

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Sincronía en el Satsang y en el Seva

por Durga Ahlund

¿Qué es la sincronía? La sincronía es cuando dos o más personas actúan al unísono entre sí. Cuando estamos haciendo lo mismo al mismo tiempo con otra persona, hay sincronía. Reunir a un grupo de gente en persona mientras hacen asanas, cantan, practican algún ritual, o incluso escuchando con interés la misma enseñanza o historia, creará el estado psicológico de sincronía, que invoca entusiasmo y un entorno cooperativo creativo. La sincronía envía señales tangibles de que estamos abiertos el uno al otro. Crea similitud y cercanía. Esto permite que la confianza dentro del grupo se desarrolle y crezca. El movimiento sincronizado actúa como una invitación a estar juntos, a trabajar juntos como un grupo, sin sentido de com-

petencia.

**La sincronía es lo que sucede en el satsang**, “compartir la verdad con compañeros estudiantes de Yoga”. Sentimos nuestra similitud y cercanía. Empezamos a sentir nuestra interconexión. Desarrollamos la confianza necesaria para compartir nuestras historias, nuestras dudas y nuestra verdad, con honestidad. El satsang no tiene motivaciones ocultas.

No nos reunimos para el satsang para convencer a nadie de que nuestra experiencia o verdad particular debe ser suya. No estamos tratando de probar o de negar nada. El poder del satsang proviene de la transmisión de energía que resulta cuando las personas se conectan en un nivel profundo



## Contenidos

1. Sincronía en el Satsang y en el Seva, por Durga Ahlund
5. Sankalpa: el poder de la intención, por M. G. Satchidananda
8. Reseña del Bhagavad Gita: grabación de vídeo, por M. G. Satchidananda
10. Acharya Muktananda, nuevo miembro de la Orden de Acharyas
11. Informe anual y planes para el 2023: Orden de Acharyas
12. Notas y noticias



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

con una mente y un corazón abiertos. El satsang es un medio para compartir un poderoso salto de energía y sabiduría que surge una vez se forma un verdadero satsang. Satsang abre el corazón no solo para decir la verdad, sino también para escuchar y reconocer lo que es verdad.

Parece místico o mágico, pero el satsang está respaldado por la ciencia de la sincronía, que es una habilidad humana sofisticada basada en unos

*Sigue en página 2*

## Sincronía (continuación)

pocos mecanismos fundamentales. Una sinergia grupal puede activarse cuando el conocimiento fáctico, la experiencia calificada y el esfuerzo físico o mental se distribuyen entre varios individuos.

Para repetir, en el nivel más básico, la sincronía envía señales tangibles a los demás de que estamos abiertos a cooperar, y que somos capaces de ello. El movimiento sincronizado actúa como una invitación a trabajar juntos. Además de esta cooperación llena de señales, ¡la sincronía parece iniciar una cascada de cambios en la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás! El reconocimiento de que nos estamos moviendo de la misma manera al mismo tiempo que otras personas aumenta nuestra conciencia de ser parte de un grupo, lo que nos lleva a centrarnos menos en nosotros mismos como individuos. Y debido a que estas otras personas están haciendo movimientos similares a los nuestros, poco a poco aprendemos a interpretar y predecir sus acciones con mayor facilidad.

La sincronía puede alterar la naturaleza de nuestra percepción, haciendo que nuestro sistema visual sea más sensible a la ocurrencia de movimiento. Esto lo he notado por mis años de baile, ballet, moderno, flamenco, grupos de baile, clases de baile aeróbico y Yoga. Como resultado de practicar regularmente el movimiento al unísono, reflejando a otros, formamos recuerdos más precisos de las personas con las que nos hemos sincronizado, incluida la forma en que se ven, los movimientos que hacen y las palabras que dicen. Podemos aprender de ellos más fácilmente porque podemos comunicarnos con ellos con facilidad. Cuando perseguimos metas compartidas con otros somos más efectivos.

A nivel emocional, la sincronía tiene el efecto de hacer que los demás, incluso los extraños, se vuelvan cercanos, se sientan como amigos, un poco como familia. Nos sentimos más afectuosos con aquellos con quienes hemos experimentado la sincronía. Estamos más dispuestos a ayudar a estas personas. ¡Y, en algún momento, comenzamos a experimentar que los límites entre nosotros y los demás en nuestra “cápsula” se desdibujan! Actuamos por el bien de los demás.

Las organizaciones religiosas, las fuerzas armadas, las naciones y otras organizaciones han utilizado el movimiento sincrónico para unir a individuos dispares en un todo unificado durante siglos. Hacer ejercicio, marchar, desfiles, recitar un juramento con la mano sobre el corazón, arrodillarse e inclinarse, trabajar y cantar y corear al unísono una canción que tiene un significado emocional, todo se utiliza para crear solidaridad. Mira el poder emotivo de cantar bhajans con otros, o un himno como *Amazing Grace* o incluso el himno nacional en una multitud de extraños en un evento deportivo, con la mano sobre el corazón. La clave radica en crear un cierto tipo de experiencia grupal en la que las personas actúen y sientan juntas y estén en estrecha proximidad física.

La sincronía dentro de un satsang espiritual crea la sensación de que mientras nos hemos ampliado individualmente y nos hemos empoderado más, nuestro yo individual se ha suavizado, se ha encogido. Es como si todos los

recursos del grupo estuvieran ahora a nuestra disposición, por lo que la presión del individuo disminuye. Elevar la energía del grupo se vuelve orgánicamente intencional.

### Arrastrado en el flujo

Los estudios de atletas y bailarines han encontrado que simplemente moverse al unísono aumenta la resistencia y reduce la percepción del dolor físico. He visto que esto es absolutamente cierto. La sincronización puede llevarnos a lo que un investigador denominó “un remolino social”. Nos sentimos como si estuviéramos en el flujo, o en ritmo con otros, y siendo empujados o arrastrados, energizados por algo que se está moviendo dentro y a través de todos nosotros. En nuestro hatha yoga podemos sentir que nos lleva una suave corriente social o un remolino. Una vez que estamos en el flujo, las posturas comienzan a sentirse suaves, energizantes y sin esfuerzo.

Somos arrastrados a un flujo con solo movernos a través de las posturas porque las conocemos y confiamos en ellas y porque estamos con otros que conocemos y en quien confiamos. Estamos en el mismo espacio, coordinando nuestra respiración y nuestros movimientos físicos, cantando al unísono y meditando juntos. El beneficio de hacer actividad física enfocada al unísono con otros va mucho más allá del estado físico y de la flexibilidad. Un cuerpo sustancial de investigación muestra que la sincronía conductual, es decir, coordinar nuestras acciones, nuestro movimiento físico con otros, prepara a los grupos para la sincronía cognitiva. La sincronía cognitiva significa que nos sentimos más conectados y cooperativos y comenzamos a pensar de manera más eficiente y efectiva. Es por eso que nos sentimos tan alertas y felices, llenos de energía y relajados al final de nuestra práctica, ¡incluso una práctica que dura horas! No estamos agotados por nuestro ejercicio del Kriya Hatha Yoga de Babaji, ni estamos frustrados o aburridos.

