



# Kriya Yoga

d e B a b a j i

---

## Solo hay un Gurú en Kriya Yoga, y ese es Babaji”

por Durga Ahlund

Según los principios del Kriya Yoga de Babaji, el Señor no se convierte en hombre en ningún momento, ni el hombre se convierte en el Señor mismo. El Señor reside dentro de todos nosotros y puede ser experimentado en cada hombre en expresiones puras de amor, compasión, bondad o intrepidez (no coraje, sino verdadera intrepidez). Una persona tiene el potencial de volverse tan refinada y depurada que irradie Vacío Puro y

Conciencia desde un solo punto, desde el centro. Esa persona puede alterar absolutamente todo sin pretender alterar nada.

En el Kriya Yoga de Babaji no se requiere ni se desea ningún “gurú humano”. Los practicantes avanzados, bendecidos con cualidades divinas, son los mejores maestros cuando expresan sencillez, bondad y humildad y aceptan que son simplemente seres sagrados recién nacidos, que pueden ver el ser sagrado

recién nacido dentro de los demás.

Uno no puede estar en un alto estado de conciencia espiritual si elige solo ver la oscuridad y no la luz en los demás. Sin embargo, la conciencia también significa que ves lo que está justo frente a ti y reconoces lo que hay dentro de ti, incluso si eso es algo que queda para ser purificado.

Prometer ser un Gurú a los devotos es contraproducente, porque lleva a los estudiantes a pensar que no pueden avanzar mucho en el camino sin una relación sólida con otro ser humano que decida lo que está bien o mal, lo bueno o lo malo. Y así se construye un estado de dependencia, atrofiando su capacidad de crecer fuertes, seguros y espiritualmente independientes, y de encontrar el gurú interior dentro de ellos mismos.

En el Kriya Yoga de Babaji no

---

## Contenidos

1. “Solo hay un Gurú en Kriya Yoga, y ese es Babaji”, por Durga Ahlund
3. El lenguaje de Kundalini, por M. G. Satchidananda
5. La práctica de Vairagya: dejando partir, por M. G. Satchidananda
7. La Acharya Tara es introducida en la Orden de Acharyas
8. Orden de Acharyas: Informe anual y planes del 2024
9. 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; fax: 450-297-3957 email: info@babaji.ca  
Página de Internet: <http://www.babajiskriyayoga.net>

*Sigue en página 2*

## Solo hay un Gurú (continuación)

se requiere ningún ser humano para despertar, controlar o probar a un estudiante. No se requiere ningún gurú humano para que el Kriya Yoga de Babaji funcione bien para el estudiante que practica las técnicas con sinceridad. No se necesita un ser humano para confrontar o romper “egos” o crear situaciones para hacer cumplir la venganza kármica. Las situaciones de la vida son bastante adecuadas. Cuanto más sadhana hacemos, más rápido se libera el karma.

En el Kriya Yoga de Babaji somos personas con familia que vivimos y trabajamos en el mundo, y se nos enseña a ser conscientes de nuestras propias debilidades y limitaciones, y a confiar en que nuestro compañero de vida y nuestros hijos nos proporcionarán un espejo muy bueno y muy honesto.

En el Kriya Yoga de Babaji no se necesita adorar a ningún ser humano ni depender de él. En el Kriya Yoga de Babaji se nos enseña a inclinarnos ante el Señor interior, en la maravillosa forma de Babaji. ¿Por qué es esto? La práctica de la adoración interior es poderosa. Y hay momentos fugaces en los que cae la máscara de la dualidad; un minuto eres este ser sintiente adorando a Babaji, al siguiente eres Babaji siendo adorado.

Babaji es el manantial, la Fuente eterna y la Presencia que se puede experimentar a través de la práctica del Kriya Yoga de Babaji. La sintonía con Babaji puede ocurrir casi de inmediato, en una fracción de segundo. Esta sintonía puede ser poderosamente significativa. En todo estudiante ocurrirá una sintonía y ocurrirá una Iniciación espiritual con la práctica de la sadhana. Este es el camino del Kriya Yoga de Babaji.

