



Kriya Yoga

d e B a b a j i

La prescripción del Kriya Yoga para unas buenas relaciones

por M.G. Satchidananda

"La conciencia retiene su calma imperturbable al cultivar actitudes de amistad hacia el que es feliz, compasión hacia el infeliz, deleite hacia el virtuoso y ecuanimidad hacia el no virtuoso"

- Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas - I.33

La mente puede ser un obstáculo o una ayuda en el proceso de Autorrealización. Para facilitarlo, es recomendable cultivar

estas cuatro virtudes en la vida diaria. Incluso si no aspiramos hacia metas espirituales, el seguir este consejo hará serena la vida de cualquiera. La mente tiene una tendencia, a veces, a hacer lo opuesto.

La amistad o la buena voluntad (*mettā*) hacia el que es feliz (*sukha*): es necesario cultivarla porque a veces nos sentimos celosos o envidiosos hacia aquellos que son felices, y les censuramos. Por ejemplo, si al-

guien está disfrutando los frutos de su trabajo material, podemos estar celosos. Más bien deberíamos decir: "Que continúen siendo prósperos una y otra vez."

Compasión (*karuñā*) hacia aquellos que están sufriendo (*duḥkha*): aunque sólo sea un poco lo que podamos hacer con nuestros pensamientos, nuestros actos u otros medios, al abrirnos a la compasión nuestra mente y nuestras emociones son transformadas. Debemos evitar juzgar a otros, diciendo, por ejemplo, "ellos sufren por causa de su mal karma".

Deleite (*muditā*) **en el virtuoso** (*puñya*): imítalos y regocijate de que existan tales personas.

Ecuanimidad (*upekñā*) **hacia el no virtuoso** (*apuñya*): no permitas que la mente sea coloreada por tales personas negativas. No juzgues a los otros. No debemos despreciar a aquellos que están sufriendo, sino amar-

Contenidos

1. La prescripción del Kriya Yoga para unas buenas relaciones, por M. G. Satchidananda
4. El Kriya Hatha Yoga es para lo que te aflige, por Durga Ahlund
9. Kriya Yogui Amman Pranabananda (Parte 1), por Acharya Ganapati
13. Tres nuevos miembros de la Orden de Achayras
15. Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji: informe anual y planes para el 2025
16. Notas y noticias



Buenas relaciones (continuación)

los también. Podemos amar a alguien sin juzgar su conducta. Juzgar a otros sólo refuerza en nuestras propias mentes las cualidades negativas que estamos condenando. Generalmente, condenamos en otros lo que abrigamos en nosotros mismos. El mundo está dentro de nosotros. Para cambiar el mundo, debemos cambiar nuestros pensamientos. Pasa por alto las equivocaciones de los demás. No mores en sus debilidades. Morando en sus debilidades les transmitimos pensamientos que sólo refuerzan sus debilidades.

Al cultivar estas actitudes, la mente se purifica y se produce la concentración en un punto.

Práctica: Cultiva y medita sobre la amistad hacia el que es feliz, la compasión hacia el infeliz, el deleite hacia el virtuoso y la ecuanimidad hacia el no virtuoso. Usa las relaciones interpersonales para desarrollar estas cualidades y date cuenta de la calma resultante

Patanjali prescribe también cinco restricciones sociales, conocidas como “yamas”

“Las restricciones son no violencia, veracidad, no robar, castidad y ausencia de codicia”

– Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas
– II.30

No violencia (*ahimsà*) incluye no dañar, sea mediante acciones, palabras o pensamientos. *Himsà* significa injuria, de modo que *ahimsà* es “no provocar injuria”. Nuestras palabras y pensamientos tienen gran poder. Pueden dañar a los demás. Pueden estimular acciones dañinas. Cuando dejamos de dañar a los demás, descubrimos que la mente cesa de albergar resentimiento, envidia, ira y miedo. En consecuencia, nuestra conciencia se purifica. Al cultivar el perdón podemos rechazar tales sentimientos, que dañan no sólo a los demás, sino finalmente a nosotros mismos.

La veracidad (*satya*) implica no sólo evitar mentir, sino también evitar la exageración, el engaño, el disimulo, la hipocresía y decir la verdad en la propaganda. De otro modo, nos engañamos a nosotros mismos, posponemos la resolución de nuestro karma actual y creamos o reforzamos

nuevas consecuencias kármicas. Al dejar de lado toda ficción, todas las cosas imaginarias o irreales en la mente, el habla y la acción, uno descubre rápidamente qué es la verdad. Hablar sólo de lo que es verdad es muy revelador. Mucho de lo que se dice es innecesario, demasiado trivial e irreal. Cultivar el silencio o hablar sólo de lo que es edificante, tras reflexionar, produce una gran claridad en nuestras mentes y en nuestras relaciones.

No robar (*asteya*) incluye evitar coger algo que no pertenezca a uno. El robar sumerge nuestra conciencia en oscuridad, en la que fracasamos a la hora de ver nuestra unidad esencial. Ello cierra nuestro corazón, fortalece nuestras tendencias egoístas y nos conduce fuera del camino de la Autorrealización. Es una manifestación de miedo y debilidad frente al deseo. Al entregarnos al robo, renunciamos a nuestro poder de autocontrol y reforzamos el agarre que las fuerzas negativas tienen sobre nosotros.

Castidad (*brahmacharya*) implica abstinencia sexual en los planos físico, emocional o vital, al igual que en los mentales. Su cultivo facilita el dejar partir lo que normalmente es una gran fuente de distracción y de sufrimiento para la mayoría de las personas y, en consecuencia, para el proceso de Autorrealización. Incluso si uno vive en una relación de compromiso con otra persona, si puede cultivar la moderación y la conciencia en las propias relaciones sexuales, la mayoría de las distracciones y dispersiones pueden ser evitadas. Uno ama al otro como al propio Ser. Cuando un voto es mantenido de forma incorrecta, existe el peligro de la represión y, en consecuencia, de peligrosos efectos psicológicos. Uno debe tener cuidado de no desarrollar antipatía hacia los miembros del sexo opuesto o sentimientos de culpabilidad, vergüenza o frustración respecto a los impulsos sexuales. En nuestra cultura hedonista actual, el ideal de la abstinencia sexual y de la pureza chocará a la mayoría de las personas como algo no sólo extravagante, sino imposible. No es ni una cosa ni la otra. Sin embargo, puede ser necesario para la persona que quiera practicarlo el reflexionar profundamente sobre los va-

Sigue en página 3

Buenas relaciones (continuación)

lores y expectativas de la cultura contemporánea, al igual que sobre la naturaleza de la sexualidad. Para tener éxito en cumplir este ideal, uno debe tomar un enfoque holístico y aplicarlo de forma paciente y persistente.

La ausencia de codicia (*aparigrahaḥ*) incluye no fantasear sobre posesiones materiales ni codiciar cosas que pertenezcan a otros. A menudo, las personas fantasean que, si pudieran volverse repentinamente ricas al ganar la lotería o casarse con alguien con mucho dinero o con una gran ganancia en el mercado de valores, encontrarían felicidad duradera. Esto es un puro disparate. Entregarse a tales fantasías simplemente le distrae a uno de la fuente interna del gozo duradero.