La serie de 18 posturas nos brinda una maravillosa práctica para demostrar el poder y los beneficios de la sincronía cognitiva. Haciendo la serie de posturas al unísono con los demás, coordinando los movimientos que componen cada asana, continuando haciendo todas las asanas, etapa por etapa, con respiración coordinada enfocada y modelando la mirada mental (dristhi) y los bloqueos musculares (bandhas), y cuando hecho con conciencia de lo que está sucediendo en el cuerpo, podemos proporcionar la sincronía que es la *biotecnología de la formación de grupos y del satsang*. Al comenzar con *Kriya Asana Vanekom*, cantar el mantra en Saludo al sol y cantar la *canción de adoración al sol en grupo* creamos un ritual colectivo que establece el resto de la práctica. La práctica de asanas nos desarrolla y solidifica como un grupo cohesionado. Es una especie de “unión muscular” o kinestésica. Esto, a su vez, conduce a un vínculo mental y emocional que eleva la práctica. Esto lo podemos incorporar a nuestra práctica.

### El potencial de la atención compartida, la motivación compartida y el silencio compartido

*Sigue en página 3*

## Sincronía (continuación)

Hay algo conocido en los círculos de psicología como “atención compartida”. El fenómeno de la atención compartida sucede cuando nos enfocamos en un mismo objeto o información al mismo tiempo que los demás. La conciencia de que nos estamos enfocando en un conocimiento, estímulo o sensación en particular, junto con otras personas, lleva a nuestro cerebro a dotar a ese conocimiento, estímulo o sensación de un significado particular, etiquetándolo como importante. Cuando en nuestra clase de hatha yoga nos enfocamos en nuestras propias sensaciones corporales, tendemos a asignar más ancho de banda mental a ciertas sensaciones en el cuerpo y procesarlas más profundamente. En lugar de ignorarlas o descartarlas, como podríamos hacer cuando practicamos solos, la atención compartida trae conciencia de lo que está sucediendo en el cuerpo, lo que está sucediendo en la asana. Este proceso puede ser bastante sutil. Por ejemplo, cuando la clase utiliza un *dristhi* o mirada (dirigiendo el ojo de nuestra mente a un punto del cuerpo) creamos orgánicamente momentos de atención compartida o conjunta. Iluminamos el objeto, elevando la experiencia a través del enfoque, la conciencia, la quietud y el silencio. Los momentos repetidos de atención conjunta se asocian con una práctica más exitosa. La investigación muestra que aprendemos y recordamos mejor las cosas cuando les prestamos atención junto con otros, y que la capacidad de coordinar tales movimientos de atención conjunta ocurre con la práctica. Sé por mi práctica y por instruir la atención conjunta, que es más probable que nos beneficiemos energéticamente de nuestra práctica cuando hay momentos repetidos de movimiento compartido en combinación con la atención compartida.

La sincronía aumenta si los participantes de una práctica de yoga integrada también desarrollan *una motivación o intención conjuntas* para la práctica. En el Kriya Yoga de Babaji, nuestra intención es la relajación profunda. Pero nuestra definición va mucho más allá de la concepción normal de relajación; nuestro objetivo es la inmovilidad y la quietud. Para alcanzar el estado de inmovilidad, primero hay que deshacerse de toda inquietud, en el cuerpo y en la mente. Porque la experiencia de relajación profunda en la asana no se debe a un cese de energía por inercia, sino que se debe a un aumento de energía, a una afluencia y circulación de fuerza dentro de un cuerpo quieto, inmóvil y receptivo.

La atención compartida con la intención compartida puede silenciar pensamientos, armonizar la respiración y aumentar la energía dinámica en la medida en que fomenta la entrega dentro de un asiento profundo de nuestro ser en esos momentos de quietud. Es como si cualquier pensamiento individual de “No puedo hacer esto” se disolviera. Nuestras energías sutiles internas derriban el estrés mental y físico. Trabajar en una atmósfera tan cooperativa y pacífica aumenta el disfrute de la práctica, relajando el cuerpo hasta tal punto que la tensión y la tirantez se disuelven, e incluso se libera la energía bloqueada durante mucho tiempo. La energía del grupo se eleva para apoyar la práctica de todos los participantes. Cada persona, que

está sincronizada con el todo, puede aprovechar fácilmente esa energía grupal y perfeccionar su asana lo mejor que pueda. La conciencia que surge a través de la sincronía y el silencio mental crea la atmósfera perfecta para que esta energía superior fluya sin cesar. La energía compartida y el silencio crean la magia en una clase de Yoga.

### La atención y la motivación se refuerzan cuando se comparten dentro de un grupo

Si se expresa una intención con anticipación para el grupo, y el grupo busca la misma experiencia, el compromiso y la persistencia parecen aumentar para todos. Ciertamente he visto aumentar la flexibilidad y la fuerza con la atención conjunta y la motivación conjunta. Y si la motivación expresada es hacer las posturas de relajación, se experimentará la relajación. Si la motivación es ganar energía, resistencia y dinamismo, ese será el resultado. Si la motivación expresada es “dejar ir” y sanar, se experimentarán liberaciones. Las enseñanzas y técnicas de Kriya Yoga utilizan el potencial de la atención compartida, la motivación compartida, pensar juntos, sentir juntos, en persona y al mismo tiempo para ayudarnos a experimentar los beneficios de ser parte de un “nosotros” colectivo.

### Esfuerzo colectivo: encontrar el “nosotros” colectivo

Aunque nos imaginamos a nosotros mismos como seres separados, nuestra mente y nuestro cuerpo tienen muchas formas de salvar esa brecha a través de la atención y la motivación. La naturaleza de la atención y la motivación se altera de manera significativa cuando las abordamos colectivamente en lugar de hacerlo solos. Experimentarnos a nosotros mismos como parte de un “nosotros” colectivo en lugar de como individuos separados cambia la forma en que dirigimos nuestro enfoque y la forma en que asignamos nuestras energías, para que el esfuerzo se vuelva más agradable y el rendimiento aumente. El individuo logra más porque nuestra voluntad de perseverar se potencia cuando nuestros esfuerzos se realizan dentro de un grupo con el que nos identificamos o por el que nos preocupamos.

