-Sutra I.12.

En el Yoga-Sutra I.13 explica claramente lo que debemos practicar: “En este contexto, el esfuerzo por permanecer en (el cese de la identificación con las fluctuaciones de la conciencia) es una práctica constante”.

La “práctica intensa” o tapas, tiene tres elementos: intención, esfuerzo o fuerza de voluntad y persistencia. Una intención comienza con un voto, negarse a sí mismo alguna indulgencia. Implica apartarse de algún apego o aversión. Con respecto al uso del tiempo, por ejemplo, repite todos los días: “estoy practicando la meditación durante un mínimo de treinta minutos por sesión, dos sesiones por día”. Esto requiere esfuerzo y fuerza de voluntad, y repetición constante durante un período prolongado, porque habrá resistencias provenientes de otros hábitos o tendencias. La fuerza de voluntad se desarrolla gradualmente, ejercitándola repetida y regularmente. Eventualmente alcanzas un estado de ecuanimidad, en el que simplemente puedes disfrutar, ya sea que el objeto de deseo o aversión esté presente o no.

En los siguientes versos Patanjali comienza a responder directamente a nuestra pregunta:

[Para aquellos practicantes que están] completamente resueltos [en su práctica, el logro de la absorción cognitiva] es inminente - Yoga-Sutra I.21

Sigue en página 3

Samadhi (continuación)

Uno puede vislumbrar la absorción cognitiva (samādhi), la experiencia del Sí mismo en la que nuestra mente se concentra interiormente y uno se llena de absoluta dicha (ānanda), pero el verdadero desafío es que esto se convierta en un estado prolongado y estable. Para hacerlo es necesario practicar con devoción intensa o entusiasta, cultivar la conciencia del testigo y volver la mente y los sentidos hacia adentro, lejos de las tendencias dispersas. Cuando la concentración y la conciencia del testigo se vuelven espontáneas y continuas, esto se conoce como práctica intensa y resuelta (tivrā-samvega-sādhana). Siempre que logremos vislumbrar el samadhi en nuestro ser interior sería prudente llevarlo también a nuestra vida exterior. Dice en los Siva-sutras: “la bienaventuranza del mundo es la bienaventuranza de la unión espiritual (samādhi)”.

Práctica: abraza todo en el mundo como Divino, cultivando la visión universal del amor.

Y en el Yoga Sutra I.22 nos dice las condiciones que determinan cuánto tiempo se requiere:

Por tanto, la diferencia característica [en cuanto a la rapidez con la que se alcanza la absorción cognitiva depende de si la práctica del yogui] es débil, moderada o intensa.

Una práctica suave (mrdhu) es irregular, esporádica, llena de dudas, altibajos y llena de distracciones, que arrastran a uno. Una práctica moderada (madhya) tiene períodos de intensidad y devoción, alternados con períodos de olvido, distracciones e indulgencias en pensamientos y hábitos negativos. Una práctica intensa (adhimātra-sādhana) se caracteriza por la determinación constante de recordar al Ser y de mantener la ecuanimidad a través del éxito, el fracaso, el placer y el dolor, creciendo en el amor, la confianza, la paciencia y la simpatía por los demás. Se vuelve intensa cuando adoramos a nuestra forma elegida de Dios o tratamos de ver a la Divinidad impregnando todo, para ir más allá de nuestros deseos, que surgen. No importa cuál sea la intensidad de los eventos o circunstancias, no importa cuán grande sea el juego de los agentes limitantes de la ilusión (māyā) llena de drama, seguimos viendo la Divinidad en todas partes.

¿Cómo hacer que el samadhi sea continuo?

Después de describir tanto el samadhi de absorción cognitiva diferenciada (samprajñata) que es intermitente y el samadhi continuo no diferenciado (asamprajñata) en los Yoga Sutras I.17 y I.18, Patanjali nos dice en el Yoga Sutra I.20 lo que se requiere para hacer que el samadhi sea continuo:

Para otros [yoguis], [el logro de la absorción cognitiva no distinguida] está precedido por una devoción intensa, coraje, atención plena, absorción cognitiva y verdadera percepción.

Uno debe entrar repetidamente en la absorción cognitiva diferenciada e intermitente antes de que pueda volverse continua. Al hacerlo, gradualmente se aclaran las tres manchas de la naturaleza humana: egoísmo, maya y karma.

Aquellos que lo alcanzan, lo hacen desarrollando lo si-

guiente:

sraddhā = Devoción intensa con fe implícita en el Yoga, con confianza en la propia capacidad, en la propia sadhana o método y en el propio preceptor;

vāryam = Energía, entusiasmo y coraje que surgen de tal fe y una devoción intensa en la que las emociones también apoyan la práctica;

smṛti = Memoria; donde uno recuerda constantemente el camino, las lecciones aprendidas, para no caer en una perspectiva mundana; uno permanece atento;

samādhi = Uno cultiva regularmente la experiencia de la absorción cognitiva. Aunque no es constante debido a las fluctuaciones de la mente (cittavṛttih) y las distracciones, se desarrolla por medio de la sadhana yóguica.

prajñā = Discernimiento; visión. Mediante una autoconciencia vigilante, momento a momento, uno recibe percepciones y guía a través de los eventos de su vida.

La energía y la fuerza espirituales traen atención y vigilancia. Estos, a su vez, traen el recuerdo del camino elegido por uno, la disciplina que está siguiendo. Este recuerdo trae consciencia continua. Tal consciencia continua trae discernimiento (prajñā) entre el Ser Real y lo no real.

