



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Una respuesta integral del yoga al miedo y a la incertidumbre

por M.G. Satchidananda

“Tuve una vida terrible. Gracias a Dios, la mayor parte de ella nunca sucedió.” – Anónimo

“Da un paso hacia Babaji y Él dará diez pasos hacia ti.” - Yogui Ramaiah

Vivimos en tiempos inciertos. Nos enfrentamos individual y colectivamente a riesgos sin precedentes de desastres natu-

rales debido al cambio climático. El populismo está socavando nuestra confianza en la ciencia, los medios tradicionales y las instituciones políticas a través de la desinformación y la información errónea. La inteligencia artificial y la innovación amenazan la mayoría de las profesiones y trabajos. Los nuevos virus amenazan nuestra salud física. La soledad y el aislamiento ame-

nazan nuestra salud mental.

Un yoga integral ofrece una perspectiva, métodos y sabiduría holísticos. Aborda los cinco cuerpos o dimensiones de nuestra naturaleza humana: físico, vital/emocional, mental, intelectual y espiritual. Hace hincapié en la prevención y la autodisciplina. Reconoce la necesidad de variar sus prescripciones dependiendo de las diferencias individuales relacionadas con la edad, el sexo, la experiencia, la salud y la comprensión.

El Kriya Yoga de Babaji es un yoga integral. Considera que los cinco cuerpos o dimensiones se interpenetran entre sí. Lo que afecta a uno crea una reacción en cadena inmediata en los otros. Su quíntuple camino de Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana (meditación) Yoga, Kriya Mantra Yoga y Kriya Bhakti Yoga

Sigue en página 2

Contenidos

1. Una respuesta integral del yoga al miedo y a la incertidumbre, por M. G. Satchidananda
4. El yoga como purificación de las tres manchas de la naturaleza humana, por M. G. Satchidananda
8. Más allá de las asanas: cómo superar los hábitos y el condicionamiento, por Durga Ahlund
12. Notas y noticias



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

Una respuesta integral del yoga (continuación)

conduce al desarrollo integral del potencial Divino de la persona en los cinco cuerpos.

La respuesta habitual a las noticias inquietantes, los acontecimientos indeseables, las circunstancias incómodas, los recuerdos y las emociones de todo tipo es simplemente permitir que la mente cree reacciones con más pensamientos, emociones y recuerdos.

Sin embargo, en un yoga integral uno aprende a cultivar una respuesta que se inicia con la perspectiva de ser un testigo tranquilo de todo lo que se ve, se oye, se siente o se piensa, y finalmente escuchar al Gurú interior o a la Divinidad misma.

La perspectiva del testigo comienza con el “ser” como punto de partida.

Se puede encontrar cuando uno simplemente se detiene y se da cuenta de lo que es. Se encuentra más fácilmente en el espacio entre las respiraciones. O cuando uno se concentra en una sensación particular en el cuerpo. O cuando uno recuerda repetir “dejo ir”. También se puede encontrar después de hacer la pregunta “¿Quién soy yo?” o “¿Quién es el que está pensando este pensamiento o sintiendo esta emoción?”. El testigo no hace nada. Observa los actos de ver, oír y sentir. Observa cómo surgen los pensamientos y cómo se asocian con otros, incluidos algunos como recuerdos, otros que son completamente nuevos. Observa las emociones que aparecen en el cuerpo vital y sus efectos secundarios en el cuerpo físico, como la tensión o los cambios en la respiración. Observa cómo las emociones dan lugar a pensamientos relacionados con el agrado y el desagrado.

Las condiciones que ayudan a desarrollar la perspectiva del testigo

Un Yoga integral reconoce que desarrollar y mantener la perspectiva del testigo requiere práctica, y que hasta que se vuelva fácil, uno debe crear las condiciones que la faciliten. Por ejemplo, el estudiante de Yoga que comienza puede hacerlo asistiendo regularmente a clases de Hatha Yoga. Esta práctica regular le da al principiante la confianza para practicar en casa regularmente

y asistir a cursos de meditación. Posteriormente, puede llegar a entrar en contacto con las enseñanzas de sabiduría del Yoga, aunque probablemente no en un estudio de Yoga. En Occidente se encuentra acceso a las enseñanzas de sabiduría, sin embargo, sólo en libros, a menos que se ofrezca como parte de un Yoga “integral”. Por lo general, la mayoría de los cursos de Formación de Profesores de Yoga brindan hablan poco sobre las enseñanzas de sabiduría, e incluso poco sobre la meditación.

Un Yoga integral auténtico proporciona métodos y enseñanzas relacionados no sólo con el cuerpo físico, sino también con aquellos que promueven el dominio del cuerpo vital, la sede de las emociones. El Kriya Yoga de Babaji cristaliza las enseñanzas de los Siddhas, conocidas como Siddhantha, y su mayor contribución son las prácticas diseñadas para despertar el poder y la conciencia potenciales de uno, conocidas como “kundalini”. Estas prácticas incluyen kriyas que implican respiración controlada, pranayama y visualización. Cada estado emocional tiene un ritmo respiratorio característico. La práctica de pranayama elimina los estados emocionales negativos. También crea una reserva de energía que permite evitar la fatiga y mantener la perspectiva del testigo. La fatiga puede abrumar la perspectiva del testigo.

El Kriya Kundalini Pranayama, tal como se enseña en la primera iniciación, despierta los chakras superiores con sus correspondientes estados psicológicos de amor incondicional, creatividad, intuición y conciencia cósmica. Estos facilitan la identificación con el Testigo supremo dentro de cada uno de nosotros.