El *Tirumantiram* enumera diez restricciones (*yamas*) en el verso 554:

Él no mata, no miente, no roba,
Es de virtud señalada; bueno, manso y justo;
Él comparte sus alegrías, él no conoce defectos;
Ni bebidas ni lujurias.

Las restricciones (*yamas*) regulan y armonizan la vida social del yogui y crean la base de nuestra práctica. Al principio pueden ser difíciles de seguir, y requerir mucho esfuerzo consciente y el ejercicio de la voluntad, pero conforme nos desarrollamos, su observancia se vuelve no solamente habitual, sino virtualmente fácil –lo cual es un efecto de nuestra Autorrealización.

Práctica: Sin juzgarte a ti mismo o a los demás, observa con calma tus acciones y sentimientos respecto a los demás, y observa los resultados. Recuerda las restricciones (*yamas*) como medios para cultivar el desapego (*vairāgya*) y el discernimiento entre el Vidente y lo Visto (*viveka-khyāti*). Toma nota de las veces que olvidas estas restricciones. Cultiva las afirmaciones para reforzar tu práctica de las restricciones (ver versos II.33 y II.34).

“Este Gran Voto es universal, no limitado por clase, lugar, tiempo o circunstancia” - Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas – II.31

Aquí Patanjali afirma que estos principios éticos

deben ser seguidos sea cual sea nuestro estatus. Incluso el yogui consumado no tiene licencia para ignorarlos. Los adeptos sabios y locos de diversas tradiciones espirituales los han ignorado a veces y, como resultado, han atraído sobre sí controversia o ruina.

Este gran voto (*mahā-vratam*) ayuda enormemente al estudiante de Yoga a superar sus deseos egoístas y a lograr la entrega. Con el fin de ser totalmente ecuánime ante cualquier cosa que pase exteriormente, necesitamos purificar el corazón. Para mantener la ecuanimidad y la ausencia de reacciones, incluso los más grandes deben estar libres de cualquier cosa que pueda manchar su carácter.

¿Por qué los maestros espirituales fallan en vivir estar restricciones?

Muchos practicantes de Yoga se sorprenden cuando los “maestros espirituales” fracasan en vivir las restricciones (*yamas*) y las observancias (*niyamas*). Ellos fallan en darse cuenta que uno puede alcanzar una gran realización espiritual y logros yóguicos (*siddhis*), y tener todavía un subconsciente lleno de tendencias negativas. Por esto, en el *Kriya Yoga de Babaji* comenzamos con *Shuddhi dhyāna kriyā*, la primera *dhyāna kriyā* enseñada en la iniciación de primer nivel, para limpiar la mente subconsciente. Éste es un largo proceso, pero incluso un pequeño esfuerzo ayudará a dispersar muchas de las distracciones. Como se verá en los versos II.33 y II.34, aparte de limpiar el subconsciente, el estudiante de Yoga encontrará útil contrarrestar los pensamientos negativos con otros positivos. Cuando los demás, incluyendo los “maestros espirituales”, fracasan en vivir todos los *yamas* y *niyamas*, no debemos condenarles. Debemos darles una “escoba” y animarles a que limpian su sótano, igual que todos deben hacerlo. No debemos, sin embargo, darles a ellos nuestro poder. Cada uno es responsable de sus actos y sus fallos. Más aún, hasta que y a menos que la conciencia más elevada haya descendido completamente, incluso hasta los cuerpos vital y físico, y los haya transformado, siempre habrá un

Sigue en página 4



Buenas relaciones (continuación)

gran riesgo de que las tendencias egoístas se resistan y creen problemas. Se requiere vigilancia constante y el autocontrol para poner en práctica estas dos ramas hasta los niveles más elevados de Autorrealización.

Práctica: Aplica estas restricciones (yamas) en diferentes situaciones, por ejemplo en el trabajo, al tratar con “personas difíciles” o al afrontar situaciones. Reflexiona sobre lo siguiente: “El cuerpo es flexible e impersonal, sin voluntad personal. Sin ninguna voluntad personal, como un transmisor, deja que Eso pase a través de él, sin mancha”. Practica Shuddhi dhyāna kriyā en la vida diaria.

Fuente: Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, por Marshall Govindan. 2000. Disponible en nuestra página web en 10 idiomas:

El Kriya Hatha Yoga es para lo que te aflige

por Durga Ahlund

Hoy en día cada vez más de nosotros tratamos como algo normal la ansiedad, la ansiedad, el miedo, la ira, la depresión, la preocupación y la tristeza persistentes. Simplemente lidiamos con nuestro estrés y nuestros factores desencadenantes, o nos medicamos para hacerlo. No dormimos lo suficiente ni damos prioridad al tiempo para gestionar los efectos del estrés, imaginando que “no tengo tiempo”. Cuando estos efectos se acumulan demasiado y no logramos restablecer el equilibrio nuestra salud física, emocional y mental se deteriora. Está comprobado que el estrés crónico afecta absolutamente a todos los sistemas físicos y psicológicos del ser humano. El estrés no es sólo la principal causa de dolores musculares y de espalda, depresión y falta de sueño, sino también de la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas digestivos, dolores de cabeza, pérdida de concentración, pérdida de creatividad, mala memoria e incremento de la intensidad emocional, y reduce gravemente nuestra adaptabilidad a situaciones normales de la vida.

En Estados Unidos las estimaciones actuales sitúan las tasas de estrés y ansiedad en adultos en un 59 por ciento, y del estrés y ansiedad en ado-

lescentes en un 32 por ciento. Un entorno educativo que se centra cada vez más en las pruebas y la evaluación por encima de la exploración y la alegría de aprender ejerce una presión sobre nuestros niños de manera que garantiza el estrés, y sus desencadenantes ya se establecen a una edad temprana. Si bien parece que Estados Unidos lidera el mundo en angustia mental, emocional y existencial, el estrés y la ansiedad debilitantes están aumentando a nivel mundial. La violencia, la discordia social y la incertidumbre política, la incertidumbre laboral, la contaminación de nuestro planeta y las catástrofes naturales por el cambio climático nos están afectando a niveles muy profundos. Somos una especie ansiosa buscando algo de calma, buscando estabilidad mental y emocional y buscando felicidad. El yoga ya no es apropiado sólo para quienes buscan la perfección física o gimnástica o la iluminación espiritual. La gente está recurriendo al Yoga para lo que les aqueja. Para permitir la curación, el enfoque del Yoga, al igual que la educación, debe estar en la exploración y la alegría de aprenderlo y practicarlo, no en la habilidad del desempeño o

En India: <https://www.babajiskriyayogastore.in/>

Para saber más sobre los yamas, las restricciones sociales, pide el libro electrónico “Haciendo lo opuesto: las cinco claves del yoga para las buenas relaciones”, disponible en 5 idiomas.

En español: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

El Kriya Hatha Yoga (continuación)

en su evaluación.