Asamaprajñatā samādhi (absorción cognitiva no orientada a objetos), el estado continuo de absorción cognitiva, a veces denominado “iluminación”, surge como una consecuencia eventual de la experiencia repetida de absorción cognitiva orientada a objetos discontinua (samprajñatā samādhi) y al cultivar ciertas tendencias positivas, enumeradas en el versículo I.20, como la fe en la práctica y en el preceptor, el entusiasmo, la vigilancia, el discernimiento, el recuerdo. Esto creará las condiciones ideales para disolver las viejas tendencias de los hábitos.

Práctica: Cultiva la fe, el entusiasmo, la vigilancia, el discernimiento y la contemplación para disolver las viejas tendencias. Registra tus meditaciones para tomar conciencia de las tendencias que te impulsan y reforzar los pensamientos positivos. Entra repetidamente en la absorción cognitiva diferenciada (samprajñatā samādhi) utilizando las kriyas de samadhi enseñadas durante la tercera iniciación de Kriya Yoga de Babaji.

Comprométete a un horario diario de práctica de sadhana

Un compromiso o intención se conoce como sankalpa. Tiene tres elementos: comienza con lo que crees que puedes administrar ahora y establece la intención de continuarlo regularmente. Después de al menos una semana, comprométete con un nuevo horario con más tiempo asignado a tu práctica habitual. Para hacerte responsable

Sigue en página 4



Samadhi (continuación)

anota cuánto tiempo dedicas cada día a los distintos tipos de sadhana. Esto te ayudará a identificar cómo pierdes el tiempo y a tomar mejores decisiones en cuanto a cómo utilizar tu tiempo. También te ayudará a que tu práctica sea intensa.

Práctica: Sumérgete en la ejecución de las prácticas. Da un paso adelante cada día. Ve todo como parte del Plan Divino desarrollándose perfectamente para tu evolución. No veas nada como fuera de ese Plan Divino o contrario a él. Se persistente y consistente. Forma intenciones claras sobre cuánto tiempo dedicarás cada día a las diversas prácticas de Yoga y luego lleva un registro de ellas.

Mediante la sādhanā, que incluye todas las formas de Yoga practicadas con la intención de permanecer como el Ser Testigo y dejar ir la identificación falsa, el subconsciente se purifica y la dualidad se disuelve. Nos damos cuenta de la Presencia en todas partes. A través del servicio olvidamos nuestro pequeño Yo basado en el ego y

nuestros pequeños problemas y desarrollamos la visión universal del amor.

Referencias:

Los Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, por Marshall Govindan

La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas, prólogo, por Marshall Govindan

La iluminación: no es lo que piensas, por Marshall Govindan
<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm>

"Esta Maya divina" - Volumen 21, Número 2 - Verano 2014
<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Summer-14-art.php>

"Cómo eliminar los efectos del karma a través del Kriya Yoga" - Volumen 23, Número 4 - Invierno 2017
<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Winter-17-art.php>

Los Yamas versus la pandemia y la crisis climática

por M. G. Satchidananda

Los yamas o restricciones sociales son no dañar, veracidad, no robar, castidad y co-dicia.

-Yoga Sutras: II.30

Los yamas son la primera etapa o miembro prescrito en las ocho etapas (astanga) del Yoga Clásico para el cumplimiento del dharma, el orden social y el potencial de cada individuo o svadharma. Los desafíos de la pandemia y el cambio climático, y de hecho, cada evento en la vida es una oportunidad para aplicar estas restricciones sociales y así cumplir su propósito para encontrar la sabiduría.

El término yama es también el nombre del Señor de la Muerte, que nos recuerda el propósito del Yoga: la muerte de las cinco causas del sufrimiento: el desconocimiento de nuestra verdadera identidad, que a su vez da lugar al egoísmo, el apego, la aversión y el miedo a la muerte (Yoga Sutras II.2).

La ignorancia es ver lo impermanente como permanente, lo impuro como puro, lo doloroso como placentero y el no-yo como el Ser - Yoga Sutra II.6.

Este es el error fundamental al que es propensa la naturaleza humana. Implica el sentido equivocado de identidad con lo que no somos. Decimos "estoy cansado" o "estoy enojado, preocupado o deprimido". Sin embargo, nos acercamos a la verdad cuando decimos: "mi cuerpo está cansado" o "mi mente está llena de pensamientos de preocupación o sentimientos de ira". Nuestro contexto cultural actual, los medios de comunicación, la sintaxis de nuestro lenguaje y nuestro sistema educativo fomentan este error fundamental, que oculta nuestra verdadera identidad, el Ser. El Ser es el testigo eterno, el Vidente, un Ser Único constante, puro, infinito, omnipresente, inmanente y trascendente. Todo lo demás está cambiando y por lo tanto se

perderá un día. Al aferrarnos a lo impermanente, a lo que cambia, ignoramos lo Real y sufrimos. Todo deseo es doloroso porque crea una necesidad insaciable de tener algo o de ser algo que no somos. Incluso cuando cumplimos deseos, siempre habrá más deseos, así como el deseo de no perder lo que tenemos, por lo tanto, más sufrimiento.