La sincronía es beneficiosa para progresar en el Kriya Yoga de Babaji. La mayoría de nosotros llegamos al Kriya Yoga pensando que cualquier progreso hacia la realización del Ser es un resultado directo del logro individual, de lo que “yo” hago. Creemos que solo el individuo puede comprometerse, persistir o tener éxito en el Yoga o en cualquier esfuerzo. La mayoría de nosotros somos bastante individualistas y no nos atrae tanto pertenecer a un grupo o pensar en grupo. Sin embargo, nuestra voluntad de perseverar puede mejorar cuando nuestros esfuerzos se realizan en nombre de un grupo que nos importa. El esfuerzo colectivo aumenta la motivación. He descubierto que el grupo (esfuerzo colectivo) es fundamental para mejorar el compromiso, la persistencia y el éxito. Podemos cosechar los beneficios de la atención compartida, la motivación compartida, pensar juntos, sentir juntos, trabajar juntos, en persona, al mismo tiempo. Este es el beneficio del sat-

*Sigue en página 4*



## Sincronía (continuación)

sang.

Si bien ser miembro de un grupo es una fuente potencial de motivación intrínseca, uno debe sentir un sentido genuino de pertenencia a ese grupo. La identidad personal de uno se vincula firmemente a esa actividad grupal y a su éxito. Uno debe obtener satisfacción de su contribución a un esfuerzo colectivo. “Seva” (servicio de voluntariado) se considera una práctica importante en el Kriya Yoga de Babaji.

Cuando el esfuerzo del trabajo en grupo se vuelve placentero en sí mismo, la energía del grupo se fortalece. Experimentarnos a nosotros mismos como parte de un “nosotros” colectivo en lugar de un “yo” singular cambia la forma en que dirigimos nuestro enfoque y la forma en que asignamos nuestras energías. A lo largo de los años, he descubierto que cuando encontramos que el esfuerzo colectivo es más agradable, se logra un mayor progreso individual. Y eso se siente mágico.

El ideal del Kriya Yoga de Babaji es desarrollar un sólido sentido de “nosotros”. El Kriya Yoga busca ayudar a las personas que lo practican a cosechar los ricos beneficios de la atención compartida, la conciencia compartida, la motivación compartida y la aspiración compartida. Nos reunimos, nos encontramos en persona, aprendemos juntos las enseñanzas y las técnicas, nos esforzamos juntos, todo por el bien de los individuos en el Kriya Yoga de Babaji, no para mantener una organización. Cuando los individuos descubren y se conectan con lo que podría llamar *su tribu*, disfrutan de la tribu, aprenden lo mismo con otros de esa tribu, al mismo tiempo, escuchan las mismas palabras, al mismo tiempo, sienten lo mismo, al mismo tiempo, nos beneficiamos más. Entrenamos y practicamos juntos asanas, pranayamas, meditación, canciones y cánticos devotionales. Tenemos 144 técnicas y enseñanzas tan ricas, que pensaremos juntos, colaboraremos más libremente y actuaremos a un nivel más alto de lo que haríamos individualmente. Hay una dinámica de grupo en juego. Trabajamos en grupo para elevarnos unos a otros y, por tanto, elevarnos a nosotros mismos.

**La mayoría de las veces, los estudiantes aprenden las técnicas, tal vez incluso experimentan temporalmente la alegría de la atención y la motivación compartidas, pero luego siguen su propio camino.**

El Kriya Yoga de Babaji se basa en la comprensión de nuestra naturaleza humana como seres sociales. El yoga es tanto psicología como espiritualidad. Las enseñanzas son una celebración de la presencia pura de los demás. Las enseñanzas y técnicas de Kriya Yoga de Babaji se desarrollaron para exigir a los discípulos desafíos físicos, mentales y emocionales y, a través de ese trabajo, superar cualquier falso sentido de limitación, conocido como maya en Yoga. Se les pide a los estudiantes que trabajen juntos como grupo para que se desarrolle una interconexión. Si se desarrolla una interconexión edificante, puede comenzar un proceso de purificación a medida que cada uno de nosotros nos convertimos en espejos unos de otros.

La sincronía, el satsang y el seva tienen el poder de

atraer y desarrollar dentro de nosotros una naturaleza más amorosa, compasiva y desinteresada. Si bien este no siempre es un camino fácil, continuarlo genera confianza. La transformación personal positiva proporcionará motivación para que el individuo continúe y la conciencia de su potencial para la autorrealización y la transformación. Cuanto más fuerte sea la conexión más completa será la transformación. Si se pierden las conexiones, la práctica pierde su poder colectivo. Nosotros, como individuos, perdemos la energía del grupo. Entonces el individuo está solo para mantener su atención y motivación lo suficientemente fuertes como para lograr un progreso constante.

Existe el raro individuo que nace espiritualmente maduro, que nace con una madurez que se gana y se desea individualmente, que experimenta la Unidad espontáneamente y que inmediatamente ve lo sagrado en todas las cosas. Para la persona espiritualmente madura, se desea el interés espiritual, el compromiso, la persistencia, la aspiración y el progreso final. Para esta persona, la energía grupal es simplemente un dulce reconocimiento, no un requisito. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, experimentarnos como parte de un “nosotros” colectivo, en lugar de un individuo separado, es un requisito. Es esa experiencia de “nosotros” que cambia la forma en que las personas dirigen su enfoque y asignan la energía, de modo que el esfuerzo se vuelve intrínsecamente placentero, el rendimiento aumenta y el individuo logra más desde la perspectiva de su verdadero yo espiritual. El “nosotros” colectivo es necesario para que entendamos que estamos en una relación sagrada con todos, con toda la Naturaleza. La voluntad de perseverar a lo largo del camino aumenta cuando nuestros esfuerzos se realizan en sincronía con una tribu con la que nos identificamos o por la que nos preocupamos. Incluso un pequeño número de personas puede convertirse en un círculo de satsang para crear una práctica continua cuya sincronía provocará este importante cambio de conciencia.

© Copyright, agosto 2022 por Durga Jan Ahlund

Para más información sobre el “Satsang”: Periódico de Kriya Yoga primavera 1999

[https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles/art\\_10.htm](https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles/art_10.htm)

\



# Sankalpa: el poder de la intención

por M.G. Satchidananda

*Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om  
Iccha Shakti, Jnana Shakti, Kriya Shakti Om*

Estoy eternamente agradecido a Yogi Ramaiah por ayudarme a apreciar y aplicar el poder de la intención, sankalpa shakti, durante los dieciocho años que serví en sus ashrams alrededor del mundo.

Cuando era un joven brahmacharya a principios de la década de 1970 mi maestro a menudo me desafiaba con peticiones que hiciera votos específicos. Estos incluían votos de silencio un día a la semana, votos de ayuno un día a la semana, práctica de una técnica específica todos los días durante 48 días, recitación semanal del Juramento de Kriya Yoga antes de comenzar el silencio, voto de celibato y vegetarianismo, repetición de mantras todos los días por un número mínimo de veces, práctica de sadhana yóguica ocho horas por día siguiendo un programa diario particular de práctica, y votos más generales de dedicación a la práctica general del Kriya Yoga de Babaji. También me retó a que practicase Yoga durante 24 horas sin parar, refiriéndose a esto como "tapas". Estas cosas las hice regularmente durante los 18 años que pasé bajo su tutela. He escrito sobre estas austeridades y experiencias en el libro "Cómo me convertí en un discípulo de Babaji". ¿Por qué hice tales cosas, puede preguntar?