En el Kriya Yoga de Babaji, la práctica de la visualización permite a uno primero visualizar y luego manifestar desarrollos positivos en la propia vida. Este es un poderoso antídoto contra la preocupación. La preocupación, nacida de la incertidumbre, es meditar sobre lo que uno no quiere. La preocupación abruma fácilmente la perspectiva del testigo.

El Kriya Yoga de Babaji también incluye entrenamiento en poderosas sílabas-semilla o mantras,

Sigue en página 3

Una respuesta integral del yoga (continuación)

para proteger la mente del pensamiento negativo y crear el espacio mental para que la intuición proporcione soluciones inspiradas a los problemas de la vida. Este entrenamiento se da en la segunda iniciación, junto con cómo componer y repetir auto-sugestiones. Una auto-sugestión es una afirmación que pide un cambio positivo en la vida de uno, repetida en un estado mental relajado y expresada en primera persona y en tiempo presente. Reemplaza su opuesto, los hábitos de pensamiento negativos. También incluye la práctica del bhakti yoga, a través de actividades devocionales, incluida una ceremonia de fuego yagna.

Durante la primera iniciación en el Kriya Yoga de Babaji, uno también aprende la kriya de meditación para desarrollar la intuición, la capacidad de conocer cosas nuevas sin el uso de los cinco sentidos, así como otra para comunicarse con Babaji, el Gurú interior, con la séptima Dhyana Kriya. Con la práctica correcta y regular, uno encuentra la guía necesaria para responder de manera creativa y sabia a las incertidumbres de la vida.

La Gracia nos permite la aspiración para sustituir la perspectiva del ego por la entrega a la perspectiva del Testigo

El ego, el hábito de identificarnos con el cuerpo, las emociones y la mente, no puede eliminarse a sí mismo. Sólo cuando uno comprende que el ego es la fuente de nuestro sufrimiento y aspira a liberarse de su prisión de desesperación, miedo, orgullo, ira y deseo, y busca Aquello que trasciende, como buscador de la verdad, el amor incondicional o la sabiduría, la Gracia responderá. La Madre dijo:

“Si puedes entrar en las profundidades de las cosas, eliminando todo tu sentido del ego, y entregarte al cuidado de la Gracia divina, sin reservas, sin dudas ni recelos que te tiren hacia atrás, llegarás a comprender el significado interior de todo lo que la divina Providencia hace por ti durante el viaje de tu vida. Descubrirás que todas las aparentes desgracias que te suceden no son sólo una broma cruel que te gastan. Entonces verás

claramente que todo, incluso el acontecimiento más oscuro, tiene una intención divina auspiciosa detrás de sí. Ya no sentirás ningún dolor por todas las luchas que hayas tenido que librar en el pasado ni por los agudos momentos de dolor que hayas tenido que soportar en tu vida. Entonces se encenderá en tu conciencia un ardiente fuego de entusiasmo que te impulsará hacia el logro de la unión con lo Divino y, bajo su impulso indomable, no dudarás en sumergirte incluso en la Tapasya más ardua necesaria para el logro de la Meta. Siempre estarás animado por esta certeza en tu corazón de que la victoria final llegará con seguridad al final de todas las luchas del Camino“.

La gracia siempre está ahí, lista para ayudar, pero uno debe buscarla. El Siddhantha del Yoga caracteriza hermosamente la Danza de Shiva con cinco funciones, tanto a nivel universal macrocósmico como a nivel personal: creación, preservación, disolución, ocultación y gracia. Cuando uno experimenta depresión, culpa, ansiedad, hay “ocultación” u “oscurecimiento” de lo que es verdadero, bueno, bello y sabio. Muchas personas responden a tales emociones con alcohol, drogas o distracción. En un yoga integral, sin embargo, uno se hace preguntas y busca respuestas, guía o apoyo. Uno permanece tranquilo y paciente. Uno escucha. En respuesta, la Gracia trae comprensión, soluciones y ayuda. A medida que uno se vuelve más y más hacia lo Divino, uno se da cuenta de que “Yo no soy el hacedor”, y que Yo soy el Testigo Eterno, Sat (Ser), Chid (conciencia) y Felicidad (Ananda). Finalmente, uno se entrega a la visión universal del amor.



El yoga como purificación de las tres manchas de la naturaleza humana

por M. G. Satchidananda

Quizá te sorprenda saber que el propósito del yoga es purificarnos del egoísmo, de maya y del karma. En la literatura de los Siddhas del yoga, como Tirumular, se hace referencia a ellos como los malos o manchas de la naturaleza humana. ¿Por qué esto sorprendería a la mayoría de nuestros lectores, incluso a aquellos que saben que su propósito no se limita a mejorar la salud física o a controlar el estrés? La respuesta comienza con la forma en que el yoga se ha adaptado a los valores de una cultura materialista, donde la felicidad duradera depende de lo que uno consume, y también con la ignorancia sobre la fuente del sufrimiento. También se debe al hecho de que estamos “soñando con los ojos abiertos”, como han diagnosticado los Siddhas respecto a por qué sufrimos.

En conjunto, estos *malas* o impurezas ocultan quiénes somos realmente. En respuesta a los esfuerzos de los buscadores sinceros por comprenderlos y eliminarlos al practicar el yoga auténtico, la Divinidad nos ayuda amablemente a darnos cuenta de que Dios y el alma no son dos.

La primera mancha, el *anava mala*, el egoísmo al que se hace referencia como *ahamkara*, el “creador del yo”, nace de la ignorancia, *avidya*, de nuestra verdadera identidad, el Ser o la conciencia.

