

Kriya Yoga

d e B a b a j i

La maravilla del Karma Yoga: El secreto mejor guardado del yoga

por M.G. Satchidananda

Considero que el Karma Yoga es el secreto mejor guardado del yoga, conocido solo por quienes han abrazado plenamente el Yoga auténtico. El Karma Yoga es el Yoga de la acción como servicio desinteresado, sin apego a los resultados ni al fruto. Cualquier actividad, incluyendo un trabajo o voluntariado, se convierte en Karma Yoga cuando se realiza en

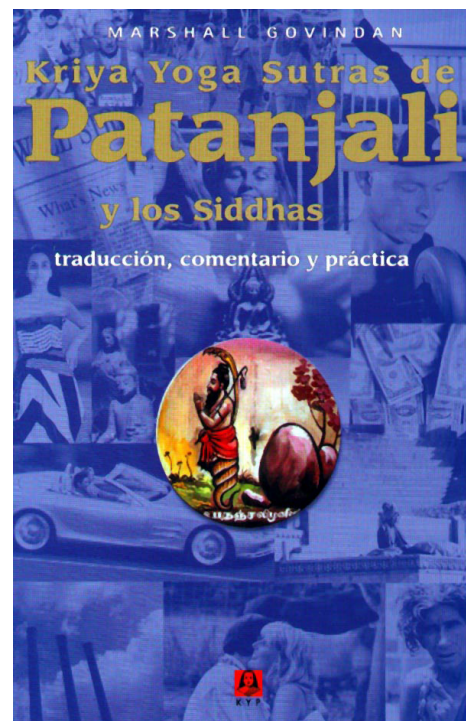
beneficio de los demás y como medio de realización del Ser. Desde 1970, cuando me dediqué a él, el Karma Yoga ha sido el ingrediente alquímico secreto de todo el bien que se ha manifestado a través de mí en todas mis actividades. Esto ocurrió formalmente cuando repetí las palabras del "Juramento de Kriya Yoga" durante la primera iniciación.

Contenidos

1. La maravilla del Karma Yoga: El secreto mejor guardado del Yoga, por M. G. Satchidananda
5. Kundalini- Yoga, por M. G. Satchidananda
10. Yoga para la hipertensión, por M. G. Satchidananda
12. Jnanaskandar se une a la Orden de Acharyas
13. 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>



¿Por qué es tan desconocido el Karma Yoga? Creo que hay varias razones:

1. El concepto de karma en sí no está incluido en el sistema educativo, ni se

Sigue en página 2

La maravilla del Karma Yoga (continuación)

valora.

2. Ni el concepto de “karma” ni el de “karma yoga” son enseñados por profesores de Yoga. Tampoco se enseñan otros conceptos esenciales en la guía filosófica práctica del Yoga, como las causas del sufrimiento, las causas del engaño, los principios de la naturaleza y las restricciones sociales. Por el contrario, la formación se limita casi por completo a las técnicas. Es como si te dieran un automóvil potente, pero sin mapa de carreteras ni GPS.
3. Influencias culturales. Predominan el materialismo y el escapismo. Las virtudes y la ética tienen poco o ningún lugar como fuente de motivación, excepto en términos como «pecado», «cielo», «infierno», «recompensa» y «castigo» - en Occidente.

En consecuencia, los beneficios potenciales de integrar el Yoga auténtico en las actividades diarias, el trabajo, las relaciones, la salud y las decisiones de vida son limitados.

Karma

La palabra “karma” se refiere a la ley de la naturaleza según la cual las acciones, palabras, emociones y pensamientos tienen consecuencias. Al repetirse con frecuencia, se vuelven habituales. Como recuerdos, constituyen poderosas fuentes de motivación, en forma de deseos y miedos. El karma es la suma de nuestros hábitos (*samskaras*) y tendencias de morar en los recuerdos (*vasanas*), ya sean agradables o desagradables.

La reserva de karmas, arraigada en las aflicciones, son las experiencias en la existencia visible (presente) e invisible (futura) – Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.12.

La ignorancia, el egoísmo, el apego, la aversión y el aferramiento a la vida son las cinco aflicciones – Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.3.