Todos en el mundo de hoy están sufriendo los efectos de la pandemia del virus Covid-19 debido a esta ignorancia fundamental. A menos, sin embargo, que uno dé un paso atrás y lo vea desde la perspectiva del verdadero Ser. Este sufrimiento se manifiesta como miedo, ira, duda, frustración y depresión. Pero el sufrimiento es un gran maestro del que cualquiera puede aprender en la medida en que se sea sincero. Si uno busca sólo un alivio temporal, por ejemplo, en la distracción o en intoxicantes, no aprende nada excepto tal vez que debe profundizar más para encontrar la causa última del sufrimiento. Como el sufrimiento oculta la verdad, es decir, lo que siempre es, lo que verdaderamente soy y cuál es la fuente del gozo, un buscador sincero buscará y aplicará las enseñanzas de la sabiduría. Como ocultamiento, el sufrimiento nos obliga a buscar, y al hacerlo es una de las cinco actividades de la Danza del Señor dentro de cada uno de nosotros, a través de la cual podemos recibir la gracia: creación, preservación, disolución, ocultación y revelación.

Los yamas son observancias muy importantes que facilitan tanto la autorrealización como la transformación de nuestra naturaleza humana. Al seguir los yamas, la mente del practicante se domestica y se convierte en un conduc-

Sigue en página 5



Los Yamas (continuación)

to para la experiencia sin restricciones de la conciencia superior, desde lo Divino, el Ser Verdadero. Este objetivo se expresa de la siguiente manera:

Yoga es el cese [de la identificación con] las fluctuaciones [que surgen dentro de] la conciencia. Entonces el vidente permanece en su propia naturaleza verdadera. - Yoga Sutras: 1.2-1.3

Ahimsa: no dañar

En el estado de unión divina, samadhi, los sabios yóguicos han declarado unánimemente que toda la vida es una. Si queremos lograr esa comprensión, debemos afirmar esa unidad siendo amables, compasivos y respetuosos con todos los seres vivos en pensamiento, palabra y acciones.

Ahimsa es mucho más que no dañar, mucho más que el mandamiento bíblico „no matarás“. Para vivir en ahimsa, es importante desarrollar una actitud de perfecta ausencia de daño con amor positivo y respeto por toda la vida, no solo en nuestras acciones, sino también en nuestros pensamientos y palabras. Con la perfección de ahimsa uno se da cuenta de la unidad de toda la vida y alcanza el amor, la paz y la armonía universales. Con la práctica perfecta de ahimsa uno se eleva por encima de la ira, el odio, el miedo, la envidia y el apego. En consecuencia, nuestra conciencia se purifica. Al cultivar lo opuesto a himsa, el perdón, podemos alejar esos sentimientos que dañan no solo a los demás sino a nosotros mismos.

La práctica de ahimsa requiere que uno se abstenga de causar o desear daño, angustia o dolor a cualquier ser vivo, incluyéndonos a nosotros mismos y al mundo en que vivimos. También requiere que uno disuada a otros de acciones dañinas o violentas, que interceda para prevenir himsa o daño a otros, en acción, palabra o incluso pensamiento. No solo debemos abstenernos de dañar a los seres vivos, sino en todas sus manifestaciones: puede haber violencia en la forma en que cierra una puerta, corta a alguien en la autopista, grita un nombre o en el mal humor que inflige a los demás.

¿Cómo puede el individuo practicar ahimsa en la vida diaria?

En algún momento del desarrollo espiritual de una persona, ahimsa se convierte en una expresión del sentimiento interno de unidad con todo. La reverencia por la vida se vuelve fácil. Hasta entonces, sin embargo, uno debe observarse a sí mismo y su comportamiento personal, viendo la interconexión entre nosotros y los demás a nivel local y global, así como las consecuencias de los pensamientos, las palabras y los hechos de uno.

A. Nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos son poderosos. Junto con las emociones de nuestro cuerpo vital, determinan nuestras palabras y nuestras acciones. Si tenemos pensamientos y emociones positivas como entusiasmo, amor, simpatía, confianza, podemos inspirar y animar a otros. Pero si tenemos pensamientos y emociones negativas como ira, resentimiento, depresión, ansiedad, or-

gullo, dañamos a los que nos rodean. Incluso si no pretendemos dañar intencionalmente a otros, nuestra frialdad e indiferencia lo hace. A nivel práctico, en lugar de pensar críticamente de los demás podemos elegir bendecirlos, desearles lo mejor. Sin embargo, al amar a los demás aumentamos no solo nuestro propio nivel de energía sino también el de los que nos rodean. Ahimsa es realmente una expresión positiva de amor a este nivel.

B. Nuestras palabras. Lo que elegimos decir o no decir tiene consecuencias. Nuestras palabras pueden dañar a otros, especialmente cuando se expresan con una emoción negativa, como la ira. Y nos dañan a nosotros mismos creando confusión en la mente. Al estar en silencio, hablando solo lo necesario, después de la reflexión, solo lo que es edificante para los demás, podemos traer paz no solo a los demás, sino a nosotros mismos. Cuando estamos con otros podemos ser más útiles y cariñosos prestándoles toda nuestra atención, como un buen oyente comprensivo. Nuestro mayor regalo para los demás es el regalo de nuestra conciencia; y podemos dar esto estando plenamente presentes. Podemos evitar ofender o infundir resentimiento en los demás al no dar consejos no deseados. Cuando estamos plenamente presentes y conscientes los que nos rodean también se vuelven más presentes y conscientes. La dicha surge espontáneamente como consecuencia.