“La ignorancia es ver lo impermanente como permanente, lo impuro como puro, lo doloroso como placentero y el no-Ser como el Ser” – Yoga Sutras II.6

Cuando uno ignora algo es porque está distraído o absorto en otra cosa. Los Siddhas han diagnosticado que la causa del sufrimiento humano es “soñar con los ojos abiertos”, porque hasta que uno se concentra en Aquello que es lo único constante, la conciencia, a la que se menciona como “chit”, uno continúa absorto en los movimientos de la mente. El egoísmo es el hábito de identi-

carse con los movimientos de la mente.

“El yoga es el cese de la identificación con los movimientos de la mente” – Yoga Sutras II.2

Estos movimientos incluyen sensaciones físicas, emociones, imaginación y pensamientos. La palabra “vidya” se refiere al “verdadero conocimiento” o sabiduría, aquello que elimina el sufrimiento. Todas las tradiciones espirituales orientales buscan eliminar el sufrimiento. Las tradiciones de los Siddhas de Yoga Siddha y del taoísmo son únicas en el sentido de que sus prescripciones incluyen la transformación de la naturaleza humana, incluido el cuerpo físico, buscando la perfección o “siddhi”.

En el Kriya Yoga de Babaji este proceso de purificación comienza con la primera técnica de meditación, Shuddhi Dhyana Kriya, el cultivo del desapego con esfuerzo, y continúa en la segunda iniciación con la práctica del desapego sin esfuerzo o la observación, Nityananda Kriya, así como la práctica de las tres preguntas de auto-indagación, para “dejar ir” las emociones.

A diferencia de las tradiciones renunciantes, este “desapego” no requiere que uno renuncie a la implicación con el mundo. Es una renuncia interior a los hábitos (*samkaras*) y a las tendencias a detenerse en recuerdos agradables o desagradables (*vasanas*). En cambio, uno cultiva el estar presente. Estar presente, *sat*, trae la perspectiva del testigo, *chit*, que automáticamente trae dicha, *ananda*. A diferencia de la felicidad, que siempre está condicionada a obtener lo que uno quiere o evitar lo que uno no quiere, el *ananda* es incondicional. Es el estado de nuestra alma. Por lo tanto, *satchidananda* es tanto el vehículo como el destino de la práctica del desapego.

¿Cuánto tiempo lleva purificarse del egoísmo?

En mi comentario sobre el Yoga Sutra I.46: “Las

Sigue en página 5

El yoga como purificación (continuación)

absorciones cognitivas (*samadhis*) contienen semillas”, escribí: El yogui puede encontrarse en una especie de ascensor, subiendo al samadhi durante períodos de práctica intensa y bajando al campo de la distracción mental y las neurosis en otros momentos. Este síndrome del “ascensor que sube y baja” se recuerda en el verso IV.27: “Entretanto, pueden surgir pensamientos que nos distraigan debido a impresiones pasadas”. Esto explica por qué tantos yoguis expertos en entrar en estados de samadhi son tan neuróticos como las personas que los rodean cuando bajan. Peor aún, pueden usar su “experiencia” de samadhi para agrandar su ego, o para justificar un comportamiento abusivo hacia los demás, o incluso para dejar su disciplina yóguica. Uno debe tener cuidado con los yoguis que buscan justificar un comportamiento inmoral debido a sus supuestas experiencias espirituales.

La segunda “mancha” o mala es el karma, las consecuencias de los pensamientos, palabras y acciones pasadas de uno. Estas incluyen las consecuencias que se trasladan de un nacimiento a otro. Por ejemplo, las circunstancias de la vida en las que uno nace. Éstas proporcionan el campo en el que uno practica el yoga.

El propósito de uno es agotar gradualmente sus consecuencias cultivando la conciencia, para evitar crear karma negativo en el futuro. El karma consiste en todos los hábitos de uno, así como en las tendencias de uno a detenerse en los recuerdos. Juntos hacen que uno reaccione de una manera habitual o distraída a los eventos a medida que surgen. Su purificación ocurre a medida que uno cultiva la conciencia momento a momento en la vida diaria, que a su vez surge durante el cultivo del desapego (*vairagya*) o el dejar de lado tales reacciones. En otras palabras, al ser “calmamente activo y activamente tranquilo”, surge una perspectiva de testigo que a su vez le permite a uno responder, en lugar de reaccionar a los eventos. La respuesta es medida y se basa en una inteligencia superior, lo que le permite a uno resolver la dificultad o pensar, hablar o actuar con sabiduría. El yogui ve los eventos como una

oportunidad para agotar el karma, así como para cultivar el desapego, la presencia y la conciencia tranquila.

El yogui también practica karma yoga o servicio desinteresado, que sirve como antídoto a los hábitos o recuerdos negativos. Por ejemplo, buscar oportunidades para ser generoso es un antídoto contra la codicia. Uno bendice mentalmente a los demás en lugar de pensar críticamente sobre ellos. Los hábitos y los recuerdos existen en la mente subconsciente, por lo tanto, el proceso de purificación del karma se realiza principalmente momento a momento, como se describió anteriormente, y en la primera y segunda iniciaciones del Kriya Yoga de Babaji. El Kriya Yoga, definido como “acción con conciencia”, reemplaza al karma, la acción con consecuencias.

Así define Patanjali el Yoga: “El Yoga es la limpieza de los movimientos que surgen de la mente subconsciente” - Yoga Sutras I.2.

El karma también se aborda en el segundo capítulo (pada) de los Yoga Sutras.

“El depósito de karmas enraizado en las aflicciones, se experimenta en la existencia visible (presente) e invisible (futura)”, II.12.