Incluso en mis primeras reuniones de satsang con él en un apartamento de una habitación en Washington, D.C. cuando aún era estudiante, uno de los cánticos que nos dirigía es el que está escrito bajo el título de este artículo. "Iccha shakti" es fuerza de voluntad, "Jnana shakti" es el poder de la visión o sabiduría, y "Kriya shakti" es el poder de proyección o acción con conciencia. Al aspirar a ellos y rendirnos a ellos, el Divino puede eliminar las limitaciones de la naturaleza humana y transformarnos en un ser perfeccionado o Siddha.

Aquellos que siguen un camino de Tantra, incluyendo nuestro propio Yoga Siddhantha, saben que sin invocar dentro de uno mismo con amor y aspiración estos tres poderes, uno permanece prisionero de las cadenas o manchas: avidya (ignorancia de la propia identidad verdadera), ahamkara (egoísmo), karma (las consecuencias de las acciones pasadas), maya (la ilusión de estar limitado en el tiempo, poder, conocimiento y también por los deseos y el pasado de uno). Por lo tanto, estos tres poderes de la Divina Shakti son invocados y reverenciados dentro de uno mismo a través de votos sagrados conocidos como sankalpas. Estos expresan la intención de transformar las limitaciones aparentes de la naturaleza humana y, al hacerlo, revelar y manifestar la naturaleza divina superior, conocida como *siddhi* o perfección.

## El juramento de Kriya Yoga

El primer voto o sankalpa que se me propuso como condición para la iniciación en el Kriya de Babaji se

conoce como el "Juramento del Kriya Yoga", dictado por el mismo Babaji a V.T. Neelakatan en La Voz de Babaji.

*"Acepto al Sathguru Kriya Babaji como mi ideal, sin detrimento de mis anteriores ideales, si los hubiera, y meditaré en estos preceptos, y me dedicaré yo mismo en forma similar:*

*Seré un bálsamo para los enfermos, su cuidador y servidor. Satisfaré con lluvias de comida y de bebida la angustia del hambre y la sed. En la hambruna del final de las eras, seré su comida y su bebida.*

*Seré una provisión inagotable para los pobres y les serviré de múltiples maneras a sus necesidades.*

*Mi propio ser y mis placeres los entrego absoluta y completamente a Kriya Babaji, indefinidamente, de modo que todas las criaturas (en la Tierra) puedan alcanzar su meta. (Explicación – la calma radica en entregar todas las cosas y el espíritu gusta de la calma. Si debo entregarlo todo, es mejor darlo por las demás criaturas).*

*Seré el protector de los desprotegidos, un guía para los viajeros, un navío, un dique y un puente para los que buscan la orilla más lejana, y una lámpara para los que necesiten una lámpara y una cama para los que necesiten una cama."*

En conformidad con la sagrada tradición de los votos, cada persona que se inició conmigo en la ciudad de Nueva York, en junio de 1970, se puso de pie y recitó este juramento individualmente de pie frente a una lámpara de aceite que contenía cinco llamas. Esto preparó el escenario para todo el seminario de iniciación.

Como saben los iniciados hoy, los Acharyas en nuestra Orden solo piden un compromiso con este juramento de Kriya Yoga cuando uno viene a la tercera iniciación. Sin embargo, incluso la primera iniciación está precedida por el acto de rellenar un formulario de inscripción y cuestionario en el que se le pide a uno que explique "¿por qué quiere ser iniciado?" y que requiere que uno firme un compromiso por escrito de practicar las kriyas y de mantener éstas confidenciales. Luego, en una conferencia introductoria, se invita a reflexionar sobre la pregunta "¿Por qué estás aquí?". La iniciación en sí comienza con una ceremonia en la que se invita a uno a formular mentalmente su intención e incluso a rezar para recibir apoyo para realizarla.

## ¿Por qué la intención es tan potencial?

¿Cuál es tu intención? ¿Por qué aprender y practicar Kriya Yoga? Si has venido a la iniciación de Kriya Yoga o estás aspirando a ella es posible que hayas escrito la respuesta a esta pregunta en el formulario de inscripción: "realización del Ser", "liberación de mis limitaciones", "para eliminar mi condicionamiento", "para liberarme del sufrimiento", "vivir en alegría y realización Divina". Éstas son respuestas de formularios de inscripción recientes que he recibido recientemente.

*Sigue en página 6*



## Sankalpa (continuación)

Tales respuestas implican que uno se ha convertido en un buscador de lo que está más allá del deseo, el placer, el consumo materialista o las emociones fuertes. Está incluso más allá de la forma, el espacio y el tiempo. Si bien las palabras varían, todas apuntan a lo que es sublime o espiritual.

Al hacer el esfuerzo de considerar primero una respuesta a esta pregunta y luego responder, uno está afirmando un propósito, una dirección y una intención. Sin embargo, un voto es solo un potencial aún no realizado sino quizás solo vislumbrado en momentos de trascendencia espiritual. Uno debe aún encontrar los medios y luego aplicar la propia voluntad de forma regular y repetida para que se manifieste.

### **Tapas es el medio por el cual se cumplen las intenciones**

Tapas tiene tres elementos necesarios: intención o votos, en segundo lugar, esfuerzo o fuerza de voluntad, y tercero, resistencia. El primer elemento de tapas es que incluye la intención o el voto de dedicarse a una disciplina en particular durante un período prolongado o con regularidad. O puede ser negarte a ti mismo alguna indulgencia, apego o aversión. El apego es aferrarse al placer y la aversión es aferrarse al sufrimiento. Podría involucrar cualquier cosa: una comodidad o placer físico, una comida en particular, sexo casual, televisión o, si estás sentado en meditación, hacer un movimiento innecesario. Implica alejarse de cualquier placer o dolor en particular, o de cualquier pensamiento o sentimiento de "Yo soy este sentimiento, sensación o pensamiento" y dejarlo ir. Esto se conoce como "vairagya" o "desapego". Este desapego requiere esfuerzo y fuerza de voluntad, y una repetición constante durante un período prolongado.

¿Cuánto tiempo? Eso debe ser determinado por el voto o la intención. Puedes comenzar simplemente guardando silencio o ayunando durante un día a la semana o absteniéndote de una comida, bebida o actividad placentera en particular durante un mes. Un acto de tapas debe incluir sentarse en meditación o cantar, sin dormir, continuamente durante un número predeterminado de minutos, horas o días. Hay infinitas oportunidades de desafiarte a ti mismo, para vivir al límite de lo que eres capaz de hacer. Consulta el final de este artículo para aprender cómo crear tus propios sankalpas.