C. Nuestras acciones. Todas nuestras acciones tienen consecuencias morales. Por ejemplo, ¿cómo afecta tu trabajo al medio ambiente? Como todos somos interdependientes, estamos causando himsa al medio ambiente cuando sumamos el efecto de los gases de efecto invernadero por nuestro consumo de carne, o por el uso del automóvil, o por nuestra generación de una demanda de formas de energía que contribuyen al calentamiento global. El desconocimiento de estos efectos no es excusa. Somos responsables, nos demos cuenta o no. Y el efecto acumulativo es muy grande. En nuestra cultura materialista moderna los valores predominantes de consumo, competencia, individualismo y agresividad son responsables de las crisis económicas, ambientales, sanitarias, políticas y sociales que todos enfrentamos. Incluso un pequeño esfuerzo para cambiar nuestros hábitos egoístas y de consumo y reemplazar estos valores por los de ahimsa tendrá un efecto significativo. Todos debemos aprender a simplificar, conservar, reciclar, consumir alimentos integrales cultivados localmente y evitar crear una demanda de productos cuya producción dañe innecesariamente el medio ambiente. Durante la pandemia podemos evitar dañar a otros usando máscaras y practicando

Sigue en página 6



Los Yamas (continuación)

el distanciamiento social. La primera y más importante acción que todos debemos hacer si practicamos ahimsa es volvernos vegetarianos.

Dañar a los demás es, en última instancia, dañarse a uno mismo. Ahimsa comienza con uno mismo, incluido el cuerpo y la mente de uno: purificándolo del egoísmo, del engaño y de los hábitos negativos. Luego incluye a aquellos en el entorno social inmediato de uno: familia, amigos, compañeros de trabajo y los amigos animales de los que somos responsables. Si no siempre podemos ser compasivos, al menos podemos evitar dañar deliberadamente a los demás. Necesitamos cultivar un sentido universal de responsabilidad, los unos por los otros y por el planeta que compartimos.

Satya: veracidad

La veracidad, satya, implica no solo evitar la mentira, sino también evitar la exageración, el engaño, la pretensión, la evasión, las bromas y la hipocresía. De lo contrario nos engañamos a nosotros mismos, posponemos la resolución del karma real y creamos o reforzamos nuevas consecuencias kármicas. Dejando a un lado toda ficción, todo lo imaginario o irreal en la mente, el habla y la acción, se descubre rápidamente qué es la verdad, Sat, la Realidad absoluta. Decir sólo lo que es verdad es muy revelador. Mucho de lo que se habla es tan innecesario, muy trivial e irreal. Cultivar el silencio, o hablar solo lo que es edificante después de la reflexión, aporta una gran claridad a nuestras mentes y relaciones.

Los Siddhas han caracterizado nuestra condición humana: "Estamos soñando con los ojos abiertos". Cuando permitimos que nuestra conciencia se absorba en los movimientos de la mente y nos olvidamos de observar la realidad subyacente, Sat, estamos perdidos en nuestros sueños diurnos.

Satya, por lo tanto, implica observarlo como el trasfondo de la conciencia detrás de todo y, en segundo lugar, referirse a él para corregir todas las perturbaciones. Esta es la cura para el trastorno.

Satya puede ser desarrollada primero por el yogui estando presente en cada situación. Para cultivar esto, uno debe reducir la velocidad, respirar profundamente y luego sintonizar en cómo está todo en este momento presente. Hacer una cosa a la vez, con plena conciencia de Testigo también lleva a uno a la realización de Sat.

Aparte de cultivar el estado de ser, o la conciencia en el momento presente, satya puede desarrollarse con la ayuda de vivek o discernimiento. Patanjali nos dice en el verso I.26 que el discernimiento es el método para eliminar la ignorancia (avidya). Nos aconseja distinguir momento a momento, por períodos crecientes, lo que es permanente de lo transitorio, lo Real de lo relativamente irreal, el Ser como distinto del cuerpo-mente-personalidad, la fuente de dicha o alegría incondicional de la causas de sufrimiento (klesahs) tales como apegos y aversiones.

El discernimiento también incluye acciones y elecciones informadas por la ciencia con respecto al medio am-

biente, la pandemia y su salud. El desconocimiento del proceso científico ha provocado una incredulidad generalizada en la crisis climática y el riesgo de contagio del virus Covid-19, promovido por las teorías de la conspiración y las redes sociales. Una teoría de la conspiración se puede definir como una teoría que rechaza la explicación estándar de un evento y, en cambio, acredita a un grupo u organización encubierta por llevar a cabo un complot secreto. Las teorías de la conspiración buscan crear desconfianza en la autoridad y el poder establecidos. Todas las instituciones e individuos asociados con "el sistema" son sospechosos: políticos, medios de comunicación, expertos, científicos, instituciones de salud, compañías farmacéuticas y médicos. Tales afirmaciones se aprovechan de la ignorancia generalizada de cómo la ciencia llega a los hechos, lo que constituye los altos estándares del periodismo, así como el contagio del miedo a que nuestras instituciones que apoyan la ciencia y los altos estándares del periodismo estén corrompidas.

Asteya: no robar

El yoga nos pide que transformemos nuestra naturaleza humana observando la restricción social, o yama conocido como asteya, que según el comentario en sánscrito más antiguo sobre los Yoga-sutras significa "la apropiación no autorizada de cosas que pertenecen a otra persona". Como veremos, asteya o robar daña no solo a los demás, sino también al que roba. Si bien comúnmente asociamos el robo con la propiedad material de otras personas, como en el hurto, no pagar una deuda personal, la evasión de impuestos o el fraude, también implica el robo de intangibles tales como el tiempo, la identidad, la propiedad intelectual, la reputación, la libertad de otra persona, derechos, e incluso el robo a las generaciones futuras de un medio ambiente no contaminado y de recursos no renovables debido al sobreconsumo habitual.