Las aflicciones, las cinco causas del sufrimiento: la ignorancia, el egoísmo, el apego, la aversión y el miedo a la muerte, también se describen en los diez versos anteriores, comenzando con los sutras II.1 y 2 en los que Patanjali describe su “Kriya Yoga” y sus dos propósitos:

“La práctica intensa, el estudio de uno mismo y la devoción al Señor constituyen el kriya yoga”.

Se utilizan con el propósito de debilitar cualquier aflicción y cultivar la absorción cognitiva (*samadhi*).

Su purificación debe ser precedida en parte por una purificación al menos parcial del egoísmo. Uno debe primero darse cuenta de que “uno no es el hacedor”. Uno es verdaderamente sólo un testigo, y que casi todo lo que sucede es una consecuencia del karma, en forma de hábitos y recuerdos a los que uno está apegado. “Yo no soy el hacedor” es la enseñanza principal del Bhagavad Gita. Krishna prescribe el Yoga del amor y la

Sigue en página 6



El yoga como purificación (continuación)

devoción, bhakti yoga, como el medio más fácil de entregar la perspectiva egoísta de “Yo soy el hacedor”, con todas sus emociones concomitantes como el orgullo y la culpa, a la perspectiva de que todo lo que es bueno es el resultado de lo Divino, y lo que es malo, lo que crea sufrimiento, es el resultado del ego. El yoga del amor y la devoción es un yoga de aspiración a la perfección, de rechazo a la resistencia del ego a dejar ir sus manifestaciones y de entregarse a lo Divino.

La tercera mancha, *maya*, es el engaño de la limitación

El *Siddhantha*, las enseñanzas de los Siddhas del Yoga, nos dicen que la Naturaleza se manifiesta desde los niveles más sublimes hasta los más materiales a medida que la conciencia desciende a niveles inferiores de frecuencia vibratoria.

Por lo tanto, nada es inherentemente sólido. Los Siddhas del Yoga nos han proporcionado un mapa de estas frecuencias vibratorias en 36 principios o *tattvas*. Originalmente limitado a solo 23 principios conocidos como *tattvas*, incluidos los cinco elementos de tierra, agua, fuego, aire y espacio, así como la esencia de la percepción sensorial, los órganos sensoriales, los órganos de la acción, la mente, el intelecto, el ego, a los que luego se agregaron doce principios más. Shakti crea el poder de la mente para ocultar y revelar la resplandeciente autoconsciencia, el Vidente, a través de Su poder de Maya, mediante cinco agentes o mantos de engaño mental que hacen que uno experimente separación o limitación de cinco maneras. Puedes experimentarlos somáticamente, es decir, concentrándote en las sensaciones de tu cuerpo cuando meditas en cada una de ellos:

1. *Nyati*: ¿Dónde estoy yo, como Ser? ¿Dónde está mi centro? ¿Estoy limitado en el espacio a este cuerpo, o puedo sentirme omnipresente?
2. *Kalaa*: ¿Estoy limitado por el tiempo? ¿Cuándo lo estoy? ¿Cuándo estoy cuando los pensamientos se silencian? ¿Estoy limitado a este momento en el tiempo, o puedo sentir la atemporalidad, la eternidad? ¿Hay

una constante a lo largo de los momentos de mi vida? Comúnmente expresado por pensamientos como “No tengo tiempo” o “Llego tarde”.

3. *Vidya*: ¿Qué soy? ¿Estoy limitado por lo que sé, mi profesión o puedo sentir una familiaridad con todo? Comúnmente expresado por pensamientos como “No sé”, o “No sé cómo hacer eso”, o “No sé qué hacer”.
4. *Raga*: ¿Cómo estoy? ¿Siento alguna necesidad? ¿Qué me falta? ¿Me siento limitado por mis deseos? ¿Mis miedos? ¿O puedo sentir que estoy libre de ellos? Comúnmente se experimenta a través de una gama de emociones, incluyendo depresión, tristeza, ansiedad, ira, lujuria, orgullo, confianza.
5. *Kala*: ¿Quién soy yo? ¿Estoy limitado en mi poder, por mis hábitos, circunstancias o condiciones? ¿El karma me limita? ¿O puedo sentir acceso a un poder ilimitado? Comúnmente expresado por pensamientos como “No puedo hacer eso”, “No soy competente”, “No puedo permitirme eso”, “No soy atractivo”, “Pobre de mí”, y emociones como incompetencia, arrepentimiento y culpa.

Al meditar en ellos somáticamente, uno puede disolver este engaño mental de limitación y la apariencia de separación de la autoconsciencia resplandeciente. Al reconocer en cambio, la Divinidad interior y volverte hacia ella repetidamente con aspiración y confianza en su guía y apoyo, y rechazando lo que se resiste o distrae, es la Divinidad misma la que nos transforma. Esta es la enseñanza de los Siddhas como Sri Aurobindo, Babaji y Ramalingam.

Sri Aurobindo se refiere a esta Divinidad interior como “el ser psíquico”: “Este ser psíquico es siempre la causa real, aunque a menudo secreta, de que el hombre se vuelva hacia la vida espiritual y su mayor ayuda en ella. Por lo tanto, es lo que debemos traer de atrás hacia adelante en el Yoga”.

El ser psíquico puede percibirse como una luz

Sigue en página 7

El yoga como purificación (continuación)

mística detrás del centro del corazón. “El psíquico está en lo profundo, en el centro del corazón interior detrás del ser emocional. Desde allí se extiende hacia arriba para formar la mente psíquica y hacia abajo para formar el vital psíquico y el físico psíquico, pero por lo general uno se da cuenta de esto solo después de que la mente, el vital y el físico se someten y se ponen bajo la influencia psíquica”, (Aurobindo 2012, 122-123).