La investigación científica ha proporcionado evidencia de que la regularidad de un sistema integrado de Yoga ayuda a desarrollar la tolerancia al estrés y la resiliencia. El yoga tiene el potencial de la autorregulación. Si bien una talla única no sirve para todos, cuando el Yoga se ofrece como una práctica integrada de asanas con conciencia de la respiración e incluye además pranayama, el uso de bandhas e instrucción en el retiro de los sentidos, concentración y meditación, ¡cualquier estudiante se beneficiará! Es la práctica combinada de Yoga y meditación la que tiene el potencial de aliviar el dolor de la tensión física y los desequilibrios del cuerpo. Se requiere una práctica de asana, pranayama y meditación para reducir la inquietud mental y emocional. Para construir un sistema nervioso fuerte y alcanzar el equilibrio físico, mental y emocional, hace falta práctica que alivie las tensiones en el cuerpo y aliente a la mente a reflexionar sobre pensamientos negativos o incómodos. Para que sea eficaz, lo mejor es una práctica dedicada de al menos tres a cinco veces por semana.

El académico Sat Bir Singh Khalsa ha estado realizando desde el 2001 investigaciones clínicas sobre el yoga como terapia para el estrés y la ansiedad persistentes, el trauma y el "síndrome del trabajador quemado" en la Facultad de Medicina de Harvard. Ha realizado estudios en escuelas públicas para determinar cómo el yoga puede ayudar mejor a los adolescentes. El Dr. Khalsa continúa colaborando con la Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga, promoviendo el Yoga como terapia. Su investigación se ha centrado ampliamente en los síntomas del estrés crónico, los ataques de pánico, el dolor lumbar persistente, el insomnio, la falta de creatividad, la despersonalización y la intensidad emocional.

El Dr. Khalsa me dijo que cree que la evidencia más importante que ha proporcionado a los profesionales médicos es que la práctica de asanas por sí sola no es suficiente para la curación. El tratamiento exitoso proviene de la práctica constante de un sistema integrado de asanas, pranayama, meditación, mudras y mantras. Éstuvo invo-

lucrado en la investigación, prueba y publicación de los beneficios de una conocida práctica de kundalini yoga conocida como kirtan kriya (práctica de mudra-mantra). El Kirtan Kriya ha sido investigado intensamente y sus beneficios para la salud del cerebro son amplios. Le pregunté específicamente a Sat Bir qué Pranayama consideraba más útil. Dijo que solo se estudió la respiración diafragmática con una proporción de 1:2 (inhaleación y exhalación), pero se demostró que es significativamente beneficiosa, ya que aumenta la respuesta parasimpática y desarrolla tolerancia al estrés y resiliencia. Dijo que el desafortunado problema con respecto a la investigación del Yoga es que simplemente no hay fondos para estudios más intensivos y más amplios, que podrían traer resultados dramáticos y enfáticos. Dijo que hay mucho más quearía y debería investigarse.

El interés de Sat Bir en la investigación del Yoga se despertó originalmente cuando, en 1971, Swami Rama demostró públicamente una extraordinaria capacidad para autorregular sus estados internos. En esos primeros años varios yoguis, incluido Yogui Ramaiah, participaron voluntariamente en investigaciones científicas mientras meditaban y practicaban Yoga. Después de esto hubo interés en la investigación sobre kundalini, pero el dinero pronto se acabó. Hace unos años se produjo un impulso a la financiación cuando una investigación demostró que las prácticas de yoga aumentan directamente los niveles de Gaba (aminoácido gamma-aminobutírico) en el cerebro. El aumento de Gaba produce un efecto calmante y juega un papel importante en el control de la hiperactividad de las células nerviosas asociada con el estrés, la ansiedad y el miedo. También ayuda a conciliar el sueño.

Sat Bir parecía resignado sobre el estado de su investigación. Sacudió la cabeza y dijo: "La investigación del yoga exige financiación a largo plazo, ya que se requiere regularidad en la práctica a lo largo del tiempo y nunca obtendremos resultados directos rápidamente". Pero rápidamente añadió que estaba seguro de que el yoga y la meditación pueden abordar y aliviar directamente el estrés y

Sigue en página 6



El Kriya Hatha Yoga (continuación)

la ansiedad, por lo que debemos perseverar. Creo que, con seriedad, se volvió hacia mí y me preguntó si conocía a algún multimillonario que pudiera estar interesado. No conocía ninguno.

Kriya Hatha Yoga ofrece un sistema perfecto para curar lo que te aqueja

Lo que sí sé es que el Kriya Yoga es un sistema perfecto para abordar el estrés y la ansiedad. El Kriya Hatha Yoga por sí solo es una práctica integrada, voluntaria e intencional, y las 18 asanas funcionan como acupresión en la parte material de nuestra fisiología, apuntando a los canales sutiles dentro del cuerpo físico. Estas asanas trabajan no sólo para liberar la tensión en los tejidos de los músculos y en el tejido conectivo, sino también para liberar bloqueos en los nadis sutiles, aumentando así el flujo de energía. La energía bloqueada puede ser el resultado de una mala postura, malos hábitos alimentarios, excesos y una mala eliminación de toxinas físicas, mentales y emocionales.

El cuerpo tiene un mecanismo protector innato, una "memoria emocional", que codifica en la memoria muscular de nuestro cuerpo cualquier trauma que experimente. Todo recuerdo emocional fuerte puede crear tensión en el cuerpo, contactándonos, bloqueando nuestra energía y nuestra capacidad de dejarla ir. Si bien al principio podemos experimentar rigidez e inflexibilidad en las articulaciones, si persiste, puede aparecer dolor, enfermedad o ansiedad. El cuerpo consciente e inconscientemente desaconsejará cualquier movimiento que roce cerca de este recuerdo y así olvidamos o rechazamos el origen real de nuestro malestar y podemos acabar con cierta ansiedad generalizada. Nuestra práctica de Hatha Yoga es una oportunidad para confrontar y aliviar la tensión física obvia y descubrir la fuente de lo que nos restringe en nuestro cuerpo, y tal vez incluso obtener una idea de lo que podemos estar resistiendo en nuestra vida.

Esta serie se practica por etapas y nunca debe cansarte, de hecho, cuanto más haces, más relajado te vuelves. Cada postura te lleva a un estado más profundo de relajación y te otorga cada

vez más energía. Cuantas más asanas hagas, más energía recibirás. Te proporcionará notablemente una confianza dinámica para llevar la esterilla de yoga contigo.

Es el movimiento del prana, no la asana, lo que cura

El Kriya Hatha Yoga funciona muy bien para trabajar lo que nos aqueja porque nos relaja, fortalece, equilibra y calma. Es un arte y una ciencia, diseñado para trabajar en todos los niveles de nuestro ser a través del potencial evolutivo de la conciencia y del prana. La asana puede atraernos profundamente hacia nuestro interior, derritiendo las barreras físicas, los productos de desecho físicos y las toxinas emocionales que nos impiden experimentar toda la gama de sensaciones del prana animado en el cuerpo. Son las sensaciones corporales las que realmente crean un camino directo hacia la energía renovada, la estabilidad y el rejuvenecimiento.

Es a través de una alineación adecuada, dirigida por señales externas e internas, que somos conducidos a una relajación tan profunda que la asana estimula y libera directamente las sensaciones corporales. Estas sensaciones corporales son los aspectos rejuvenecedores de la asana. Las sensaciones son micro vibraciones que crean mudras de nuestro prana, nuestra fuerza vital. Nuevamente, es el movimiento del prana, no la asana, lo que nos cura. Las sensaciones corporales se sienten como sensaciones táctiles, tal vez punzantes, o como un parpadeo o aleteo, o como ondas que fluyen hacia arriba y hacia abajo por la columna y por todo el sistema nervioso, en respuesta al prana que las anima. Estas microvibraciones pueden eliminar bloqueos del sistema nervioso sutil, fortaleciendo nuestro sistema nervioso y llevándonos a un tranquilo espacio físico y emocional de profunda relajación.