Cada pensamiento, palabra y acción tiene una consecuencia, según la ley del karma. Robar envuelve nuestra mente con pensamientos oscuros que incluyen el deseo, el miedo y la culpa. Cierra nuestro corazón, fortalece las tendencias egoístas y nos ciega a la unidad que compartimos con aquellos a quienes robamos. Es una manifestación de miedo y de debilidad ante el deseo. Al ceder a ella renunciamos a nuestro poder de autocontrol y aumentamos el control que las fuerzas negativas pueden tener sobre nosotros. Al robar repetidamente, se convierte en un hábito y, como tal, perdemos nuestra libertad. Tarde o temprano también tendremos que saldar la deuda en la que contraemos cuando robamos, y no sólo eso. Habrá cargos por intereses agregados a la deuda kármica del robo. Si bien el momento en que debemos pagar nuestras deudas dependerá de cuánto buen karma hayamos incurrido, por ejemplo, a través de actos de caridad o bondad, u otros factores atenuantes, todas las deudas deben finalmente pagarse.

El cultivo exitoso de asteya puede ocurrir con la práctica

Sigue en página 7

Los Yamas (continuación)

de lo siguiente:

1. Recordando que el Divino te ama y que por eso todo lo que ocurre en tu vida está diseñado para llevarte a casa al abrazo Divino, a la realización y a la comunión con ese Amor perfecto.
2. Por causa de este amor recibirás lo que necesitas, con el esfuerzo necesario, y por lo tanto, no hay necesidad de codiciar lo que pertenece a otro, y mucho menos de permitirte actuar desde el deseo, y robar lo que no pertenece. tú.
3. Volviendo a la fuente del propio ser en profunda meditación todos los días, trascendiendo el juego de las “manchas” del egoísmo, el karma y maya.
4. Cultivando la caridad, lo contrario de robar, dar sin esperar recompensa. Al hacerlo llegamos a saber qué es el amor y nos convertimos en su canal.
5. Como ocurre con todas las tendencias negativas de nuestra naturaleza humana, podemos cultivar lo contrario. En este caso, dar, en lugar de tomar lo que pertenece a otros por derecho o justicia.
6. Repitiendo regularmente la afirmación “soy un instrumento del Amor Divino. Doy a los demás como puedo, viendo lo Divino en todos, disfrutando del juego que nos lleva al abrazo de lo Divino”.
7. Supervisando el desempeño de nuestros líderes políticos y las corporaciones que apoyamos a través de nuestras compras e inversiones. Como ciudadanos planetarios es nuestro deber hacer todo lo posible para prevenir el robo organizado.
8. Cultivando la simplicidad voluntaria. Esto incluye comprar solo lo que uno realmente necesita, reciclar, conservar y enfocarse en el sublime propósito de la vida, la realización del ser a través de la práctica de disciplinas espirituales.

Brahmacharya: castidad o movimiento hacia el Absoluto

El yoga nos pide que transformemos nuestra naturaleza humana observando la restricción social o yama conocida como brahmacharya. La palabra “char” significa “moverse” y la palabra “brahma” se refiere al “Absoluto”, por lo que “brahmacharya” se refiere a alguien que se está moviendo hacia el Absoluto. Esto implica volver la conciencia hacia el interior, hacia el verdadero Ser de uno, y alejarla de las distracciones de los cinco sentidos. Es consistente con el mahavakya o gran dicho de los Siddhas: “el jiva (alma individual) se convierte en Siva (el Ser, la Conciencia, la Bienaventuranza absolutos)”.

“Brahmacharya” se define a menudo como celibato, que implica la abstinencia sexual en los planos físico, emocio-

nal o vital y mental, o como “castidad”, que es un término más positivo, que se refiere a la virtud del dominio sobre el deseo sexual. Si bien se requiere abstinencia completa para el renunciante, para las personas en el mundo, brahmacharya requiere que uno desarrolle un dominio sobre la mente y la energía vital, conserve la energía sexual y sensual, y que busque identificarse con Brahmán, el Ser superior, la Verdad, el Testigo. Requiere que uno vea a “Brahma”, la realidad subyacente e inmutable, en medio de todos los cambios, dramas y los altibajos del karma. Esta realidad absoluta no tiene rasgos distintivos y es trascendente. Para percibirlo, uno debe primero profundizar en su interior durante la meditación, hacia el fondo silencioso y quieto del ser, y luego comenzar a llevar la percepción de Eso a la vida diaria. Entonces, “Brahmacharya” implica ver profundamente en todo Eso que siempre es. No se trata simplemente de evitar la sensualidad, el estímulo de deseos y fantasías. Realmente se trata de estar presente, con todas las experiencias de la vida, viando al Uno. La puerta de entrada a brahmacharya es el silencio mental. Y ese silencio mental es lo que ocurre en el estado de realización del Ser o Samadhi. Por lo tanto, brahmacharya es tanto el vehículo como el destino, el medio y el fin en el proceso de purificación del Yoga. Al igual que con los otros yamas, solo se realiza plenamente cuando uno trasciende la perspectiva egoísta, domina la programación habitual del cuerpo vital y del mental y se establece como un instrumento del Ser verdadero de uno, el Divino.