“Hay individualidad en el ser psíquico, pero no egoísmo. El egoísmo se va cuando el individuo se une con lo Divino o se entrega por completo a lo Divino. Es el ser psíquico más íntimo el que reemplaza al ego. Es a través del amor y la entrega a lo Divino que el ser psíquico se fortalece y se manifiesta para poder reemplazar al ego”. (Ver mi artículo “El Ser Psíquico: Nuestra Apertura a lo Divino” en Kriya Yoga Journal - Volumen 26 Número 3 - Otoño 2019).

Esta es quizás la más difícil de las manchas de eliminar porque requiere que uno ya haya eliminado al menos en parte las otras dos manchas del egoísmo y el karma.

La purificación de las tres manchas tiene como propósito final la eliminación del sufrimiento. “Lo que debe eliminarse es el dolor futuro”. Yoga Sutras II.16

Como escribí en mi comentario sobre este verso: “No tenemos que sufrir para ser felices. Si bien es obvio cuando se plantea de esta manera, la presencia de nuestro condicionamiento en la forma de las impresiones subconscientes (*samskaras*) y de las cinco causas de las aflicciones, nos mantiene en un estado de amnesia con respecto a esta verdad. Por lo tanto, el Yoga es el “antídoto” definitivo para nuestro olvido humano. Solo cuando recordamos al Ser podemos ir más allá del “dolor aún por venir” que resulta de nuestro depósito de karma (*karma asaya*). Buscando solo el placer, olvidamos de que todo en el tiempo y el espacio acabará pasando. Con este propósito, la práctica del yoga se puede resumir en “recordar quién soy yo y abandonar la falsa identificación con lo que no soy”. Dedicarse continuamente a esto purifica

los tres malas y trae consigo la realización del Ser.

El proceso de eliminar los tres manchas de nuestra naturaleza humana se asemeja metafóricamente al proceso de eliminar manchas de la ropa. Al lavar repetidamente la ropa, la mancha se va eliminando gradualmente.

“En este contexto, el esfuerzo por permanecer en (el cese de la identificación con las fluctuaciones de la conciencia) es una práctica constante. Sin embargo, esta (práctica) solo se establece firmemente cuando se practica de manera adecuada y constante durante un largo período de tiempo”. Yoga Sutras I.13-14.

Las etapas de la purificación del alma de las tres manchas

El *Tirumandiram*, el más grande y antiguo texto de Yoga en lengua tamil, describe en muchos versos, particularmente en su segundo *tantra* (capítulo), sección 15, versos 492 a 500, las categorías de almas dependiendo del grado en que están atadas por los tres malas.

“Alma en esclavitud, y el Siva liberador

Entre los dos, uniendo los dos, están:

Los tres malas engañosos, otros se esfuerzan por liberarse de ellos.

Ahogados en el ruido están los *sakalas* completos”.

TM 496

Aquí Tirumular habla de una de las tres categorías principales de almas, los *sakalas*, quienes como la mayoría de las personas, están atados por los tres malas o impurezas, en diversos grados. Los *sakalas* más bajos están completamente ahogados en la vida mundana, impulsados por los sentidos, sin conciencia del alma. Luego están los buscadores, *sadhakas*, que se esfuerzan por liberarse de la aplastante carga de la existencia oscurecida por los malas. Un “sadhaka” es alguien que se dedica a la *sadhana* yóguica (disciplinas y prácticas) prescrita por un gurú. Entre ellos se incluyen los practicantes serios del Kriya Yoga de Babaji u otros linajes de Yoga inspirados por los

Sigue en página 8



El yoga como purificación (continuación)

gurús. Finalmente, están los *sakalas*, que son *jivan-muktas*, iluminados, cuyas almas disfrutan de la unión con Dios.

Cuando las almas están atadas por los dos malas de la ignorancia/egoísmo, el *anava* mala, y por el karma, se las llama *pralaykala*. Cuando están atadas solo por el *anavamala*, se las llama *vijnanakala*. Estas tres categorías de almas se subdividen a su vez dependiendo de la sutileza del *anavamala*. Dios asume la tarea de liberar a las almas de diferentes maneras adecuadas a su nivel de madurez. Por la gracia de Dios, el alma progresa hasta el

estado puro de Sudha, donde se libera de los dos malas de maya y karma. Esta progresión se desarrolla en detalle en los tantras octavo y noveno del *Tirumandiram*.

Referencias disponibles en <https://www.baba-jiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>:

Kriya Yoga Sutras de Patanjali and the Siddhas
The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram
El Thirumandiram

Más allá de las asanas: cómo superar los hábitos y el condicionamiento

por Durga Ahlund

Como Kriya Yoguis sabemos que el bienestar físico y mental siempre debe abordarse de manera holística y, si bien las asanas son muy útiles, no son una panacea para el estrés, la fatiga, la depresión, el insomnio o incluso el dolor lumbar. Es obvio que una práctica de asanas por sí sola no puede combatir los pensamientos negativos habituales, la respiración inadecuada o las emociones y acciones fuertemente reactivas. El condicionamiento mental seguirá causando enfermedades y neurosis, sin importar cuántas asanas practiquemos. A la mente le gusta resistirse, decirnos lo que no podemos hacer, e incluso puede literalmente impedirnos avanzar incluso en nuestra práctica de asanas. La mente es a menudo nuestro peor crítico. Si lo permitimos, nuestro condicionamiento mental puede mantenernos estancados y perdidos, y seguirá resistiéndose a nuestra curación, felicidad y sensación de bienestar.