“Solo hay un Gurú en Kriya Yoga, y ese es Babaji” - Yogui S.A.A. Ramaya

Las Enseñanzas y la práctica de las técnicas brindan comprensión de por qué hacemos ciertas técnicas y sobre cómo funcionan las técnicas para lograr su efectividad. La práctica de los sistemas integrados de técnicas estimula el suave shaktipat, el despertar del prana kundalini y el desarrollo de la conciencia. El Kriya Kundalini

Pranayama es potente en este proceso, pero las asanas, las meditaciones, los mantras y la devoción preparan y luego aceleran el proceso.

La realización de la Divinidad, de Babaji, es una Presencia experimentada en el corazón. Y a medida que el iniciado crece en comprensión y experiencia espiritual, su verdadera naturaleza se revela y la conciencia se expande. Nosotros, los kriyabanes, buscamos reconocer nuestra propia Naturaleza Verdadera, que es amor incondicional y energía creativa dinámica.

Y Babaji permanece con nosotros en la forma de una Presencia tranquila y confiada. Desarrollamos la más profunda humildad y compasión porque Babaji es Universal. Él no está solo. Él es ese centro de Unidad dentro de mí que reconoce Su Presencia en ti. Babaji es Aquello que sin pretender alterar nada, puede alterarlo absolutamente todo.

La Presencia de Kriya Babaji es algo con lo que los estudiantes sinceros de Kriya Yoga pueden sintonizar con bastante facilidad. Se necesita tiempo y sinceridad, pero esas pequeñas semillas, cuando se alimentan con la práctica, echan raíces; y así comenzará la magia de la transformación. La transformación ocurre suave pero obviamente para uno mismo y para los demás.

El Kriya Yoga de Babaji no es fantasioso, ni apunta al logro de facultades sobrehumanas o poderes psíquicos, ni a la inmortalidad. Es un arte científico de autocontrol que evoluciona con la experiencia de las prácticas. La experiencia directa desarrolla la confianza y la fe en el camino, una vez que uno se da cuenta de que se está liberando de las viejas limitaciones percibidas y de los viejos condicionamientos, los viejos comportamientos y el exceso de emotividad. La creatividad y el amor de uno se amplían.

Uno de los dones más importantes que un maestro de Kriya Yoga de Babaji puede ayudar a lograr a cada estudiante es el de desarrollar confianza, fe y amor por su práctica de Kriya Yoga, y confianza en su propia guía interna. A través de las técnicas, los estudiantes pueden llegar a reconocer a su propio gurú interior, que es y ha estado

*Sigue en página 3*

## Solo hay un Gurú (continuación)

guiándolos en su viaje por esta vida.

La práctica de *Kriya Asana Vanekom*, la primera postura de la Serie de 18 Posturas de Hatha Yoga, nos ayuda a realizar esta comprensión. Incluye la invocación de Babaji, “Om Kriya Babaji Nama Aum”. Este mantra es un llamado al Señor interior. Se realiza con la coronilla (la morada del Gurú *tattva*) en el suelo, las rodillas hacia abajo, las palmas de las manos juntas sobre la cabeza, la parte inferior de las piernas levantada, para ase-

gurar que los tres bandhas estén comprometidos, para ser seguido por el Saludo al Sol, de nuevo con el mantra de Babaji “Om Kriya Babaji Nama Aum” y la Cancion de la Adoración del Sol. Estos introvertirán la mente, sacarán la mente del cuerpo, estimularán la relajación y apoyarán la alineación. Todas las asanas están destinadas a crear equilibrio y desarrollar la conciencia, para que hagamos la práctica, totalmente comprometidos, pero sin la mente pensante y rumiante.

---

## El lenguaje de Kundalini

por M. G. Satchidananda

Kundalini, tu poder y tu consciencia potenciales, se comunica contigo, una vez despertada por la práctica del Yoga, a través de impulsos, sentimientos y sensaciones sutiles, así como a través de intuiciones, imágenes y realizaciones. Ella es una fuerza viva e inteligente que puede guiarte en tu camino. Sin embargo, debes prestar atención y dejar que dirija. Cuanto más lo hagas, más profundas serán tus meditaciones.

Algunas de estas comunicaciones son obvias. Por ejemplo, el impulso de meditar. En diferentes momentos durante el día, puedes sentir un fuerte tirón hacia adentro para enfocarte en tu interior. Si no estás atento, podrías pensar que solo refleja la necesidad de una siesta.