En la cultura hedonista actual el ideal de la abstinencia sexual y la pureza parecerá a la mayoría de la gente no sólo extraño, sino también imposible. No es ni uno ni otro. Sin embargo, puede ser necesario que el individuo que desee practicarlo reflexione profundamente sobre los valores y expectativas de la cultura contemporánea, así como sobre la naturaleza de la sexualidad. Para tener éxito en la realización de este ideal, uno debe adoptar un enfoque integral y aplicarlo con paciencia y perseverancia.

Aparigraha: ausencia de codicia, es lo opuesto a “aparigraha” que significa “agarrar” y cuya raíz es “graha” o agarrar. Esto nos da una idea de lo que se siente al alcanzar algo y luego reclamar su posesión. En un verso posterior de los Yoga Sutras, (II.39) Patanjali revela enigmáticamente: “Cuando uno se establece en la ausencia de codicia, llega el conocimiento iluminado del cómo y del porqué del nacimiento”. Esto se debe a que a medida que renunciamos a la codicia o el apego comenzamos a identificarnos cada vez más con el Ser. Desde la perspectiva del Ser, que va más allá del tiempo y el espacio, el conocimiento de los nacimientos y tendencias anteriores se vuelve accesible. Ya no estamos atados al limitado conjunto actual de deseos basados en el ego. El almacén de tendencias habituales profundamente arraigadas en el subconsciente se vuelve accesible. Es importante verlos con desapego para realizar los niyamas de la pureza y del contentamiento. Muchos de los que no lo hacen siguen siendo esclavos de miedos y de deseos profundamente arraigados.

La ausencia de codicia incluye no fantasear con pose-

Sigue en página 8



Los Yamas (continuación)

siones materiales ni codiciar cosas que pertenecen a otros. A menudo las personas fantasean con hacerse ricas de repente ganando la lotería o casándose o ganando mucho en el mercado de valores, pensando que encontrarían la felicidad duradera. Esto es pura locura. Permitirse tales fantasías simplemente distrae a uno de la fuente interna de alegría duradera.

Todos somos culpables tanto del consumo excesivo como del desperdicio. De hecho, habitualmente estamos robando los recursos limitados de este planeta no solo de las generaciones futuras, sino también de los empobrecidos que no pueden pagar las necesidades básicas de la vida.

Cuando uno tiene una necesidad real que debe ser satisfecha, la ausencia de codicia no significa que no haga ningún esfuerzo por satisfacerla. Pero uno lo hace sin preocuparse por lo que sucederá si falla. La preocupación solo crea confusión y le roba a uno la energía necesaria para hacer los esfuerzos necesarios. Uno lo hace con plena fe en la guía de su Ser superior. Uno ve los desafíos de la vida como oportunidades para cultivar la paciencia, superar la pereza, volverse valiente y desarrollar la ecuanimidad ante el desastre y el éxito.

La ausencia de codicia no requiere que uno se vuelva un asceta, que no posea nada - aunque la práctica del ascetismo, del desapego radical, es un medio poderoso para la realización del Ser. Uno puede practicar la ausencia de codicia como cabeza de familia, combinando el desapego y el compromiso social en una ausencia de codicia integral y positiva que le permita cumplir con sus obligaciones externas con la familia, los amigos y la comunidad. En lugar de renunciar a las cosas uno cultiva la generosidad hacia todos los demás. Uno se acerca a los demás con compasión, sin buscar nada a cambio. Comparte con los demás y participa en el juego de la vida, evolucionando conscientemente. Cuando uno encuentra gozo y satisfacción en el servicio a los demás, la codicia se

disuelve, fortaleciendo el proceso de autotransformación.

En lugar de ser un “consumidor”, uno puede convertirse en un conservacionista consciente comprando solo cosas que realmente necesite, que estén bien hechas, cultivadas o producidas localmente, que sirvan a su propósito durante mucho tiempo y que sean respetuosas con el medio ambiente. Con respecto a la comida se puede elegir lo que se cultiva o produce localmente. Comprar este producto puede costar más, pero le costará menos al medio ambiente y contribuirá a la economía local y a resolver la crisis energética.

Invertir el tiempo y la energía de uno en apoyar la buena vida que es una vida simple es coherente con el dharma, aquello que trae la realización de lo Verdadero, lo Bueno y lo Hermoso. Que las crisis que enfrentamos colectivamente nos motiven a liberarnos de la codicia y a compartir, a encontrar satisfacción interior y a proteger nuestra Tierra de las fuerzas que la están destruyendo. Por nuestro bien y por el bien de las generaciones futuras.

Todos estamos acosados por obstáculos y problemas conforme nos volvemos hacia el Divino para alcanzar nuestro máximo potencial. Es necesario examinar constantemente tus pensamientos, palabras y acciones con conciencia y discriminación; entonces llegarás a comprender por qué ocurren los problemas y obstáculos y con qué medios pueden evitarse. Al dirigir la atención hacia adentro (autoconsciencia) para observar los obstáculos internos, pensamientos y sentimientos, se revelarán las obstrucciones. Te darás cuenta de lo que agita la mente y oculta la verdad.

Para más información sobre este tema consulta mi ebook “Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones”, en

<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm>

Notas y noticias

“¡Recibe nuestras nuevas tarjetas con mensajes de Babaji! Te inspiran y te recuerdan a Kriya Babaji y la sabiduría de nuestra tradición. Te las enviaremos por Whatsapp 2-3 veces por semana en 6 idiomas según tu elección. Al mismo tiempo, publicaremos en inglés en Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga))
Para obtener más información, haz Click aquí aquí para descargar el PDF.