Si queremos trabajar para alcanzar el bienestar físico y mental a través del Kriya Yoga debemos tomar consciencia de la comunicación inmediata y sin censura que se produce entre nuestros pensamientos y el movimiento de prana subyacente, y debemos estar dispuestos a romper con los hábitos y condicionamientos que dirigen constantemente esos pensamientos. Para ello, debemos estar dispuestos a no creer todo lo que esos pensamientos condicionados nos dicen.

El cuerpo físico es un organismo sumamente inteligente, pero por desgracia, la mente, que se altera fácilmente, tiene una gran influencia sobre él. El Kriya Yoga enseña que si la mente pudiera permanecer imperturbable, completamente comprometida y en un estado de perfecta pasividad y calma, uno podría mantener el equilibrio en los pranas subyacentes y crear homeostasis en los sistemas orgánicos para vivir vidas muy largas y saludables. Eso si tan solo la mente hubiera sido dotada con un sistema de controles y contrapesos que pudiera observar, informar y corregir cualquier pensamiento erróneo.

El condicionamiento surge del egoísmo y crea creencias profundamente arraigadas, y establece distinciones relacionadas con nuestros gustos, disgustos, aversiones, inseguridades, incomodidades y placeres. El condicionamiento ha preestablecido la culpa y la preocupación, la alabanza y la condena. El condicionamiento siempre pondrá límites al amor y la compasión. Incluso puede crear miedo y resistencia al permitir que la mente se vuelva tranquila y pasiva.

Para desarraigar los pensamientos, creencias y comportamientos habituales condicionados es necesaria la consciencia

La única forma de desarraigar el condicionamiento
Sigue en página 9

Más allá de las asanas (continuación)

miento mental es trabajar conscientemente para desmantelarlo. No se disolverá simplemente con intención o meditación. El desmantelamiento puede comenzar con la energía vital del prana. Al unir la respiración y la consciencia, es decir, controlar conscientemente la respiración y visualizar el prana moverse a través de canales sutiles en el cuerpo, calmamos la mente y podemos afectar positivamente las energías sutiles que existen en nuestros campos de consciencia. Existe el poder de la mirada dirigida para afectar y alterar la consciencia.

Muchas de nuestras prácticas de Kriya Yoga nos enseñan a disciplinar el cuerpo, la respiración y el prana, pero es importante también incorporar la consciencia al proceso. Es igualmente importante incorporar la consciencia a los pensamientos repetitivos, a lo que nuestros sentidos y acciones nos muestran habitualmente, para afectar la calidad de nuestro prana, personalidad y vida. La consciencia nos conecta íntimamente con el mundo visual. Podemos experimentar esa fuerte conexión a través de los sentidos, a través de la vista, por supuesto, pero también a través del oído, el tacto, el gusto e incluso el olfato. Esto abre nuevos canales en el cuerpo sutil para que la consciencia fluya libremente. En el estado normal, estos canales están bloqueados, manteniéndonos separados del mundo y viviendo en nuestro propio condicionamiento personal. Casi todos existimos en un mundo altamente personalizado de pensamientos y hábitos.

La consciencia es un gran paso por encima del sentido de la vista. Nos ofrece una visión pura incluso sin el uso de los ojos. Es como un espejo. Ve y observa sin colorear su experiencia con pensamientos, aversiones o preferencias personalizadas.

Es posible desarraigar nuestros pensamientos y reacciones habituales y condicionados en la mente, y las respuestas emocionales que tenemos ante ellos, si nos damos cuenta de ellos y aspiramos a un cambio. Aunque esperamos experimentar cierta desarmonía mental y desequilibrios en la respiración y el prana subyacente cuando nos enfrentamos a situaciones incómodas o estresan-

tes, la desarmonía en la mente y en el prana pueden establecer rápidamente patrones de pensamiento excesivos y un exceso de emotividad que continúan persiguiéndonos, controlándonos, a lo largo de nuestra vida. La consciencia del momento permite el tiempo y el espacio para tomar un respiro y no apresurarnos a reaccionar con irritación, enojo, preocupación, miedo o sufrimiento indignado cuando enfrentamos situaciones desafiantes y, de este modo, romper un ciclo. La pregunta es: ¿quieres romper nuestros ciclos?

¿Quieres dejar atrás los condicionamientos pasados y los hábitos negativos de la mente?

La consciencia nos permite comprender cómo funciona la mente y cómo nuestras pasiones desafían nuestra paz. Nuestros cuerpos mental y vital prefieren la pasión a la calma y el silencio. Tendemos a pensar que es nuestra pasión la que alimenta nuestra alma, pero la pasión solo entretiene la mente y las emociones, tanto que cuando falta, vamos en busca de ella. Pensamos que es mejor sentir entusiasmo o cualquier emoción fuerte que sentir ecuanimidad.

Otro gran desafío es que la vida en esta era moderna ha condicionado la mente a aceptar el estrés como algo normal, inevitable e incluso deseable. Nos hemos sobreestimulado. Estamos constantemente haciendo varias cosas a la vez. Hacer varias cosas a la vez requiere que el pensamiento y la energía se muevan en muchas direcciones diferentes a la vez, lo que nos agota. Perdemos el tipo de concentración en un solo punto que nutre y revitaliza la mente. La sobre-estimulación puede causar déficit de atención y, junto con ello, pasión y codicia por más de todo, haciendo casi imposible que la mente esté quieta o consciente de lo que está sucediendo en el presente.

A menos que aspiremos verdaderamente a volvernos más conscientes día a día y hagamos un esfuerzo concertado para calmar y concentrar la mente, nuestro condicionamiento seguirá controlando nuestras vidas. Por lo tanto, es de vital importancia que entendamos que podemos elegir responder de manera diferente, con calma, inclu-

Sigue en página 10



Más allá de las asanas (continuación)

so frente a nuestros botones-disparadores largamente mantenidos. La consciencia nos permite disciplinar la mente. Crea la aceptación de que la consciencia es a menudo la mejor respuesta en todas las situaciones.