Estos son algunos de los signos más fuertes de las señales de Kundalini. Una luz aparece en tu campo de visión interior. O entras espontáneamente en el estado de testigo, observando tus experiencias. O surge un sentimiento de amor y se fortalece. Una sensación de expansión de la conciencia más allá de los límites del cuerpo. Aparece una visión.

Algunas señales son más sutiles. Una pulsación en el corazón, un hormigueo en la frente o la columna, un movimiento de energía en un lado del cuerpo. O darte cuenta de que el mantra que ha estado repitiendo quiere dejar de repetirse para que puedas entrar en el silencio.

Las señales más sutiles son más fáciles de ignorar que las más dramáticas, por lo que es posible que a menudo no les prestes atención. Sin embargo, son significativas, ya que indican la dirección que tu shakti interior está abriendo para ti. Apre-

de a reconocerlas. De vez en cuando cierra los ojos y relaja tu cuerpo. Luego escanéelo y observa dónde siente las corrientes de energía. Observa qué áreas pueden experimentar palpitaciones. ¿Hay sentimientos asociados con estas? ¿Sentimientos de anhelo, angustia o ternura, oído, dureza, blandura o presión? ¿Sonidos?

### Los tres modos sensoriales de experiencia

Tu mundo interior tiende a revelarse visual, cenestésica o auditivamente. Si bien uno puede experimentar los tres simultáneamente, probablemente tengas uno que prevalezca.

Cenestésicamente, la shakti se revela como sensación. Puedes sentir pulsaciones de energía en diferentes partes del cuerpo físico, por ejemplo, expansión del corazón, presión entre las cejas o latidos en la garganta. Puedes sentir presión en las áreas asociadas con los chakras. Puede manifestarse como un sentimiento de amor, una ola de calidez y ternura, o una sensación flotante. También puede haber calor o frío intenso. Que sea suave o intenso depende de la naturaleza de la persona.

Para una persona de tipo auditivo, la shakti se revela como un sonido interno, una campana u Om, zumbido de abejas o música distante. Estos sonidos se conocen como *nada*. Emanan del sahasrara en la coronilla. Al concentrarte en ellos conducen la mente al silencio.

Para la comunicación visual, una bola dorada de luz o una visión. La visión puede transmitir una

*Sigue en página 4*



## El lenguaje de Kundalini (continuación)

enseñanza, o simbólicamente alguna verdad sobre la realidad.

### Los cinco poderes de la shakti

La literatura del Saiva Siddhantha, incluyendo el Tirumandiram y los escritos de los Siddhas de Yoga tamiles, así como el Shaivismo de Cachemira, nos dicen que la energía universal crea y sustenta la vida a través de uno o más de los siguientes cinco poderes, o shaktis. Cuando la kundalini se activa en nosotros, todos estos poderes naturalmente entran en pleno juego en nuestro mundo interior. Mientras juegan dentro de nosotros, nos brindan experiencias, a menudo durante la meditación.

Son el poder de la acción (*kriya shakti*), el poder de la conciencia (*chit shakti*), el poder del gozo (*ananda shakti*), el poder de la voluntad (*iccha shakti*), el poder del conocimiento (*jnana shakti*).

*Kriya shakti*, el poder de la acción puede manifestarse como movimientos espontáneos, como en las asanas, así como una energía inusualmente grande durante la realización de las tareas, especialmente en el karma yoga.

*Chit shakti*, el poder de la conciencia, puede manifestarse como conciencia expandida, ser puro o una experiencia espontánea del testigo, o la realización de que una conciencia está presente en todas partes, en todos.

*Ananda shakti*, el poder de la dicha, se manifiesta como amor espontáneo, satisfacción, alegría incondicional, la expansión del centro del corazón. A diferencia de las emociones, puede sentirse incluso durante los períodos de tristeza o de frustración de los deseos.

*Ikcha shakti*, el poder de la voluntad divina, mejora nuestra propia fuerza de voluntad, haciéndonos más fácil practicar sadhana yóguica, mantenernos enfocados en estados sutiles durante la meditación e incluso permanecer enfocados en las tareas diarias a pesar de las distracciones. Puede llevar a la meditación o despertarlo completamente temprano en la mañana, sugiriendo que es hora de levantarse y meditar. Puede proporcionar impulsos orientadores y sentimientos de lo que son acciones correctas o incorrectas, movimientos de conciencia o intuiciones poderosas. Siguiendo estas seña-

les y observando sus resultados puedes aprender a distinguirlos de los movimientos mentales o emocionales ordinarios.