Debido a la existencia de las aflicciones (*kles-*

has), acumulamos y expresamos karmas. Hay tres tipos de karmas:

1. *Prarabdha karma*: aquellos que se expresan actualmente y se agotan a través de este nacimiento;
2. *Agama karma*: nuevos karmas que se crean durante este nacimiento;
3. *Samjita karma*: aquellos que esperan ser cumplidos en futuros nacimientos.

El receptáculo de todos los karmas se conoce como *karma-asaya*, «el depósito o matriz del karma» o «depósito de acción».

Los karmas esperan una oportunidad para aflorar y expresarse a través de las aflicciones.

Debido al karma virtuoso y al no virtuoso, existen consecuencias placenteras y dolorosas correspondientes – Kriya Yoga Sutra de Patanjali II.14.

Si llevamos felicidad a los demás, obtenemos placer; si les causamos sufrimiento, cosecharemos dolor para nosotros mismos. Si nos permitimos la verdadera felicidad, automáticamente hacemos más felices a quienes nos rodean, lo sepan o no inicialmente.

Trabajo

El propósito y la práctica del Karma Yoga se comprenden mejor comparándolos con el trabajo. ¿Cuál es el propósito o el valor del trabajo? En una cultura materialista, el propósito del trabajo es ganar dinero, lo que permite comprar necesidades o deseos. El trabajo puede eventualmente realizarse debido al estatus o al sentido de propósito que proporciona. Si bien no hay nada intrínsecamente malo en estos valores, son muy limitantes. Con la pérdida del trabajo también se puede perder el sentido de propósito, la confianza y el bienestar. Ningún trabajo puede satisfacer todas las necesidades, por mucho que uno trabaje o tenga éxito. El trabajo en una cultura materialista generalmente conduce a un mayor

Sigue en página 3

La maravilla del Karma Yoga (continuación)

egoísmo, miedo y deseo.

El propósito del Yoga aplicado a todas las acciones, incluido el trabajo

Patanjali nos dice que el propósito del Kriya Yoga es debilitar las fuentes del sufrimiento y cultivar el *samadhi*, o la realización del Ser, y que existen cinco fuentes de sufrimiento: la ignorancia de nuestra verdadera identidad o egoísmo, el apego, la aversión y el miedo a la muerte (Yoga-Sutra II.1-2).

Mientras estemos encarnados estamos obligados a actuar, incluso si estamos sentados en una cueva. Por lo tanto, nuestra acción debe servir a nuestro proceso de iluminación, no a nuestro ego. Esto accesible para todos y especialmente adecuado para quienes son muy activos y les resulta difícil permanecer quietos en meditación.

¿Cómo transformar cualquier acción, incluido el trabajo, en karma yoga?

Cuando cualquier acción se realiza como una ofrenda a la Divinidad, sin apego a los resultados ni al fruto de la acción, se convierte en Karma Yoga. Los iniciados en Kriya Yoga recordarán las palabras del Juramento de Kriya Yoga, dictadas por Babaji en “La Voz de Babaji”:

“Acepto a Satguru Kriya Babaji como mi ideal y contemplaré en él y me dedicaré de manera similar: Seré un bálsamo para los enfermos, su sanador y servidor. Calmaré con lluvias de comida y de bebida la angustia del hambre y la sed. En la hambruna del fin de los tiempos seré su bebida y su comida. Seré una reserva inagotable para los pobres y les serviré de múltiples maneras a sus necesidades.

Mi propio ser y mis placeres me entrego absoluta y completamente a Kriya Babaji indefinidamente, de tal manera que toda criatura (en la tierra) pueda alcanzar su meta. (Explicación): La calma reside en la entrega de todas las cosas y el espíritu gusta de la calma. Si debo entregarlo todo, mejor darlo a mis semejantes.

Seré el protector de los desprotegidos, un guía para los viajeros, un navío, un dique y un puente

para quienes buscan la orilla más lejana, y una lámpara para quienes necesitan una lámpara y una cama para quienes necesitan una cama.”