Debemos tener claridad sobre cuáles de nuestros hábitos y condicionamientos no nos ayudan en la vida.

Si no se controla, la mente parloteará sin parar, hasta el punto de que sea inusual que esté en silencio. Debido a los sentidos y al propio condicionamiento de la mente, siempre hay pensamientos, positivos y negativos, en los que participar. A la mente no le importa si los pensamientos son buenos o malos, ni siquiera considera si los pensamientos son propios. La mente a menudo se aferrará a pensamientos pesimistas, o incluso a pensamientos horribles o violentos que llegan a través de las vibraciones de los demás.

La mente condicionada está atada a los sentidos y disfruta de ser atraída hacia la complejidad y el drama del karma. El cuerpo vital, que está enormemente interconectado con la mente y el cuerpo físico, se alimenta de todas las emociones, incluso del dolor y el sufrimiento. El ego tiene que ver con la intensidad vital, las creencias, el conocimiento mental y el compartir sus opiniones. Los pensamientos crean emoción, que crea sensación en el cuerpo. La emoción agita la energía de modo que los canales sutiles se bloquean o se obstruyen cada vez que mentimos, exageramos, juzgamos, sentimos soledad, anhelo, lujuria, experimentamos vanidad, celos, envidia y codicia o reaccionamos por orgullo, miedo e ira. Ninguna comprensión o sanación proviene de la mente, el cuerpo vital o el ego. Cuando estamos condicionados a vivir con todo tipo de sobrecarga de estrés, nos sentimos incómodos con la quietud física y el silencio mental que exige el yoga.

Una práctica de yoga perfeccionada y equilibrada puede dismantelar el condicionamiento para sanarnos a nosotros mismos y nuestra comunicación con los demás.

Una práctica equilibrada de Kriya Yoga que

incluya el auto-aprendizaje tiene el potencial de brindar pasividad tranquila y satisfacción. Cada técnica o rama trabaja para integrar todos los aspectos del ser: la bella y la bestia. Una asana perfecta mantenida sin esfuerzo con un equilibrio de fuerza y flexibilidad durante un tiempo determinado puede revelar lo que la quietud puede brindar. Una meditación perfecta puede abrirte a la consciencia de los aspectos desconocidos de tu personalidad.

Ser testigo, observar lo que hace el resto de la consciencia, es un estado de consciencia. Es la clave para perfeccionar todas las técnicas, incluyendo el autoestudio, la discriminación y la claridad y la percepción discernidoras. Una vez que somos capaces de reconocer los juegos que juega la mente, podemos dejarlos ir a medida que surjan. Una vez que vemos que es nuestra perspectiva en cada situación la que controla cómo nos sentimos al respecto, podemos dismantelar el control que nuestro condicionamiento tiene sobre nosotros. Ser testigo requiere que confiemos y dependamos de nuestro corazón, nuestra intuición y nuestra percepción, de modo que nuestra perspectiva cambie. Entonces nos volvemos más compasivos y las situaciones tienden a funcionar mejor.

El objetivo del Kriya Yoga es experimentar regularmente dinamismo, rejuvenecimiento, inspiración, percepción y curación a partir de una energía vibratoria superior. Esta es la energía que fluye libremente a través de un cuerpo y una mente inmóviles y tranquilos. La purificación del cuerpo mental y vital asegura el equilibrio y el refinamiento del prana, de modo que el *sushumna* se abre y las energías sutiles fluyen hacia arriba, lo que permite que el ser espiritual tome su primera respiración profunda y completa. Uno se da cuenta de que la personalidad se suaviza, el espíritu se vuelve más gentil y hay menos resistencia al estudio sincero de uno mismo. Las creencias fuertes de uno pueden entonces caer una a una, junto con el deseo de influir en los demás. Uno se siente cómodo en el silencio y aprecia el estado de presencia que éste proporciona.

Sigue en página 11

Qué cambios de conciencia se producen a medida que practicas.

Esta práctica integral de Kriya Yoga puede utilizarse como una modalidad de sanación para quienes sufren de sobre-estimulación crónica del sistema nervioso simpático, fatiga crónica y dolor debido al estrés habitual. Al poner la atención en la entrada y salida de la respiración, o en relajar la tensión y rigidez en los músculos y articulaciones, o en un centro de energía específico en el cuerpo, la atención se aleja suavemente de los pensamientos estresantes. Las posturas se vuelven más fáciles, perfeccionadas, a medida que la mente relaja su control. No es fácil para la mente resistirse a un estiramiento, cuando está centrandose su atención en mover la energía a lo largo de un camino fijo o exhalando conscientemente la tensión del cuello, los hombros o la columna vertebral. A medida que el cuerpo relaja la tensión, la mente comienza a vaciarse. A medida que el cuerpo/mente se vacía, se permite que los centros cerebrales inferiores (por ejemplo, el hipotálamo) restablezcan el equilibrio de las funciones vitales y el equilibrio en el tono muscular y los sistemas endocrinos, creando homeostasis en el cuerpo. El cuerpo se desconecta del cerebro superior (corteza cerebral: pensamientos, sentimientos, conducta e incluso personalidad), los músculos y los nervios sensoriales se relajan y surge una sensación de calma, espacio y ligereza. Las células musculares, nerviosas, orgánicas y los vasos sanguíneos se alivian y revitalizan. El cerebro superior tiene la oportunidad de descansar mientras el cerebro inferior comienza a tomar el control.