*Jnana shakti*, el poder del conocimiento y la sabiduría, trae perspicacia, comprensión y discernimiento de lo que es verdadero. Esto te permite distinguir las identidades propias limitadas de la consciencia del yo. Revela significados a nuestra experiencia, instrucciones internas, realizaciones y resoluciones. Responde a nuestras preguntas y nos ayuda a reconocer lo que es Verdadero.

Es importante reconocer, honrar y seguir cuál de las formas anteriores de la kundalini shakti se manifiesta con mayor frecuencia en ti. Puede que una de estas esté presente a menudo, mientras que otras rara vez o nunca. Concéntrate en las que surgen a menudo y contempla su significado, su tiempo y su sincronicidad. Tómalas como señales direccionales, como puertas hacia estados más profundos. Por ejemplo, si ves un brillo suave detrás de sus ojos, concéntrate suavemente en esta luz y conviértete en ella. Piensa en ti mismo como Consciencia, Ser o Gozo. A medida que profundices, las formas se disolverán en el silencio, en la fuente. Patanjali se refiere a algunas de ellas en el primer Pada de los Yoga Sutras como "*prajnata*", o intuiciones, productos de la fusión de estados superiores de consciencia y de la mente que interrumpen la primera etapa de *samprajnata samadhi*.

### Invocar la presencia del Gurú y la entrega

Al repetir el mantra, "Om Kriya Babaji Nama Aum" antes de comenzar la práctica de Kriya Kundalini Pranayama y de Dhyana, expresas tu aspiración de alinear tu voluntad con su Ser superior. Al recordar que "Gurú, Dios y el Ser son uno", puedes alinear tu voluntad y tu consciencia individuales con Aquello que te guiará más allá de los cinco agentes de maya: la ilusión de la mente de estar limitada en poder y conocimiento, o por el tiempo, el karma y los deseos.

Al terminar tu sesión de práctica puedes facilitar la ecuanimidad en las horas siguientes, repitiendo "Hágase Tu voluntad, no la mía". Esta ecuanimidad es el medio para entregar la perspectiva egoísta

Sigue en página 5

## El lenguaje de Kundalini (continuación)

a la perspectiva del Testigo. Si bien las experiencias especiales y los conocimientos adquiridos por el juego de estas diversas shaktis pueden brindar dirección y motivación, están limitadas por la necesidad de la mente de participar. Por lo tanto, es solo cuando entregas el deseo o incluso la necesidad de ellas, que la mente se silencia en samadhi, y te acercas a la meta de una realización del Ser estable y continua, el *asamprajnata samadhi*. Al entrar en silencio repetidamente, las “semillas” de los

deseos, los apegos y las aversiones subconscientes se liberan y se entregan a la luz de la consciencia del Ser. Cuando se completa este proceso de purificación del subconsciente se produce el samadhi “sin semilla” o “*nirbija*”. Hasta entonces, todas estas experiencias pueden servir como señales a lo largo del camino. ¡No te conformes con ellas, por agradables o interesantes que me sean! Sigue adelante, sigue soltando.

---

## Vairagya: la práctica de dejar partir

por M. G. Satchidananda

*“Mediante la práctica constante (abhyasa) y con el desapego (vairagya) surge el cese de la indentificación con las fluctuaciones de la consciencia”*

- Yoga Sutra I.12.

*“El desapego es el signo de la maestría del que ve y escucha un objeto sin anhelarlo”*

- Yoga Sutra, I.15

El proceso de liberación del Ser consiste en dejar ir la identificación, el apego y la aversión profundamente arraigados que refuerzan nuestro sentido de separación y que revisten nuestra falsa personalidad con una apariencia de permanencia. La realización de nuestra esencia, nuestra totalidad y libertad innatas surge cuando la separación del ego se ha disuelto. Si bien pocos pueden hacer esto de inmediato, la práctica de *vairagya* o dejar partir lo facilitará. Hay tres niveles en los que podemos practicar el “dejar partir”:

1. Deja ir la tensión en el cuerpo. Puedes hacer esto escaneando el cuerpo, notando dónde te sientes incómodo. Luego mientras te concentras en esos lugares respiras profundamente, haciendo que la exhalación sea mucho más larga que la inhalación. La práctica de cualquiera de las 18 posturas, seguida de la relajación boca arriba después de cada una, liberará aún más la tensión física.
2. Deja ir el deseo, incluidos sus productos:

aversión, preocupación, apego, expectativas. Puedes hacer esto al comienzo de tu sesión de meditación repitiendo tu intención o *sankalpa* de dejar de lado todas las cosas que tienes que hacer y no permitirte distraerte. Durante la sesión renueva la intención cada vez que te sientas nuevamente atraído por ellas. Cada vez que sueltas un deseo u otro disminuyes el poder que tienen los deseos sobre ti. Te das cuenta de lo omnipresentes que son, de cómo distraen los impulsos. Y desarrollas tu poder para concentrarte en la vida diaria.

3. La tercera etapa de *vairagya* está en el nivel sutil de dejar ir tu apego a ser un pensador, alguien que se identifica con pensamientos y deseos. En cambio, te identificas con el testigo, el observador de los pensamientos que surgen y desaparecen. Observas pensamientos y emociones sin que te afecten. Son como nubes en el cielo. El cielo no se ve afectado por las nubes. Tampoco te afectan los pensamientos y las emociones. Convertirse en el observador de los pensamientos y las emociones implica cambiar tu perspectiva, tomando consciencia de la Consciencia. El cielo de la Consciencia es espacioso y lleno de luz. Puedes dejar que los pensamientos estén allí sin que te atraigan. Tu objetivo e intención en la práctica de dejar ir no es simplemente complacer

*Sigue en página 6*





## Vairagya (continuación)

los sueños, ni detenerlos, sino darte cuenta de dónde emanan todos los pensamientos y emociones pasajeros y en dónde desaparecen. No debes alentarlos ni reprimirlos. En el espacio tranquilo del desapego, recuerda permanecer como su observador, desinteresado, libre y pacífico como Eso, la base de todo.

Al soltar te darás cuenta de que puedes “Ser como eres y permanecer como el Ser”, en palabras de Ramana Maharshi. No hay necesidad de experiencias especiales. Simplemente vuélvete consciente de Aquello que ve y sabe. Puede ser útil permitir que la mente piense en sí misma como compuesta de dos partes: una parte activa que cambia y crece con las experiencias a lo largo de los años, y una parte pasiva que no lo hace, que es una Consciencia constante, que es la misma en todo momento, no importa qué edad tengas. Puedes experimentarlo como una consciencia desapegada, el testigo de pensamientos y acciones.

Si continuas “soltando” tu interés en los movimientos mentales, te volverás cada vez más consciente de lo que es consciente. Se revela como una inmensa expansión del ser. Varias tradiciones orientales describen nuestra conciencia/energía interna como una forma contraída de la gran Consciencia/energía universal que subyace, crea, sostiene todas las cosas y en la cual todas las cosas desaparecen. Se la conoce como “Inmensidad”, “consciencia universal”, “el Corazón”, “el campo cuántico” y Dios. Esta inteligencia creativa pasa por etapas denominadas *tattvas*, principios de la Naturaleza, a medida que desciende de su estado de completa libertad y poder, para convertirse en el mundo mental y material, a medida que se contrae en las formas de los objetos de percepción. Por lo tanto, en el momento en que comienzas a enfocarte en los objetos, incluidos los pensamientos, pierdes el contacto con la inmensidad subyacente en tu interior. Debido a que los pensamientos, sentimientos y sensaciones llenan constantemente nuestra consciencia en casi todos los momentos de tu vida, rara vez

ves el océano de Consciencia interior.

El proceso de purificación del Yoga es dejar ir los apegos y aversiones que te mantienen estancado, la perspectiva contraída del egoísmo, identificada con lo que es sólo una serie pasajera de fluctuaciones mentales.

*“Yoga es el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la Consciencia.”*

*“Entonces el Vidente permanece en su propia forma verdadera”.*

-Yoga Sutra I.2-3.

¿Quién es este Vidente? ¿Quién es el que está viendo tu experiencia? En lugar de tratar de encontrar al Vidente, al conocedor o al Testigo, ten la sensación de que tú eres el conocedor, el Vidente, el Testigo. Al hacerlo, los pensamientos pasan a un segundo plano y la Consciencia pasa al primer plano.