### **Tapas y fuerza de Voluntad**

El segundo elemento de tapas es el uso del esfuerzo o de la fuerza de voluntad. Es el antídoto para tus hábitos kármicos o samskaras. El uso adecuado de la fuerza de voluntad requiere la negación de la auto-indulgencia. No significa que debas imponerte severidades o dificultades. Verdaderamente, tapas es un movimiento ascendente, una ascensión al sacrificio hacia la Divina Voluntad. El uso apropiado del esfuerzo o de la voluntad requiere que despiertes los poderes de tu alma, tus emociones más finas de amor y devoción, auto-entrega y auto-

consagración, junto con la humildad y la paciencia. Tal "espíritu de sacrificio" es necesario para que tapas permanezca como sadhana y no se convierta en un castigo.

*"La voluntad es el poder del hombre, la voluntad es la fuerza del alma. La voluntad puede hacer cualquier cosa y a través de la fuerza de la voluntad, la mente y los sentidos pueden ser controlados. Si se destruyen los deseos, se desarrolla la fuerza de voluntad. La determinación, la paciencia, el interés, la atención, la perseverancia, la tenacidad, la persistencia y la meditación en el Ser facilitan la adquisición de la fuerza de voluntad."*

– Kriya Babaji, "La Voz de Babaji"

### **Diligencia y Resistencia**

La resistencia es el tercer elemento de tapas. Como un atleta, que desarrolla su fuerza física contra la resistencia y el "calor", el tapasvin desarrolla su fuerza de voluntad gradualmente, ejercitándola repetida y regularmente, a pesar de las resistencias de los hábitos.

Puedes comenzar tus tapas posponiendo la satisfacción de un deseo o aversión por un período de tiempo relativamente corto. Este aplazamiento se vuelve gradualmente más largo hasta que finalmente lo sueltas por completo y experimentas una completa y duradera renuncia del deseo.

El tapasvin realizado alcanza finalmente un estado de ecuanimidad, en el que él o ella puede simplemente estar en alegría incondicional, ya sea que esté presente o no el objeto de deseo o aversión. Entonces, la intención, la fuerza de voluntad y la resistencia son los elementos clave de tu tapas, pero el resultado es la ecuanimidad frente a las dualidades de la vida.

En este estilo de vida consumista y de búsqueda de placer tal abstención y negación voluntarias pueden parecerte irracionales e inconsistentes con lo que hoy se conoce como "la buena vida". Puede ser difícil creer que el control sobre tus impulsos de apego y aversión te recompensarán con una felicidad y una alegría internas que superan con creces la felicidad fugaz que te brinda tu búsqueda de placer en la vida.

La mente mora constantemente en deseos y miedos, pero cuando ejercitas un poco de desapasionamiento hacia ellos, se desvanecen como nubes en el cielo. Al cultivar tapas desarrollas una gran energía y fuerza de voluntad, lo que te permite dominar tu vida y superar obstáculos. Tú, literalmente, desarrollas la luz de la conciencia en tu interior. Te vuelves radiante como el sol, no solo en los cuerpos sutiles, sino finalmente incluso en el físico; desarrollas más luz en tu cara y más luz brilla en tus ojos. Te conviertes en una fuente de luz, calidez y amor para todos los que entran en contacto contigo.

*Sigue en página 7*

# Sankalpa (continuación)

## Impaciencia

Hoy en día, muy pocas personas que aunque intenten participar en el Yoga auténtico tengan la paciencia de mantener el esfuerzo requerido. Todas están presionadas por el tiempo, realizan múltiples tareas, buscan gratificación instantánea y distracción de neurosis profundamente arraigadas, y exigen servicios y entrega de productos lo más rápido posible. En consecuencia, después de esfuerzos débiles, la mayoría de las personas abandonan la práctica regular o simplemente la usan para relajarse, controlar el estrés o permanecer flexibles. Si tu intención se limita a esto último, está bien, pero no lo llares Yoga. Llámalo control del estrés, estiramientos o perder peso.

El Siddha Sattamuni, cuyo gurú Boganathar también fue gurú de Babaji, nos advierte de que la impaciencia es el mayor enemigo para el practicante del Yoga de los Siddhas:

¡Escucha! No deambules, sin rumbo, preocupado;  
¿Cuándo realizaré la Unidad?  
Lleva comida y agua sin falta  
Una vez al día, constantemente; sopla en la respiración,  
(pranayama)  
¡Atravesando el entrecruzamiento! (en espiral a través  
de los nadis ida y pingala)  
Observa con atención, concéntrate, medita. (En cada  
uno de los chakras)  
No buscas nada más que mula-siddhi (sublimación  
perfecta de kundalini en la corona)  
Donde Siva y Sakti se integran como uno."

- Pariparuanam -12, (El Yoga de los 18 Siddhas)

Patanjali también nos dice que el desapego es su método principal en el Yoga Sutra I.12:

*"Mediante la práctica constante y con desapego surge el cese de la identificación con las fluctuaciones de la conciencia."*

Pero en los dos versos siguientes nos advierte que este método debe ser continuo y regular durante mucho tiempo:

*"En este contexto, el esfuerzo por permanecer (el cese de la identificación con las fluctuaciones de la conciencia) es una práctica constante. Sin embargo, esta práctica solo se establece firmemente cuando se atiende de manera adecuada y constante durante un largo período de tiempo."*

## Prácticas sugeridas:

Para crear un sankalpa aplica el método de crear autosugestiones enseñado durante la segunda iniciación. Crea un enunciado en una o dos oraciones que exprese el cambio positivo de tu conducta, en tiempo presente, en primera persona, utilizando verbos que eviten toda duda. Por ejemplo: "Disfruto practicando las 18 posturas todas las mañanas". O "no como nada hasta que haya practicado Kriya Kundalini Pranayama y los Dhyana kriyas según lo prescrito y requerido durante la primera

iniciación". O "solo como comida vegetariana sabrosa y nutritiva". O "Trabajo en el espíritu del karma yoga". O "cuando sucede lo inesperado, disfruto siendo un testigo tranquilo". O "Soy amado y guiado por el Gurú". Refinalo, memorízalo y repítelo mentalmente, durante al menos 21 días, cuando estés en un estado relajado: antes de irte a dormir, antes de completar una sesión de Yoga Nidra, y al completar la postura 18, cuando estés en estado físico y mentalmente relajado y receptivo a la sugestión. Tu sankalpa reemplazará la programación que ahora impulsa tus diversos tipos de resistencia y malos hábitos.