Las asanas, cuando se mantienen con intención y conciencia durante períodos de tiempo más prolongados (5 a 10 minutos), pueden ayudar a liberar sentimientos prolongados de tristeza, miedo o ira, emociones que pueden ser responsa-

Sigue en página 7

El Kriya Hatha Yoga (continuación)

bles de que uno se sienta bloqueado. El Hatha Yoga con asanas, pranayama, bandhas y mudras puede estimular el movimiento de emociones antiguas y tóxicas almacenadas en la musculatura y el sistema nervioso. La conciencia, la intención y la respiración ujjayi consciente son claves para eliminarlos. Sé por años de experiencia personal como practicante y profesora cómo las trampas emocionales y los rasgos de personalidad innecesarios, profundamente arraigados bajo décadas de armadura, pueden disolverse en un instante, con sólo quizás un cambio en el ritmo de la respiración o con la liberación de lágrimas. Es posible que puedas saborear la emoción, pero no revives los recuerdos que la almacenaron. Es posible que sientas el sabor de una profunda tristeza, miedo o ira, pero una vez que ese sabor se libera, desaparece. Una vez que se liberan estas toxinas, lo que experimentas es una sensación de ligereza y flotabilidad en el cuerpo y la sensación de que tu ser más interno es un espacio vacío. Mantener la postura se vuelve sin esfuerzo. El efecto de una práctica evolutiva de las 18 asanas es que tú y tu personalidad os ilumináis y ganáis confianza.

Para evolucionar, debemos tomar conciencia de nuestros desafíos o deficiencias personales y estar dispuestos a trabajar en nosotros mismos, no solo realizar asanas.

La purificación de los cuerpos físico, mental y emocional es fundamental para curarse y rejuvenecerse. Practicar técnicas poderosas de Yoga sin el mismo enfoque en la limpieza de los nadis, corre el riesgo de activar, pero reprimir, fuertes energías. La energía que se bloquea creará un exceso de energía en un área y deficiencias en otras áreas. La energía fuerte que está bloqueada en un nadi o chakra específico puede crear desequilibrios físicos o mentales/emocionales más difíciles.

La intención y el esfuerzo son fundamentales para el éxito.

Comprender cuál es tu práctica de Kriya Hatha Yoga, qué puede hacer por ti y definir lo que quieras de tu práctica asegurará el progreso. Esta-

blecer una intención crea el interés que tu mente necesita para permanecer involucrada en la práctica. Si tu intención es utilizar el poder de la voluntad, la mente y la respiración en tu práctica de asanas, eso es suficiente para beneficiarte. Pero, si también tienes la intención de que tu práctica de asanas te permita dejar de lado lo que te causa sufrimiento, te frena, o inicie la gracia del prana que te anima a avanzar en tu vida, eso también es posible. La intención y el esfuerzo se desarrollan a partir de la práctica, no sólo la flexibilidad y la fuerza. Esfuerzo no significa forzar al cuerpo a adoptar una postura. El esfuerzo es un estado mental que permite y anima al cuerpo a profundizar en las posturas. Hay que estar dispuesto. Hay que estar dispuesto a cambiar. Gran parte de lo que consideramos rigidez física o estancamiento está en la mente y en nuestras emociones, debido a experiencias y condicionamientos pasados. Cuando relajas la necesidad de la mente de controlarlo todo, se pueden liberar la tensión muscular y la inquietud física y emocional.

La clave para equilibrar la intención y el esfuerzo es mantener simultáneamente la alineación y la relajación. El equilibrio entre alineación y relajación se crea a través de la conciencia corporal, ujjayi pranayama, bandhas y mudras. El **ujjayi pranayama** es particularmente útil. Es el aliento que suena como el océano. Ralentiza y regula la respiración, relajando el cuerpo y liberando tensiones. Esta respiración nos invita a profundizar conscientemente en las posturas, sin forzar ni avanzar demasiado rápido en ellas. Te permite explorar y liberar la tensión lentamente, sin miedo. Ujjayi significa “aliento victorioso”: victorioso sobre la inhalación y la exhalación (nadis abiertos); victorioso sobre la dualidad del aliento y el respirador, conforme el respirador y el aliento se vuelven uno; victorioso sobre la mente condicionada. Tiene un gran potencial.

Los bandhas, especialmente los bandhas Mula y Uddiyana, las contracciones pélvicas y abdominales, se utilizan en todas las asanas para lograr equilibrio, alineación, seguridad y eficacia. Crean ese soporte central de la columna, fortaleciendo

Sigue en página 8



El Kriya Hatha Yoga (continuación)

la zona lumbar y estimulando el flujo de energía en los canales de energía sutiles. Los tres bandhas se utilizan a menudo para afectar positivamente los sistemas nervioso y circulatorio. Los bandhas refuerzan las actividades simpáticas del cuerpo, fomentando la relajación, pero también trabajan para reequilibrar la actividad nerviosa autónoma. Este reequilibrio afecta positivamente al hipotálamo y al sistema endocrino y transmite información al sistema emocional del cerebro, al sistema límbico y a la corteza cerebral. Se estimulan las ondas cerebrales alfa, impulsando la creatividad y minimizando la depresión. Cuando participa toda la personalidad, el uso de los bandhas fomenta el esfuerzo correcto, la fuerza de voluntad correcta e incluso puedes obtener control consciente sobre la energía que fluye en la asana.

Cuando una parte de ti está desinteresada o distraída, la mente se distrae y el prana se dispersa. Es importante que toda la personalidad participe en tu práctica.

Cantar el mantra Om Kriya Babaji Nama Aum y cantar la Canción de la Adoración al Sol invocará desde el principio a la mente, al corazón y al prana. Los mudras de Kriya Asana Vanekom a lo largo del Saludo al Sol pueden crear ese conducto para concentrar la mente y canalizar el prana desde el principio.

Recordatorios clave:

1. La alineación traerá relajación.
2. La relajación libera tensión en los músculos para que trabajen de manera más eficiente. Pero la relajación también crea espacio para la liberación de bloqueos en los nadis, lo que estimula y libera sensaciones corporales. Las sensaciones corporales son microvibraciones, mudras de energía pránica animada.
3. La activación de las sensaciones corporales aporta calma y quietud al cuerpo y a la mente. La quietud permite que surja la conciencia en la mente.
4. La activación de las sensaciones corporales y el cese del pensamiento involuntario trae

conciencia de la energía vital que fluye por el cuerpo.

5. Entrega: dejar partir la energía de la fuerza vital permite que el prana cree más refinamiento de energía y más refinamiento del equilibrio; una sensación de alegría surge en el cuerpo y la mente.

Una vez que se establecen la alineación y la relajación, las asanas se profundizarán sin fuerza ni tensión y podrán mantenerse por más tiempo. Querrás retenerlas por más tiempo. La asana debe realizarse con regularidad, al menos tres minutos con conciencia, para estirar el tejido conectivo y permitir que la asana comience a avivar la energía dentro del cuerpo. La conciencia y la relajación de lo que sucede en el cuerpo es necesaria para mantener las sensaciones corporales.