Usa Zoom para unirte a clases en línea de Kriya Hatha Yoga, meditación y reuniones de satsang.

En Europa, para iniciados: Satsang los domingos. 12.00 GMT + 1 (14.00 Central European Time) duración: 60 a 90 minutos.

Satsang diario – Babaji’s Kriya Yoga Sri Lanka: Cada día, de lunes a sábado, a las 5 p.m. India Standard Time

(12.30 a 13.30 GMT + 1). Para más detalles: <https://kriya-yogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

En Sao Paulo, Brasil: para iniciados: Satsang todos los días, 6:30 p.m. (São Paulo Time Zone). Clase de Hatha Yoga todos los viernes a las 8:00 a.m para todos.

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnF-VWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

ID: 518 492 6117 Password: babaji

At Flora des Aguas, Cunha, Brasil: De lunes a viernes, de 6:30 am a 7:30 am: Kriya Hatha Yogaasanas clásicas de Yoga, de 7:30 am a 8:10 am: Pranayama, meditación, lecturas y mantras védicos. Contacto: fabifsamorim@hotmail.com. En portugués.

Sigue en página 9



En India, para iniciados, doble práctica diaria de Kriya Yoga de Babaji, incluyendo pranayama, meditación, mantras, de 5:30 a 7:30 am, y de 5:30 pm a 7:30 pm hora local, con tres niveles sucesivos de iniciados. Para inscribirte contacta con Mr. Vijay Raghava, número de WhatsApp +91 9833888223 (India, Mumbai). Los participantes hacen los asanas antes o después, por su cuenta.

Satsang del domingo. 12.00 GMT+1 (14.00 CET) duración: 60 a 90 minutos. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english Intl-satsang-info-text-sunday.pdf>

Entrevista en video a M. G. Satchidananda. Puedes ver toda su entrevista de 45 minutos para la película The Grand Self, que incluye preguntas y respuestas sobre el cuerpo de luz, las enseñanzas de los Siddhas sobre la transformación de los cinco cuerpos. <https://grandselfmoviecommunity.com/marshallgovindanfullinterview>

Seminarios de iniciación en el 2021 en el Ashram de Québec con M.G. Satchidananda: 1ª iniciación: 21-23 mayo; 2ª iniciación: 11-13 junio; 3ª iniciación: 16-25 julio.

¡Nuevo! Míralo en streaming o descárgatelo en tu móvil, ordenador o tablet el nuevo vídeo: Kriya Hatha Yoga de Babaji - Auto-realización a través de la acción con conciencia, con Durga Ahlund y Marshall Govindan. La duración de los 20 segmentos de video es de 2 horas y 5 minutos. Para más detalles y para ver 9 minutos de segmentos de muestra ve a: <https://www.babajiskriyayoga.net/Spanish/bookstore-gumroad.htm>

“Ésta es una presentación seria, única e inspiradora, adecuada para principiantes y para los más experimentados” – *Yoga Journal*

COVID-19 y seminarios de iniciación en Kriya Yoga de Babaji. Como las autoridades en muchos países ahora están relajando las condiciones que han sido diseñadas para restringir el movimiento y la reunión de personas, y dado que el riesgo de infección por el COVID 19

sigue siendo muy alto, la Junta Directiva recomienda el “distanciamiento social” físico como corolario al primer yama o restricción social: ahimsa, para no hacer daño. Por lo tanto, no es aconsejable ofrecer seminarios de iniciación en persona, hasta y a menos que las condiciones permitan que estos se impartan de manera segura para todos los interesados, y la prevención o el tratamiento confiable de los casos graves esté garantizado y disponible para todos. Todos tenemos el desafío de actuar con un sentido de responsabilidad por la salud y el bienestar económico de todos los que nos rodean, no solo de los que pertenecen a nuestra propia persona. Las enseñanzas y sadhana del Kriya Yoga de Babaji para rendir la perspectiva del ego pueden ayudarnos a enfrentar este desafío.

Reconocemos que las condiciones varían ampliamente entre varios países e incluso ciudades. Sin embargo, al virus no le importa en qué país o ciudad te encuentres. Siempre ha demostrado ser más peligroso de lo esperado. Los estudios confirman que los ‘aerosoles’ exhalados por la respiración normal, y no solo las pequeñas gotas expulsadas por la tos o el estornudo, contribuyen a propagar el virus en las habitaciones (a diferencia del exterior). En consecuencia, una persona en una habitación cerrada o en un avión puede infectar rápidamente a docenas de otras personas en pocos minutos, independientemente de que los gobiernos levanten las restricciones debido a la presión económica.

Como se ha planteado la cuestión de si los miembros de la Orden pueden ofrecer iniciación online a través de cualquier comunicación en el ciberespacio, como Zoom, durante la pandemia, la Junta está de acuerdo por unanimidad en que las iniciaciones en el Kriya Yoga de Babaji deben continuar ofreciéndose solo en persona, para garantizar la confidencialidad, pero las conferencias introductorias se pueden ofrecer en línea a cualquier persona.