Con una práctica regular y sincera de asanas, pranayama y meditación durante años, el Kriya Yoga tiene el potencial de disciplinar la mente consciente para que no tenga pensamientos cargados de emociones y dirigirla hacia actividades que sean emocionalmente neutrales. Una vez que se elimina la conciencia de los pensamientos estresantes, las glándulas suprarrenales dejan de inyectar adrenalina en el sistema sanguíneo. A medida que los niveles de adrenalina dismi-

nuyen, el conflicto mental se apacigua y todo el cuerpo puede relajarse en un nivel más bajo de actividad. La mente se convierte más fácilmente en un observador pasivo y neutral. Una práctica dedicada de Yoga puede poner fin a los ciclos incesantes e inútiles de pensamientos preocupantes. La mente se contenta con la calma y la pasividad.

Diario

Lleva un diario y registra cualquier deseo apasionado de que algo sea de cierta manera. Registra cualquier aversión que surja hacia las personas o hacia algo que tienes que hacer. Haz el esfuerzo de ser amable, generoso y sincero contigo mismo y con todos en cada situación.

Tómate un tiempo en tu rutina diaria para estar mentalmente en silencio e intenta asumir el papel de testigo. Ser testigo crea una conexión inmediata e íntima con lo que miras.

En una situación o conversación desafiante o estresante, respira profundamente, haz una pausa y deja que una parte de tu conciencia se aparte y se convierta en testigo antes de responder. Anota en tu diario lo que sucedió.

Siéntate en una postura meditativa con la atención enfocada en el chakra del corazón. Experimenta esto durante aproximadamente cinco minutos, luego cambia tu conciencia al punto entre las cejas. Permanece quieto y experimenta este estado. Incorpora este estado a tu día. Anota en tu diario cuándo tuviste éxito o, si no, piensa por qué no lo tuviste.



Notas y noticias



Encuentro internacional de iniciados de Kriya Yoga, 8-15 julio 2025 cerca de París, Francia, con M.G. Satchidananda y 10 Acharyas. Talleres, charlas, prácticas en grupo de Kriya Yoga. Celebración de Gurú Purnima la noche del 9-10 de julio. Contacta con bkriyayoga@gmail.com. Para el programa haz clic aquí: [Rassemblement 2025](#).

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

1a iniciación: 16-18 mayo; 23-25 mayo.

2a iniciación: 20-22 junio; 3-5 octubre 2025. 4-6 octubre 2024.

3a iniciación: 18-27 julio 2025..

En francés:

1a iniciación: 9-11 mayo; 5-7 septiembre, 2025; 19-21 septiembre.

2a iniciación: 3-15 junio; 17-19 octubre 2025.

3a iniciación: 27 junio – 6 julio 2025.

Formación de Profesores de Kriya Hatha: (en inglés) con M.G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi, Nicole Marquis: 30 julio – 15 agosto, Ashram de Quebec.

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

Peregrinaje a Badrinath, India con los Acharyas Ganapati, Annapurnama, Shivadas, 26 septiembre al 14 de octubre 2025. <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm>



El Ashram con el monte Neelakantan

Peregrinaje a Badrinath, India con los Sita and Muktananda, 12-28 septiembre. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Peregrinaje a Badrinath, India con Jaak Kivimae, 11-26 octubre 2025. Con Jaak Kivimae e iniciados estonios. Contacto: kivimae.jakk@gmail.com.

"Canciones los 18 Siddhas" – cuatro álbumes con versos traducidos al castellano de los 18 Siddhas, Sri Aurobindo y Ramalinga Swami, un Siddha Moderno. Estas canciones nos hablan del sendero de los 18 Siddhas, del logro del "soruba samadhi" o divinización del cuerpo y de la vivencia directa de la unión con el Divino.

Sigue en página 13

Notas y noticias (continuación)

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 los Siddhas.

¡Alimenta tu devoción con ellos!

La Luz de los Siddhas : Inspiración para la alquimia interior, por Nacho Albalat, Nityananda - Babaji's Kriya Yoga Publications, ISBN 978-1-987972-28-3, 139 páginas. Precio: €5 ó US\$5.50. E-book. La tradición del Siddhantham del sur de la India, el Yoga de los 18 Siddhas, apunta hacia una completa transformación personal. Los Siddhas mencionan como meta última el "soruba samadhi", la unión dorada con el Ser en la que hasta el cuerpo físico del yogui es transmutado en dorada divinidad. https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#inspiration_for_yoga_book

Avanzando en el Yoga : El Sendero de Kundalini, los Chakras y los Siddhas, E-book, por Nityananda - Babaji's Kriya Yoga Publications, ISBN 978-1-987972-19-1, 150 páginas. Precio: €5 ó US\$5.50. Avanzando en el Yoga ofrece guía útil, clara y directa sobre cómo desarrollar Kundalini, nuestro potencial de consciencia y energía, y los chakras, los centros psico-energéticos en nuestro cuerpo vital. https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#advancing_in_yoga_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](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)).

Para más información, haz click aquí aquí para

descargar el PDF.

Reuniones de satsang en línea, clases de yoga, preguntas y respuestas. Muchos de nuestros Acharyas están ofreciendo su apoyo a iniciados y no iniciados a través de clases online de Hatha Yoga, así como reuniones de satsang a través de comunicaciones en el ciberespacio como Zoom. Sin embargo, otras técnicas de Kriya Yoga que se enseñan durante los seminarios de iniciación no se pueden compartir durante éstos. Su propósito es alentar a los participantes a meditar y, en segundo lugar, 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://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=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

Sigue en página 14



Notas y noticias (continuación)

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/Online-India-Sadhana-Program-v2021.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 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 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 junio del 2025, 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.