Recuerda que estas sensaciones, o mudras, a veces llamadas "postura" de una asana, son las que perfeccionan una asana, por lo que la perfección proviene de la postura interior, no de la exterior. La alineación y la relajación simultáneas te permiten descender hacia ti mismo y crear estos mudras de energía evanescente. Estas ondas transitorias de energía, a veces como chispas, van y vienen, aparecen y desaparecen. No intentamos aferrarnos a las vibraciones. Estas vibraciones liberan tensión, creando un espacio vacío. Cuanto más tiempo permanezcas así en una asana, alineado, relajado y consciente de lo que está sucediendo, más profundamente funcionará la asana, el prana, refinando tu energía.

Si continúas practicando las 18 asanas a lo largo de los años, incorporando bandhas, pranayama, mudra, mantra y conciencia, trabajarás naturalmente en los niveles más profundos, trabajando incluso para equilibrar los elementos del cuerpo y las gunas mismas – los modos o fuerzas de la naturaleza: rajas (actividad o movimiento), tamas (inerzia o letargo) y sattva (armonía equilibrada), que conforman el universo objetivo. Así, con la práctica regular a lo largo de los años se puede eliminar el exceso de rajas (pasión e inquietud) y el exceso de tamas (letargo y pereza) para cam-

Sigue en página 9

El Kriya Hatha Yoga (continuación)

biar el estado de ánimo, el temperamento e incluso los rasgos de personalidad. Uno se vuelve más sáttvico, es decir, mental y emocionalmente tranquilo y equilibrado, y en armonía con uno mismo.

Pregúntate: ¿Practicas Kriya Hatha Yoga con regularidad? ¿Aprecias tu práctica regular de las 18 posturas más que otras prácticas de yoga que hayas realizado en el pasado? ¿Qué es lo que más aprecias de ellos? ¿Empiezas con Kriya Asana Vanakom y el Saludo al Sol con el mantra y la Canción de Adoración al Sol? ¿Incorporas conscientemente respiración, los bandhas y la conciencia para dirigir el prana mientras avanzas por la asana? ¿Notas sensaciones corporales mientras te mantienes en una asana? ¿Experimentas una calma de la mente y el cuerpo a medida que rea-

lizas algunas o todas las asanas? ¿Alguna vez te has sumergido tan profundamente en una de las asanas que has experimentado una quietud absoluta en tu cuerpo y mente? Además de calmar la mente, ¿también experimentas un aumento de energía, fuerza, vitalidad y felicidad después de tu práctica de asanas?

Si quieres profundizar tu comprensión y práctica de la serie de 18 posturas, ¿por qué no consideras **la Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga del próximo verano, del 31 de julio al 15 de agosto de 2025, para profundizar tu propia práctica, independientemente de que luego quieras enseñar o no**.

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf>

Kriya Yogui Amman Pranabananda, “el santo con dos cuerpos”

por José Tadeu Arantes (Acharya Ganapati)

Para los practicantes del Kriya Yoga de Babaji, Swami Pranabananda es conocido como Amman, el tercer inmortal de Gauri Shankar Pitam [1]. Renacido poco después de su mahasamadhi en 1918, se dice que se unió a los yoguis supuestamente avanzados que orbitaban alrededor del Satgurú en el misterioso ashram del Himalaya. Su nuevo nombre espiritual, Ammán, se invoca después de los de Babaji y Mataji (Annai) en el penúltimo verso del Dipam, la Canción de Saludo al Sol.

Millones de personas en todo el mundo han leído sobre Pranabananda en la “Autobiografía de un yogui”, de Paramahansa Yogananda. Entre la pléthora de ascetas milagrosos mencionados en las inspiradoras páginas del libro, Pranabananda es aquel a quien el autor apodó “el santo de los dos cuerpos”. No tengo intención de repetir aquí la información transmitida por Yogananda. No importa cuánto lo intenté, nunca pude preservar la frescura del testimonio de primera mano del relato original. Además, “Autobiografía de un yogui” está disponible en cualquier librería.

Sin embargo existen otras fuentes de informa-

ción sobre el gran adepto. Una es la pequeña y rústica biografía escrita por Sri Jnanendranath Mukhopadyay. Su padre fue discípulo directo de Pranabananda y él mismo recibió la iniciación del maestro después de la muerte de su padre. Sin embargo, habiendo conocido a Pranabananda bastante tarde y disfrutando sólo esporádicamente de su presencia, transmite información que otros le transmitieron y que él interpretó según su punto de vista. Aún así, a pesar de las inconsistencias causales y la mala redacción, su texto, publicado como prefacio de Pranab Gita, el comentario de Pranabananda sobre el Bhagavad Gita [2], es una fuente preciosa.

Utilicé gran parte de su información, complementada con otras investigaciones, para escribir este breve perfil (para una mejor comprensión de los términos sánscritos, consulta el glosario al final de este artículo). Lo que más me llamó la atención del viaje de Pranabananda fue darme cuenta de cómo el camino que lleva a un gran yogui a la realización del Ser puede atravesar territorios completamente poco convencionales y

Sigue en página 10



El santo con dos cuerpos (continuación)

hasta bizarros. Y también cómo se pueden superar enormes dificultades mediante una voluntad inquebrantable.

El renacimiento espiritual de la India

Sri JnanendranathMukhopadyay no proporciona el nombre de infancia de Pranabananda. Tampoco dice en qué día, mes y año nació. Afirma que tenía entre 70 y 75 años cuando alcanzó mahasamadhi. Como esto ocurrió en el año 1918, se puede deducir que inició su anterior existencia terrenal entre 1843 y 1848. Él vino a este mundo en un siglo caracterizado por un intenso avivamiento espiritual en la India.

Como curiosidad, aquí están, en orden cronológico, las fechas de nacimiento de algunos notables exponentes de la espiritualidad india contemporánea: 1828 (Lahiri Mahasaya), 1830 (Keshabnanda), 1836 (Ramakrishna), 1855 (Yukteswar), 1863 (Vivekananda), 1863 (Kebalananda), 1872 (Sri Aurobindo), 1873 (Rama Tirtha), 1879 (Rama-nanda Maharshi), 1887 (Sivananda), 1893 (Yogananda), 1896 (Anandamayi Ma). En el mismo siglo XIX, en año desconocido, nació Shirdi Sai Baba, cuyo mahasamadhi también fue en 1918.

Pranabananda (llamémosle así en adelante, aunque sólo recibió este nombre espiritual mucho más tarde) descendió a la materia en una aldea rural de Bengala, a menos de cien kilómetros de Kolkata (Calcuta), en el seno de una importante familia local de casta brahmín. Su padre era inspector de policía y, por el deber profesional, vivía parte del tiempo en Calcuta. Por tanto el niño fue criado principalmente por su madre, bajo el cuidado de un tío, hermano mayor del padre.

Mukhopadyay afirma que desde muy temprana edad Pranabananda mostró signos de inteligencia, simpatía y generosidad. Era amado por todos, sin importar género, edad y condición social. Pero a pesar de sus habilidades, nunca fue un estudiante diligente. Y posteriormente abandonó por completo los estudios formales. Más tarde, como describiremos, también abandonaría su trabajo y su matrimonio.