Reuniones de satsang en línea, clases de yoga, preguntas y respuestas. Muchos de nuestros Acharyas están ofreciendo su apoyo a iniciados y no iniciados a tra-

Sigue en página 10



Notas y noticias (continuación)

vés de clases online de Hatha Yoga, así como reuniones de satsang a través de comunicaciones en el ciberespacio como Zoom. Sin embargo, otras técnicas de Kriya Yoga que se enseñan durante los seminarios de iniciación no se pueden compartir durante éstos. Su propósito es alentar a los participantes a meditar y, en segundo lugar, dar algo de inspiración. Las preguntas de los iniciados sobre las técnicas de Kriya Yoga se responderán solo en un entorno personalizado, *donde se garantice la confidencialidad, ya sea por correo electrónico o una llamada telefónica o en persona.*

Peregrinación al nuevo Ashram de Badrinath con los Acharyas Ganapati y Annapurna, del 5 de agosto al 23 de septiembre de 2021. Únete a ellos en una peregrinación inolvidable que cambiará tu vida al lugar donde Babaji alcanzó el soruba samadhi, el último estado de iluminación. Los detalles están aquí: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Avanzando en el Yoga. El sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas, por Nityananda. Un nuevo ebook a la venta, ISBN 978-1-987972-19-1, 150 páginas. Precio: 5 euros ó US\$5.50.

“Avanzando en el Yoga” ofrece guía útil, clara y directa sobre cómo desarrollar Kundalini, nuestro potencial de consciencia y energía, y los chakras, los centros psico-energéticos en nuestro cuerpo vital.

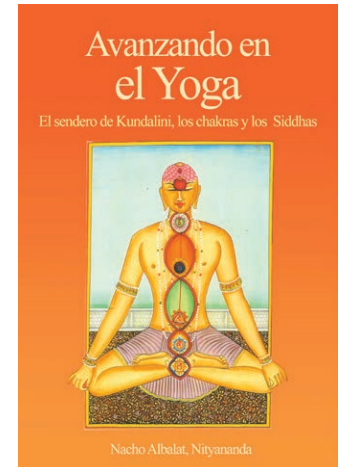
“Yoga” significa unión con el Ser, y las disciplinas que lo hacen posible. El Yoga de los Siddhas busca el despertar de Kundalini y de los chakras, y al hacerlo, expande la consciencia más allá de los límites de la naturaleza humana ordinaria. Pero los viejos hábitos y tendencias se resisten al cambio. Este libro te ayudará a reconocer y purificar de forma efectiva estos condicionamientos.

Los temas tratados incluyen: el desarrollo del Testigo de Corazón, la sadhana (disciplina yóguica), el gozo del Ser, la liberación de las tendencias negativas, la aspiración y la Gracia, los chakras, la perfección lograda por los Siddhas en el cuerpo físico y consejos sobre las kriyas o

técnicas avanzadas. El autor, Nityananda, lleva décadas enseñando y practicando el Kriya Yoga de Babaji, y resume de forma concisa y directa años de experiencia práctica en el sendero.

“Avanzando en el Yoga” es una ayuda imprescindible para el proceso de avance y transformación del estudiante comprometido del Yoga. Incluye también indicaciones para acompañar la práctica de Kriya Yoga de Babaji, y ofrece técnicas alternativas para estudiantes de Yoga en general. Puedes comprar el ebook en la librería de la web: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#advancing_in_yoga_book

La versión impresa del libro se puede comprar en www.amazon.com.



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 unirse 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: http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course

Visita el blog de Durga. www.seekingtheself.com.

Sigue en página 11

Orden de Acharyas: informe anual y planes para 2021

AYUDANOS A LLEVAR EL KRIYA YOGA DE BABAJI A PERSONAS COMO TÚ DE TODO EL MUNDO

Este es un buen momento para considerar hacer una donación a la “**Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji**”, para que podamos continuar llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otra manera no podrían recibirlo.

En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2019, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:

- Dieron más de 100 seminarios de iniciación a más de 1,000 participantes que viven en 20 países, incluidos

Brasil, India, Japón, Sri Lanka, Rusia, Estonia, España, Colombia, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Inglaterra, Bulgaria, Bélgica, Australia, Estados Unidos y Canadá.

- Realización de un seminario de formación de líderes de Satsang de 4 días para estudiantes de toda la India; y apoyando sesiones de sadhana dos veces al día para más de 100 iniciados en línea con Zoom desde marzo

Sigue en página 11

Acharyas (continuación)

de 2020.

- Mantuvieron un ashram y una oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó cinco seminarios de iniciación en toda la India. Vinod Kumar, el administrador del ashram, impartió clases de meditación y asanas públicas y gratuitas allí. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.
- Publicaron La Voz de Babaji en portugués, Kriya Hatha Yoga en chino. Publicaron el video Kriya Hatha Yoga en línea para transmitirlo o descargarlo en cinco idiomas
- Patrocinaron clases públicas gratuitas 3 veces a la semana en Kriya Yoga de Babaji y un evento de kirtan en el ashram de Quebec.
- Organizaron dos peregrinaciones al nuevo ashram Badrinath a las que asistieron más de 40 personas. Mantuvieron el ashram y su personal, y patrocinaron clases públicas de Yoga y satsangs allí.

En el año 2020-2021, la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países mencionados anteriormente, así como a Indonesia y Polonia por primera vez.
- Lleve a cabo clases de asanas y meditación públicas quincenales gratuitas en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Publicar el libro Babaji y la tradición de los 18 Siddhas en polaco, malayalam, kannada, y el libro La voz de Babaji en y kannada y en japonés.
- Completa el entrenamiento de 4 Acharyas en Francia, Austria, Australia y Brasil.

Los 32 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan su apoyo para cumplir con este programa para el año 2020-2021. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU.

Notas y noticias (continuación)

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número

de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.





Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes diciembre del 2020, 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.