Para aplicar la intención de trabajar sobre uno mismo, para eliminar los malos hábitos, los apegos o las aversiones, comienza por tomar conciencia de ellos mediante el "autoestudio", lo que Patanjali llama "svadhyaya". Puedes hacer esto anotando tus meditaciones. Te recomiendo que hagas una lista de las cosas a las que te sientes apegado, por ejemplo, ciertas comidas, algún tipo de entretenimiento, chismes, dormir más de lo necesario, ciertas personas. Determina por qué te consideras apegado a ellas y si este apego es saludable para ti o no.

Haz un voto, sankalpa, expresando tu intención de evitar caer en uno o más de estos apegos durante el próximo mes. Selecciona aquellos que creas que no son saludables para ti.

También te recomiendo que hagas una lista de lo que no te gusta hacer, por ejemplo, sentarte a meditar por más de un cierto tiempo, posturas particulares, ciertos alimentos que serían buenos para agregar a tu dieta pero son poco apetecibles, ayunar, reservar un día para el silencio, las tareas del hogar, el ejercicio, un trabajo en particular que te piden en el trabajo, o ciertas personas con las que tienes que trabajar. Considera qué es específicamente lo que no te gusta de ellas. ¿Puedes dejar ir esa aversión?

Haz un voto, un sankalpa, expresando tu intención de involucrarte en una o más de estas cosas a las que eres adverso, de forma alegre o al menos como testigo ecuánime, regularmente, durante el próximo mes.

Comienza con aquellas que son relativamente fáciles. Al tener éxito en estas, tu fuerza de voluntad se fortalecerá y desarrollarás la confianza para asumir mayores desafíos, mayores fuentes de resistencia. Como resultado, te identificarás cada vez más con el Ser Eterno, la conciencia refulgente, ilimitada en el tiempo y el espacio.



# Reseña del Bhagavad Gita: grabación de video del seminario de el Dr. Georg Feuerstein, ahora en streaming, ryas

por M. G. Satchidananda

Me complace compartir con nuestros lectores una reseña de una rara grabación de video de 6,5 horas realizada el 30 de junio de 2000 en el ashram de Quebec sobre "El Bhagavad Gita", por el Dr. Georg Feuerstein, Ph.D (sánscrito, Universidad de Cambridge) quien fue el mayor erudito de la tradición del Yoga en Occidente en los últimos cien años, y autor de más de treinta libros sobre Yoga. Recientemente subimos esta grabación al servicio de video en streaming Gumroad: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore-2.htm#georg\\_gita\\_streaming](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore-2.htm#georg_gita_streaming)

Ha sido muy conmovedor para mí volver a ver todo el seminario 22 años después, ya que él era un amigo cercano y mentor que cofundó el Proyecto de Investigación de los Siddhas de Yoga. A principios de ese año participó conmigo en la primera iniciación de Kriya Yoga de Babaji en la Universidad Bastyr en Seattle, Washington. También escribió el prólogo de mi libro "Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas".

La presentación de Georg, aunque se entregó de manera conversacional, fue muy profunda. No tenía notas. De vez en cuando se refirió a una copia de bolsillo de la misma traducción del Gita que recomendamos en nuestra Formación de profesores de Kriya Hatha Yoga, la del Dr. S. Radhakrishna, un gran erudito y ex presidente de la India.

**El escenario del Gita es un campo de batalla, Kurushetra**, al comienzo de una guerra civil entre dos clanes, los Pandavas, dirigidos por Arjuna, y los Kauravas, dirigidos por el rey ciego Dhritarashtra. A lo largo de dieciocho capítulos Arjuna plantea una serie de preguntas, nacidas de la duda, comenzando con sus dudas sobre por qué debería matar a sus familiares y antiguos maestros. Georg rastrea los orígenes del Gita hasta el Yoga solar arcaico, el Yoga de los Vedas, y explica en detalle su "Samkhya Yoga", que es preclásico. Expresa la opinión de que el "Samkhya Yoga" proporciona un mejor modelo teológico que el Yoga clásico de Patanjali, que se ocupa principalmente de los medios o sadhana necesarios para realizar el samadhi, la realización del ser. Como historiador también analiza la evidencia histórica de la batalla y el siglo probable en que se escribió el Gita.

Pero como han escrito muchos comentaristas, el Gita también puede interpretarse como algo que tiene lugar en el campo de batalla de la propia vida, siempre que haya una crisis o una profunda crisis existencial. Georg nos dice que todos somos "Arjuna", y todos tenemos un "Krishna", como maestro, que pacientemente responde a nuestras dudas y nos anima en nuestras crisis y desafíos.

**El primer capítulo del Gita se titula "La vacilación y el desánimo de Arjuna"**. En una serie de comentarios Georg resume cómo Krishna convence a Arjuna "de no desfallecer porque la vida no sea bonita, sino que reemplace su depresión y disgusto con una" comprensión realista" de la naturaleza del karma



y de los principios de Purusha (conciencia) y Prakrit (naturaleza). La naturaleza incluye todo en nuestra naturaleza humana, incluyendo nuestra sensualidad, emociones, mente e intelecto. Él compara el "campo de batalla" con el conflicto que cada uno experimentamos en todas nuestras interacciones con nuestra naturaleza humana y con el mundo externo. Krishna prescribe karma yoga, con desapego y discernimiento. ¿Estoy contactando o saliendo en alguna de mis relaciones? ¿Me estoy contrayendo por el miedo, la ira, los celos, la envidia o la codicia? ¿O vengo del amor? Si estás contraído, "déjalo ir". "Nunca se desperdicia ningún esfuerzo", le dice Krishna a Arjuna. Él prescribe el camino del "karma yoga".

**Cita la importante contribución del Samkhya al distinguir la mente de la conciencia.** A diferencia de la psicología moderna, que se refiere a la mente como a algo nebuloso sin definición excepto por la forma en que se expresa en varios comportamientos, o como una función del cerebro, el Samkhya nos dice que la mente, "manas", como uno de los 24 principios de la naturaleza, es un producto material de la conciencia. Nos dice que sin conciencia la mente no existe, como por ejemplo en un cadáver. Incluso una persona que tiene la enfermedad de Alzheimer y no puede recordar su nombre todavía tiene conciencia. Continúa diciendo cómo el dualismo del Samkhya nos ayuda a comprender nuestra condición real, o punto de partida, momento a momento, al realizar la no dualidad en la que la conciencia y la naturaleza se realizan como una sola. Explica cómo el Samkhya es la base del Yoga clásico y del Vedanta de Patanjali, de los Upanishads, porque proporciona un modelo conceptual que permite comprender nuestro error de percepción, la ilusión de la separación, nacida de la ignorancia. Nos ayuda a darnos cuenta de que el elemento de Purusha, el Testigo, está siempre presente. Ningún sistema puede

*Sigue en página 9*

## Reseña (continuación)

cubrir todo el mapa de la realidad, dice.