Puede que me equivoque, pero considero bastante reveladoras estas tres renuncias. Es muy

difícil, si no imposible, escudriñar el mundo interior de un individuo. Ni siquiera nos conocemos a nosotros mismos, y mucho menos a alguien cuya figura vislumbramos desde lejos, más allá de las espesas nieblas del espacio, el tiempo y el contexto cultural. Al describir sus encuentros con Pranabananda y transmitir lo que otros decían sobre él, Yogananda enfatiza el comportamiento sobrenatural del yogui consumado. Mukhopadyay, por otro lado, se atiene a hechos externos e incidentes triviales de la vida del hombre. Buscando un término medio entre ambas narrativas, intento imaginar las motivaciones más íntimas de este gran adepto, las líneas de fuerza que condicionaron su trayectoria.

La idea que me viene es la de un alma muy dotada, un yogui nato, un viajero que ya había llegado a este planeta con una larga historia de adquisiciones espirituales en su equipaje. Para alguien así, y especialmente cuando la sadhana aún no está estabilizada, las convenciones sociales y las rutinas diarias que fascinan al individuo promedio y consumen toda su atención deben constituir desvíos muy difíciles de soportar. Que Pranabananda ya fue desde el principio este fruto maduro, listo para ser cosechado, lo atestiguan no sólo la extraordinaria realización que logró en vida, sino también la declaración de su futuro gurú, Lahiri Mahasaya, de que había sido, en una época anterior, encarnación, un gran rishi, una luminaria del camino espiritual.

Devoción, música y drogas

El tío de Pranabananda era un brahmán devoto que adoraba al Shivalingam y recitaba los shastras. Esta vibración doméstica devota resonó en el alma del niño, resonando una nota antigua en su joven pecho. Tras recibir su cordón sagrado [3], probablemente a la edad de ocho años, según la tradición, el pequeño comenzó a adorar diariamente a Shiva y Vishnu y se convirtió en un entusiasta cantante de la traducción en lengua bengalí, de la gran epopeya Mahabharata.

Esta vocación espiritual floreció en él junto con el gusto por la música. Años más tarde, en com-

Sigue en página 11

El santo con dos cuerpos (continuación)

pañía de otros chicos del pueblo, formó una banda dedicada a interpretar yatrás. Para desarrollar su talento buscó la guía de un profesor de música. Pero este hombre era un consumidor de hachís y opio, que tomaba sin restricciones durante las clases. En su compañía el estudiante acabó volviéndose dependiente también. Fue en este delicado momento cuando murió su madre, hecho que provocó un grave desequilibrio en la familia.

Pranabananda tenía entonces unos 20 años y había dejado la escuela inglesa para llevar una vida disoluta. Consumía drogas, no estudiaba y gastaba su dinero ayudando a los pobres o pagando los gastos de sus amigos. Tal comportamiento provocó un grave conflicto con su padre. Reprobado, el joven abandonó la casa de su padre, en busca de su propio camino.

Tras deambular por diversas localidades, empezando por la ciudad santa de Varanasi (Benarés), encontró empleo en la red ferroviaria que el colonialismo británico había introducido en la India, y que hasta el día de hoy es una de las instituciones que mejor funcionan en el país. Rápidamente aprendió telegrafía y se convirtió en el empleado favorito del supervisor inglés, siendo ascendido a jefe de estación en Samastipur, en el estado de Bihar. Sin embargo, mantuvo su comportamiento heterodoxo, gastando lo que ganaba en música, danza, hachís, opio y limosnas para los pobres y los sannyasis.

Además, en su todavía errática búsqueda de la autorrealización por caminos poco convencionales encontró un maestro tántrico que le introdujo en la práctica de la meditación con cadáveres. Aunque repulsiva para la sensibilidad occidental contemporánea, la meditación con huesos humanos o en el macabro entorno de los crematorios es una tradición bien establecida en el cuerpo multifacético de la espiritualidad india. Linajes enteros están dedicados a él. E incluso ascetas que no pertenecen a estas escuelas recurren ocasionalmente a tales ejercicios, para recordar la impermanencia del mundo fenoménico y desarrollar ecuanimidad frente a los múltiples aspectos de la existencia. Incluso Yogananda, que años después desarrollaría un formato de yoga aceptable en la

conservadora y prejuiciosa sociedad norteamericana de la primera mitad del siglo XX, meditó con huesos humanos en la fase inicial de su sadhana.

En el caso de Pranabananda, esta extraña práctica duró poco tiempo, pronto la abandonó. Igualmente, tiempo después, también abandonó su trabajo. A pesar de ser muy valorado por sus superiores, especialmente el supervisor inglés, que toleraba todas sus excentricidades (como la costumbre de no cortarse el pelo, la barba y las uñas, a modo de renuncia a los ascetas), un urgente impulso de buscar le hizo, un buen día, sin pedir permiso ni avisar a nadie, simplemente salir del trabajo y peregrinar.

La Iniciación al Kriya Yoga

De un lugar santo a otro, llegó al famoso santuario shivaíta de Pashupatinath, en Nepal. El telégrafo se estaba introduciendo entonces en aquel remoto reino, y el maharajá necesitaba a alguien que dominara la nueva tecnología. Al enterarse de las habilidades de Pranabananda intentó retenerlo por todos los medios, incluso ofreciéndole en matrimonio una joven nepalesa. Cuando se dio cuenta de la dirección de los acontecimientos, el futuro swami abandonó Nepal lo más rápidamente que pudo y regresó a Varanasi. Allí finalmente encontró lo que buscaba, cuando se postró ante el gran yogui Lahiri Mahasaya y recibió iniciación en Kriya Yoga.

Después de permitir que su joven discípulo saciara parcialmente su inmensa sed espiritual meditando en las montañas aisladas, Lahiri Mahasaya lo envió de regreso a su trabajo y a la casa de su padre. En ambos lugares, Pranabananda fue recibido con los brazos abiertos. Y no pudo decir "no" cuando su padre, movido por el más íntimo de los valores, el sentido de continuidad familiar, le pidió que se casara. Era hijo único y, si no producía descendencia, pondría fin al linaje familiar.

El joven aceptó participar en un matrimonio arreglado, a la manera tradicional. La novia fue elegida en función de la casta, la familia y las afinidades astrológicas. Sin embargo, todos estos arreglos tendrían un efecto limitado, porque,

Sigue en página 12



El santo con dos cuerpos (continuación)

aunque el matrimonio recompensaría a Pranabananda con un par de hijos, tal arreglo no estaba destinado a durar, como veremos más adelante. Antes de eso, sin embargo, el gran adepto tomó firmemente las riendas de la vida familiar y profesional. Trabajó diligentemente para mantener a su esposa, a sus hijos y a otros familiares.

En sus tiempos libres retomó la relación con sus viejos compañeros de música, entretenimiento y adicciones. Sin embargo, siempre que podía iba a Varanasi para el darshan de Lahiri Mahasaya. Su gran aspiración era poder residir cerca del gurú. Y un día, el maestro le dijo que se habían hecho todos los "preparativos" para que eso sucediera. Posteriormente, el discípulo recibió, y aceptó más que rápidamente, la invitación para dirigir una estación de ferrocarril cerca de Varanasi. La esposa y los hijos permanecieron en la aldea ancestral, en la casa de su familia.