# La Acharya Tara es introducida en la Orden de Acharyas

El 18 de junio de 2023, la comunidad de iniciados de Kriya Yoga en Quebec, dio sus bendiciones personales a Yan Gao, que se comprometió al servicio de la misión de Babaji como nuevo miembro de la Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji, durante una ceremonia de celebración al final de una 2ª iniciación y retiro. Como Acharya se le dio un nuevo nombre, "Tara", que significa "Estrella" o "Salvadora", y en los Tantras, "Madre Divina". Después de tres meses de residencia en el ashram de Quebec, durante los cuales impartió la 1ª iniciación tanto en inglés como en francés, con M. G. Satchidananda, regresó a su hogar en Shanghai, China. Ella planea ofrecer seminarios de iniciación en varios lugares de China. Durante los últimos años ha traducido y publicado varias de nuestras publicaciones y videos, y cursos por correspondencia. También ha creado una versión en chino de nuestro sitio web.



Sobre sí misma, escribió: "Desde niña siempre me había preguntado cuál era el sentido de la vida. Una persona nace, crece de niña a adulta (generalmente pasando por todo tipo de problemas), se casa y tiene hijos, y finalmente muere después de un cierto período de tiempo. ¿Dónde está el senti-

do de todo esto?

La respuesta no me llegó durante la adolescencia. La vida continuaba y yo me ocupaba, pero la pregunta siempre estaba ahí y sentimientos insatisfechos de insensatez se arrastraban en el fondo de mi mente, por muy buena que pareciera la vida en ese momento.

Los libros de Nan Huai-Chin (maestro de budismo chino) fueron una verdadera revelación para mí. La verdad contenida en este libro resonó profundamente en mí. Empecé a buscar un camino y me guiaron al Kriya Yoga de Babaji (fui iniciado por Satchidananda) y a la naturopatía en 2016.

Me di cuenta de que nuestros talentos y fortalezas nos fueron dados con el propósito de servir a los demás. Recorrer el camino nosotros mismos y luego iluminarlo para los demás también nos ayuda a superar nuestras debilidades. Dado que el Kriya Yoga y la Naturopatía me han ayudado mucho física, mental y espiritualmente, me siento inspirada a compartir estos conocimientos y experiencias con otros buscadores de la verdad."



# Orden de Acharyas: informe anual y planes para el 2024

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 2022, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:**

- Dieron más de 100 seminarios de iniciación a más de 900 participantes que viven en 18 países, incluidos Brasil, India, Japón, Sri Lanka, Malasia, Estonia, España, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Bélgica, Australia, Costa Rica, Bulgaria, Estados Unidos y Canadá.
- Patrocinó y ayudó a organizar Satsangs semanales en línea a través de Zoom en India, América del Norte, Brasil, Alemania, Sri Lanka, Italia y Francia, y reuniones diarias de sadhana a través de Zoom en la 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. Contrataron nuevo personal allí. Financiaron la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka.
- Publicaron los libros *Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas* y *La voz de Babaji* en kannada.
- Patrocinaron clases públicas gratuitas semanales en Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- Organizaron un peregrinaje de 24 personas al ashram de Badrinath.
- Completaron la formación de un nuevo acharya, Yan Gao, de Shangai, China.

**En el año 2023-2024, 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.
- Completar el entrenamiento de nuevos Acharyas en Alemania, la India y Estados Unidos.

**Los 36 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año 2023-2024. 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



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

1a iniciación: 17-19 mayo, 24-26 mayo, 30 agosto – 1 septiembre, 2024.

2a iniciación: 21-23 junio y 11-13 octubre 2024.

3a iniciación: julio 2024.

## **En francés:**

1a iniciación: 10-12 mayo, 6-8 septiembre, 2024.

2a iniciación: 14-16 junio 2024.

3a iniciación: 28 junio – 7 julio 2024.



*“Tercera Iniciación, 21-30 de julio, con 23 participantes”*

**Peregrinaje a Badrinath, India, con MG Satchidananda, 14 de septiembre al 2 de octubre del 2023. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>**



**¡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

*Sigue en página 10*



## Notas y noticias (continuación)

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.*

**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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

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](http://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.

**Por favor renueven por un año la suscripción a la publicación del Kriya Yoga de Babaji**

## 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 de diciembre del 2023, 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.