**Georg comenta cómo Krishna elimina las dudas de Arjuna sobre las consecuencias kármicas de matar.** Hay karma si matas con emociones, desde la mentalidad egoísta limitada, porque las emociones dejan huellas en el subconsciente, formando o reforzando activadores subliminales o samskaras (hábitos) y vasanas (recuerdos). Krishna le dice a Arjuna que tiene que ir más allá de la mentalidad convencional y matar a los del ejército contrario, incluidos familiares y maestros, para preservar el orden social que están violando. Debido a que estás entrenado como guerrero, es tu deber proteger a otros de ser asesinados y mantener el orden social. Si eras un brahmán erudito, escribes un libro o artículos sobre la necesidad de hacer esto. Cada uno de nosotros tiene que encontrar nuestra misión particular en la vida, lo que estamos destinados a hacer, nuestro "svadharma", pero antes de que uno sea capaz de determinar esto, primero debe encontrar su "svabhava" o "ser interior". Hay que profundizar en tu interior para encontrarlo. No es nuestra "pasión", que es emocional. Las emociones no tienen inteligencia y provocan confusión y conflicto interpersonal. Del svadharma viene la acción correcta.

Krishna continúa animando a Arjuna diciéndole que los hábitos y tendencias de su karma en vidas anteriores continuarán manifestándose en esta, y que la presente crisis en su vida fue puesta en marcha hace mucho tiempo no solo por sus propias acciones sino también por las de millones de otros.

Georg expresa la opinión de que la experiencia de nuestra generación de bajar a nuestros maestros de los pedestales donde los habíamos puesto fue un servicio "muy inteligente" que nos dio la Naturaleza, y que ayudó a los occidentales en particular a desarrollar una visión realista del camino espiritual. Él opinó que "nuevas formas de discipulado y enseñanza se desarrollarán en Occidente porque la psicología de los occidentales incluye un énfasis en la perspicacia crítica, las relaciones dialécticas, lo que permite que un discípulo haga comentarios críticos a un maestro y reciba una respuesta positiva. Es la marca de un buen maestro, uno que siempre está listo para crecer. Nada puede estimular nuestro respeto y animarnos más que ver a un maestro que está practicando intensamente. En las sociedades asiáticas orientales, la relación maestro-discípulo no es complicada, porque el maestro está idealizado y el estudiante se pierde en la relación con el maestro.

**En el Capítulo 2, Krishna le dice a Arjuna cómo luchar, manteniendo continuamente la conciencia del Ser, Purusha, no del cuerpo.** "Nos convertimos en lo que contemplamos" como está escrito en los Upanishads. Para convertirte en Eso, deja ir la mentalidad de lo que crees que eres. El Saivismo de Cachemira, como todas las prácticas de Yoga, nos ayuda a corregir nuestro error de percepción, con su advertencia de notar el espacio silencioso entre sus pensamientos a menudo a lo largo del día. Georg pregunta: "En este nivel, donde la energía y la conciencia son uno, todo es posible, ¿cuántas veces

hebras de encarnaciones anteriores han afectado a esta? ¿Cómo podemos purificarlos?". En respuesta dice: Todo lo que podemos hacer es liberar suficiente espacio en nuestra propia mente para ver Eso. Vibramos a un nivel más alto cada vez que encontramos el espacio silencioso entre nuestros pensamientos".

**En el Capítulo 3, Georg nos informa que "karma yoga" es "trascendencia de la actividad"** (*nishkarma karma*). Por lo general, solo reaccionamos a través de nuestros patrones inconscientes personales, nuestros activadores, hábitos y recuerdos subliminales. Karma yoga es ponerse en contacto con éstos y suspenderlos. "Debes alejarte de ellos en un espacio tranquilo y presenciarlos". "Un karma yogui se preocupa profundamente por los demás, por lo que suspende las cualidades egoístas y actúa solo de manera apropiada". Que sea apropiado depende del contexto y de nuestra inteligencia. "Podría ser amable o duro". "Un karma yogui mantiene la perspectiva del testigo y actúa con bondad, compasión, lo que beneficia a los demás, con paciencia y generosidad". El orden social depende de la observación de las cinco restricciones sociales del Yoga, o *yamas*, incluidas las de no hacer daño y la de decir la verdad. "Sin esto, nada en el Yoga se mantendrá firme. Si estamos cimentados moralmente, podemos prosperar". Expresa la opinión de que el compromiso de un yogui con ellas, y de continuar practicando la sadhana yóguica en beneficio de los demás, es el equivalente al voto del budismo del "Bodhisattva", sin etiqueta.



## Acharya Muttananda, nuevo miembro de la Orden de Acharyas



Incorporé la fundación de tres estudios de yoga, aprendizaje continuo, capacitación y enseñanza de varios linajes de Yoga en todo el mundo. Desde mis inicios en Iyengar Yoga, pasando por Ashtanga Yoga y Hatha Yoga, aprendí muchas cosas, y cada tradición me dio una pieza más del rompecabezas.

Contraje meningitis en el 2012, y estando postrado en cama durante seis meses, con muchas complicaciones de salud y fuerzas emocionales en juego, estuve recuperándome durante los siguientes 18 meses, buscando intensamente una curación más profunda.

El Kriya Yoga de Babaji llegó a mi vida. La curación se desarrolló en muchas capas. Una vez introducido en la práctica diaria de Sadhana del Kriya Yoga de Babaji, ello reparó el sistema nervioso, elevó el cuerpo y la mente y abrió una puerta dentro de mí que antes estaba cerrada. Un vacío interior de que faltaba algo había sido elevado a través de la práctica.

Siguieron cuatro seminarios de iniciación, una formación de profesores de Kriya Hatha Yoga de Babaji, el proceso de convertirme en un Acharya incorporado a través de viajes a los Ashrams en Canadá e India.

Todo es con mucha gratitud para Babaji, Satchidananda y los Acharyas del Kriya Yoga de Babaji y todos los que participan para permitir que esta oportunidad de la integridad del Kriya yoga de Babaji se comparta y sea parte de este compromiso y esta comunidad"

Nos complace presentar a nuestros lectores a un nuevo miembro de la Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji, Matthew Exley, que fue introducido en la Orden el sábado 20 de agosto de 2022, durante una ceremonia en Perth, Australia, que celebró su cumplimiento de los requisitos de membresía y su compromiso público de servir a las personas compartiendo las enseñanzas de Babaji y Su Kriya Yoga. Se le dio el nombre de Muttananda. Esto es lo que dice de sí mismo:

"Desde una edad temprana todo el mundo a mi alrededor realmente no tenía sentido. Observando la forma en que mi familia y mis compañeros vivían y describían de qué se trataba la vida. Algo dentro simplemente no sentía que esto fuera lo correcto para mí.