Con la muerte de su padre, Pranabananda asumió, según la costumbre india, la responsabilidad de todos sus familiares. Pero, ya sea por el peso de los deberes mundanos, por la insatisfacción de un anhelo espiritual sólo parcialmente cumplido, o por la dinámica insidiosa de la adicción, se hundió aún más en el abismo de la dependencia. Y empezó a consumir, diariamente, grandes cantidades de hachís y opio. La contradicción entre los ejercicios espirituales, que proyectaban su conciencia hacia arriba, y las drogas, que la empujaban hacia abajo, creció proporcionalmente en él. ¿Cómo podría aspirar a la realización del Ser si no pudiera dominarse a sí mismo?

Enfrentando los horrores del infierno

Fue en este angustioso contexto que, un día, cuando su profesor de música le pidió que llenara la pipa para ambos, una decisión imperativa irrumpió y tomó forma en su conciencia. Sintiendo una profunda aversión a su condición de dependiente, dijo en tono solemne al maestro: "Fuiste tú quien me inició en las drogas. Por eso, ante ti, a quien tomo como testigo, juro dejarlas para siempre". El maestro se rió sarcásticamente y dijo: "Veremos cuán fuerte es tu voluntad. No podrás dejar esto. No en esta vida".

Pranabananda le dio la espalda. A la mañana siguiente, azotado por el síndrome de abstinencia, no tenía fuerzas para levantarse de la cama. En los días siguientes experimentó los horrores del infierno. Cuando fue informado de su estado, su jefe fue a visitarlo. Y encontró a un individuo envuelto en un torbellino de síntomas físicos y emocionales, un naufrago aferrado a la única cuerda que el destino ofrece a un ser humano en tal situación: la fuerza de voluntad.

"Quieren darme medicamentos que contienen opio. Pero prefiero morir antes de volver a tocar el opio", dijo Pranabananda. Conmovido por su determinación, el jefe lo animó a cumplir su promesa, le concedió una licencia indefinida y se comprometió a pagar todos sus gastos médicos. Después de pasar un mes postrado en cama y superando sufrimientos indecibles, el gran adepto recuperó la salud y, tal como había jurado, nunca volvió a consumir drogas.

El día siguió a la noche, las estaciones se sucedieron y, a su debido tiempo, una inundación del Ganges arrasó la casa que Pranabananda había heredado de su padre. El adepto, que había previsto el inevitable desastre, había tomado precauciones previas. Había elegido un buen lugar y envió dinero a su suegro para que construyera allí otra vivienda. Sin embargo, el suegro se apropió de la mayor parte de los recursos. Construyó una casa grande para él y una casa pequeña con sólo dos habitaciones para su yerno y su familia. Este comportamiento deshonesto creó una brecha insuperable entre los dos hombres.

Pranabananda exigió que su esposa e hijos abandonaran la casa de su suegro y vinieran a vivir con él, cerca de Varanasi. Pero la mujer estaba muy apegada a su padre y, muy de acuerdo con el modelo tradicional indio, tenía vínculos más fuertes con su familia de origen que con su marido. Ella se negó a irse, lo que provocó el fin del matrimonio. El adepto, que siempre había sentido una fuerte atracción por la vida de renunciación pero a quien Lahiri Mahasaya le había impedido convertirse en sannyasi, ahora no tenía nada que lo detuviera. Libre de obligaciones matrimoniales,

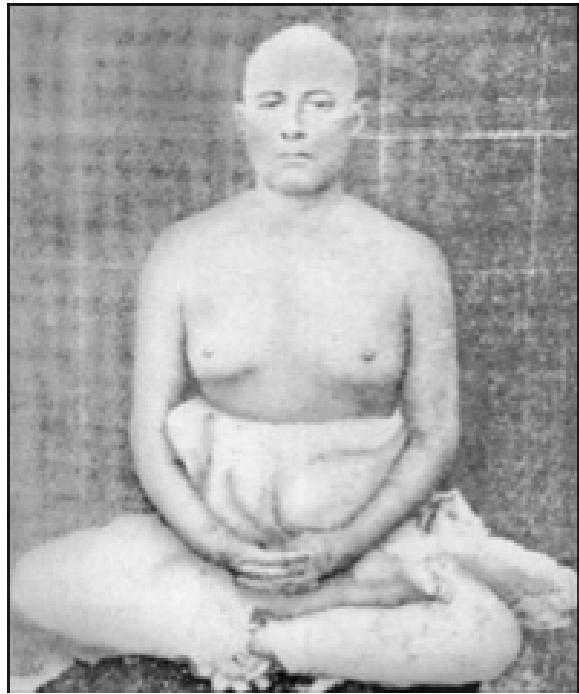
Sigue en página 13

El santo con dos cuerpos (continuación)

solicitó y recibió la iniciación en la antigua orden monástica de swamis, fundada en el siglo IX d.C. por Adi Shankaracharya. Su iniciador fue Adhiswara Srimat Swami Atmananda Giri Maharaj.

Después de ser iniciado, Pranabananda dividió su atención entre dos maestros: su gurú de sannyas (renunciación) Atmananda y su gurú de yoga Lahiri Mahasaya. Según contó muchos años después a Yogananda, fue gracias a la intervención oculta de Lahiri Mahasaya que obtuvo su jubilación anticipada del sistema ferroviario. El texto de Mukhopadyay nos informa que esta pensión era modesta, incluso para los estándares de la época: sólo siete rupias al mes (que, según el tipo de cambio actual, que obviamente no se puede utilizar, pero que permite una estimación, es menos de 13 centavos por mes). A pesar de la insignificante suma, el gran adepto estaba encantado porque, llevando una vida completamente despojada, podía, con esta pensión vitalicia, dedicar todo su tiempo y energía a las prácticas espirituales. Progresó rápidamente y, en poco tiempo, alcanzó el estado espiritual de paramahansa.

(Continúa en el próximo número)



Swami Pranabananda

La Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji da la bienvenida a tres nuevos miembros en julio del 2024

Ramadevar

Ramadevar, Acharya de la Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji, ofrece seminarios de iniciación al Kriya Yoga de Babaji en la India y es administrador del Ashram y Publicaciones de Kriya Yoga de Babaji. Nace en una familia tradicional Sri Vaisnava con inclinación hacia la espiritualidad desde muy joven, lo que también lo llevó a estudios relacionados con el control mental y la curación. Es un banquero experimentado, ha trabajado en los bancos más grandes del sector público y privado de la India, está casado, tiene dos hijos y reside en Mumbai. Ahora está dedicado al estudio intenso del Kriya Yoga de Babaji y a servir a su misión



y a la Sangha en la India.

Email: Ramadevar@babajiskriyayoga.net

Ramdas

Ramdas (Armound Mahmoudi) nació en Irán en el seno de una familia armenia en 1971. Después de migrar a varios países su familia finalmente se estableció en Los Ángeles, donde fue iniciado en Kriya Yoga de Babaji en 2003, y ha estado practicando devotamente este arte desde entonces.



Fue iniciado en la Orden de Acharyas en 2024.

Sigue en página 14

Tres nuevos miembros (continuación)

Sigue comprometido con la práctica del Kriya Yoga de Babaji e iniciando a las almas dispuestas en la práctica. Actualmente reside en Providence, Rhode Island, EE. UU., con su familia y como dentista profesional administra su propia práctica dental y enseña Kriya Yoga de Babaji.