Esto comenzó a cambiar después de conocer a mi mejor amigo en la escuela secundaria. Sus padres me introdujeron en varios conceptos de espiritualidad y me dieron mi primer libro de yoga a la edad de trece años. La vida comenzó a tener otra capa de significado, lo que me ha enviado en un viaje continuo durante los últimos 35 años.

# Orden de Acharyas: informe anual y planes para el 2023

## 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 2021, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:**

- Dieron más de 90 seminarios de iniciación a más de 700 participantes que viven en 13 países, incluidos Brasil, India, Japón, Estonia, España, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Bélgica, Estados Unidos y Canadá.
- Patrocinó y ayudó a organizar Satsangs semanales en línea a través de Zoom en India, América del Norte, Brasil, Alemania, Italia y Francia, y reuniones diarias de sadhana a través de Zoom en India..
- Mantuvieron un ashram y una oficina de publicaciones en Bangalore, India, que publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.
- Mantuvieron un ashram en Badrinath, la India. Financiaron la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka.
- Mantuvieron al personal de nuestros dos ashrams en la India y a nuestro webmaster, empleados durante la pandemia con sus salarios completos.
- Publicaron los libros *Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas* y *La voz de Babaji* en kannada, y el libro *Los pasos de Ramalingam* en francés.
- Publicaron el libro *Kriya Hatha Yoga de Babaji* en chino y la edición digital del libro *Kriya Hatha Yoga*.

- Patrocinaron clases públicas gratuitas semanales en Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- Creó una biblioteca para preservar grabaciones de audio y video de satsangs y celebraciones en línea en 2020-2022, actualizada regularmente y basada en donaciones. Disponible en patreon.com/babajiskriyayoga.
- Completó la formación de cinco nuevos acharyas: Niranjana en Francia, Nandi en Canadá, Narada en Brasil, Chandra Devi en Italia y Mitra en Australia.

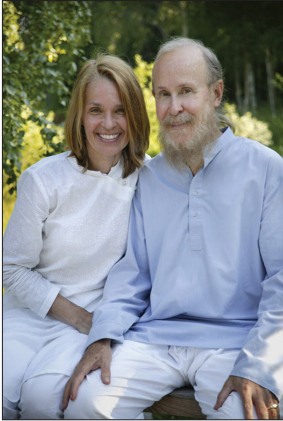
**En el año 2022-2023, la Orden planea hacer lo siguiente:**

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países mencionados anteriormente.
- Llevar a cabo clases de asanas y meditación públicas quincenales gratuitas en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Financiar la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka, que se completará en noviembre de 2022.
- Publicar el libro *Babaji y la tradición de los 18 Siddhas* en malayalam, y el libro *La voz de Babaji* en hindi.
- Completar el entrenamiento de un nuevo Acharya en Alemania.

**Los 36 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año 2021-2022. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU. Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones.** Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.



# Notas y noticias



**Iniciación en Rhode Island con M.G. Satchidananda:**  
11-13 noviembre 2022.

**Iniciaciones en el Ashram de Quebec en el 2022 con M. G. Satchidananda (en inglés):**

1a iniciación: 13-15 septiembre. 2a iniciación: 14-16 octubre, 23-24 junio 2023; 3a iniciación: 21-30 de julio 20223.

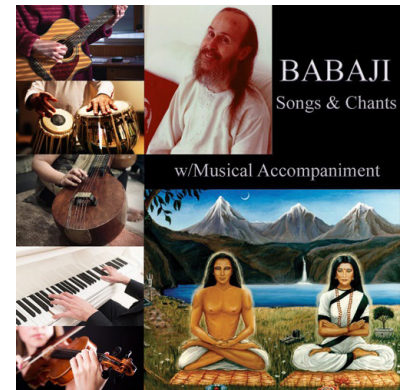
**Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga: 3 al 18 de agosto del 2023.** ¡Aprende cómo hacer profundamente espiritual tu práctica de Kriya Hatha Yoga de Babaji! Desarrolla la confianza y la competencia para compartirla con los demás. Más detalles aquí: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt\\_quebec\\_2022.pdf](https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf)

**Nuevas publicaciones en lengua india.** Nos complace anunciar la publicación de los siguientes títulos en los idiomas locales de la India: En tamil, una nueva traducción: *La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga*. En kannada: *La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga, Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas*, y más adelante este año: *Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero*. En hindi, a finales de este año, el tercer volumen de *La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga*. Los residentes de India pueden solicitar estas y muchas otras publicaciones en nuestro sitio web de comercio electrónico indio: <https://babajiskriyayogastore.in/>

**Nuevas publicaciones en chino:** nos complace anunciar la publicación de ediciones en chino de los libros *Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero* y *Kriya Hatha Yoga de Babaji: 18 posturas para la relajación y el rejuvenecimiento*, así como el video de transmisión de 2 horas *Kriya Hatha Yoga de Babaji: 18 posturas para la relajación y el rejuvenecimiento*. Para pedirlos contacta con Anjani en [togaoyan@hotmail.com](mailto:togaoyan@hotmail.com).

**¡Nuevo! Grabación en MP3 de las “Canciones y cánticos devocionales de la tradición de Kriya Yoga” con acompañamiento musical.**

Este proyecto musical nació del deseo de algunos iniciados cercanos a Satchidananda de poner música a las grabaciones de cantos de Babaji que fueron grabadas originalmente a cappella por Satchidananda en 1993. Así está hecho, y bien hecho, con una reedición de la voz, una armonización inspirada y una instrumentación refinada y de calidad ejecutada con el mayor cuidado.



Para escuchar muestras de cada canción o para descargar a cambio de una donación de cualquier cantidad, haz clic aquí:

[https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore2.htm#devot\\_chants\\_w\\_accompaniment\\_audio](https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore2.htm#devot_chants_w_accompaniment_audio)

**¡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 más información, haz [click aquí](#) aquí para descargar el PDF.

**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 través 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,

*Sigue en página 13*

## Notas y noticias (continuación)

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.

### 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://kriyayogasangha.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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

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](mailto:fabifsamorim@hotmail.com). En portugués.

**En India, 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-infotext-suday.pdf>

**Visita nuestra página venta online**, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada por lo tanto es una página segura. ¡Échale un vistazo!

**Suscríbete al curso por correspondencia, La gracia del Kriya Yoga de Babaji.** Te invitamos a unirte a esta aventura de auto-exploración y descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí: [http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace\\_course](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course)

**Visita el blog de Durga.** [www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com).

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





## Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de [info@babajiskriyayoga.net](mailto: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 finales de marzo de 2022, 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", Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. Notifique a Amrit por correo electrónico ([amrit@babaji.ca](mailto:amrit@babaji.ca)) de la renovación de su suscripción.