Email: Ramdas@babajiskriyayoga.net

Neela Saraswati

Desde niña, Neela Saraswati se planteó las grandes preguntas: ¿Por qué estamos aquí? ¿Quién soy yo? ¿Dónde alinearme? Y muy rápidamente estas preguntas se convirtieron en una orientación científica y espiritual. Comenzó a practicar Hatha Yoga cuando era adolescente y profundizó en las filosofías occidental y oriental y su interconexión. Después de estudiar economía en Estados Unidos y Europa trabajó para una empresa de auditoría, y enseñó economía en la Universidad.



Durante unos 10 años estuvo profundamente arraigada en una tradición budista con énfasis en la enseñanza del Bodhisattva. Ahora vive con su familia en Munich y trabaja en el campo de la ciencia. En 2016 descubrió el Kriya Yoga de Babaji, al que se ha dedicado intensamente desde entonces. La práctica la llena física, intelectual y espiritualmente y la ayuda a encontrar respuestas a sus preguntas. Neela Saraswati ofrece iniciaciones, reuniones de satsang y clases de Kriya Hatha en Munich y un satsang en línea diario.

“El Kriya Yoga de Babaji me hace feliz y quiero compartir esta felicidad con los demás. Estoy profundamente agradecida a mis maestros Satchidananda, Satyananda, Durga y Nagalakshmi”.

Email: Nila@babajiskriyayoga.net



Orden de Acharyas: informe anual y planes para el 2025

AYÚDANOS 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 recibirla.

En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2023, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:

- Llevó más de 100 seminarios de iniciación a más de 1.000 participantes en 18 países, incluidos Brasil, India, Sri Lanka, Malasia, Japón, 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 India.
- Mantuvo un ashram y una oficina editorial en Bangalore, India. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.
- Mantuvo un ashram en Badrinath, India.
- Ayudó financieramente a completar la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka.
- Publicó en idioma turco "La Voz de Babaji: Una trilogía de Kriya Yoga" y "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas"; en hindi, el libro "Kailash"; en malayalam, el libro "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas".
- Patrocinó clases públicas gratuitas semanales del Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- Organizó dos peregrinaciones de 24 personas en inglés y 19 personas de Brasil al ashram de Badrinath en septiembre de 2024.

- Completó la formación de nuevos Acharyas: Neela Saraswati de Munich, Alemania, Ramadevar de Mumbai, India y Ramdas de Rhode Island, EE. UU.

En el año 2024 - 2025 la Orden prevé hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a Estonia, Turquía y la mayoría de los países mencionados anteriormente.
- Realizar clases públicas quincenales gratuitas de asanas y meditación en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Publicar el libro "Thirumandiram: Un clásico de Yoga y Tantra" en alemán y francés y posiblemente en italiano y portugués. Publicar en hindi el volumen 3 de "La Voz de Babaji". Publicar el "Yoga de Tirumular: ensayos sobre el Tirumandiram" en francés y posiblemente en alemán.
- Completar la formación de nuevos Acharyas en Estonia y Canadá.
- Organizar 3 peregrinaciones a Badrinath: una en francés, en junio, una en inglés y una en portugués en septiembre y octubre de 2025.

Los 39 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año 2024-2025. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU. Envíala antes del 31 de diciembre de 2024, si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de la renta de 2024. ¡Usa tu tarjeta de crédito! Vivo en Europa y prefiero transferir los fondos a: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, número de cuenta 406726-0, banco: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, código SWIFT: CCDQCAMMXXX, sucursal: La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, número de tránsito 50066-815 o a su cuenta de Deutsch Bank: pagadera a "Marshall Govindan" Deutsch Bank

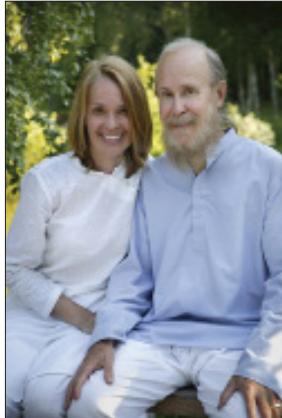


Orden de Acharyas (continuación)

International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, código BIC/Swift DEUTDEDBFRA. Por favor informa a info@babajiskriyayoga.net cuando se realice la transferencia.

Nuestro trabajo se financia íntegramente con vuestras aportaciones. Hay muchas personas en todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas a medida que 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: 30 agosto - 1 septiembre, 2024. 2a iniciación: 4-6 octubre 2024. 3a iniciación: 18-27 julio 2024.

En francés:

1a iniciación: 6-8 septiembre, 2024. 2a iniciación: 18-20 octubre 2024. 3a iniciación: 28 junio - 7 julio 2024.



Ashram del monte Neelakantan

Peregrinaje a Badrinath, India con MG Satchidananda, 12 - 29 septiembre 2025.

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Peregrinaje a Badrinath, India con los Acharyas Sita y Muktananda, 30 mayo - 15 junio 2025.

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Peregrinaje a Badrinath, India con los Acharyas Ganapati, Annapurnama, Shivadas, 27 septiembre al 15 de octubre 2025.

"Homenaje a los 18 Siddhas" - un álbum de música que rinde homenaje a cada uno de los 18 Siddhas. Una colección de canciones generadas con la ayuda de Inteligencia Artificial.

Puedes encontrarlo en Spotify, YouTube Music, Apple Music y otras aplicaciones de música, el título es "Homenaje a los 18 Siddhas" de Nityananda. Del mismo autor se pueden encontrar otros álbumes que ponen música a mantras y textos del Kriya Yoga de Babaji y de

Sigue en página 13

Notas y noticias (continuación)

los Siddhas.

¡Alimenta tu devoción con ellos!

Ayúdanos a compartir con otros tus experiencias positivas con el Kriya Yoga de Babaji, dejando una reseña en nuestro perfil de Google GMB: <https://maps.app.goo.gl/SP9NVspKdwgsWe1N9>

Tus comentarios son invaluables para nosotros, no sólo porque nos ayudan a mejorar, sino también porque permiten a otros descubrir y apreciar la experiencia transformadora del Kriya Yoga. Si asististe a nuestros seminarios y/o leíste nuestras publicaciones y las encontraste beneficiosas, te agradeceríamos que compartieras tus pensamientos a través de una reseña. Tu apoyo ayuda a que otros nos encuentren y experimenten los mismos beneficios. No dudes en escribir tu reseña en cualquier idioma.

Buscamos voluntarios que nos ayuden a revisar la traducción del Thirumandiram: Un clásico del yoga y el tantra, en francés, alemán, italiano y portugués, que se ha realizado utilizando el software Deepl. Primero algunos voluntarios corrigen errores tipográficos, y luego otros voluntarios que saben bien inglés corrigen errores de traducción. Contacto: satchidananda@babajiskriyayoga.net Lee sobre la edición en inglés aquí: https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book

¡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).

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, 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:

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://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_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=U_nFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09

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.

En India, Satsang del domingo. 12.00 GMT +1 (14.00 CET) duración: 60 a 90 minutos. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/>

Sigue en página 18



Notas y noticias (continuación)

[english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/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

Pedimos a todos los subscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a 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 estás 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 2024, 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.