Cómo realizar acciones como ofrenda a la Divinidad

¿Recuerdas qué sucede con estas fuentes de sufrimiento cuando ayudas a alguien desinteresadamente? Automáticamente olvidas tu propio sufrimiento. Si no recuerdas que esto haya sucedido, a modo de experimento, ve y ayuda a alguien que pueda necesitar ayuda. Dedícate plenamente a ayudarlo, si es posible como voluntario, sin esperar recompensa ni obligación cuando se trate de familiares, amigos o clientes. Experimentarás la Divinidad como el Amor mismo. Cada relación es una oportunidad para expresar amor. Amar es dar sin esperar nada a cambio.

¿Cómo practicar karma yoga con destreza?

Sé un testigo al actuar, calmadamente activo y activamente calmado. Mantén el equilibrio y el desapego ante el éxito o el fracaso, el placer o el dolor, el elogio o la culpa. Mantente consciente de lo consciente, la consciencia individualizada interior o *Jiva Atman*, al realizar todas las acciones, cultivando la perspectiva del testigo, como se enseña en Nityananda Kriya.

¡Un karma yoga realiza la acción de la manera más hábil y consciente posible! Cuando las cosas salgan bien, ¡da gracias al Señor! Cuando las cosas salgan mal, asume la responsabilidad y aprende lo que puedas de la experiencia, en lugar de culpar a Dios. Esto es lo opuesto a lo que suele hacer la naturaleza humana: atribuirse el mérito y pensar “qué grande soy” o “cuánto mejor soy que otros” cuando uno tiene éxito y maldecir a Dios cuando no. De esta manera los eventos o condiciones adversas nos brindan la oportunidad de aprender, de ser más hábiles, más fuertes y más pacientes. El karma yogui los acoge como oportunidades.

Un karma yogui siempre está dispuesto a

Sigue en página 4



La maravilla del Karma Yoga (continuación)

ayudar a los demás

Cuando respondemos conscientemente al karma, las consecuencias de acciones, palabras y pensamientos pasados, en lugar de simplemente reaccionar inconscientemente, los hábitos y tendencias subconscientes pierden gradualmente su fuerza y capacidad de influirnos. Los acontecimientos dejan de afectarnos. Al dejar de reaccionar impulsivamente por apegos y aversiones dejamos de generar más consecuencias kármicas futuras. El resultado es la verdadera libertad para crear desde la inspiración, el amor y la sabiduría. Vivimos según el “dharma”, el camino de la acción correcta, el Tao, que nos trae felicidad a nosotros mismos y a los demás.

Apoya las actividades que te inspiran

He visto a cientos de iniciados en Kriya Yoga contribuir con sus habilidades, tiempo, esfuerzo y recursos económicos al Kriya Yoga de Babaji. Sus actividades de Karma Yoga han incluido la organización de conferencias, seminarios y retiros en todo el mundo, la traducción de nuestras publicaciones, publicidad y sitio web a más de 20 idiomas, la organización o asistencia a reuniones de *satsang* de iniciados, tanto presenciales como en línea, y la creación de un ambiente de Karma Yoga. Ofrecemos clases públicas gratuitas de Kriya Hatha Yoga y meditación; mantenemos nuestros ashrams; somos agentes de envío de nuestras publicaciones; traducimos Periódico de Kriya Yoga a cinco idiomas. Un iniciado, contador público, ha presentado ante el Servicio de Impuestos Internos de EE. UU. la declaración anual y los estados financieros de la Orden como organización benéfica educativa registrada todos los años desde 1997. Compartir lo que amas y aprecias es fácil.

“No soy el hacedor”

Un karma yogui - descrito en el Bhagavad Gita - que ha combinado el Yoga de la acción con el Yoga del amor y la devoción, Bhakti Yoga, y el de la sabiduría, Jnana Yoga, siente que él o ella no es el hacedor, sino simplemente un observador, pero que todo se realiza por la Gracia del Señor.

Siente que es simplemente un instrumento en las manos del Señor. Esta perspectiva comienza a desarrollarse mediante la observación de los *yamas*, las restricciones sociales, incluyendo la bondad (*ahimsa*), la veracidad (*satya*), no robar (*asteya*), la disciplina, el enfoque interno en Aquello que siempre es (*brahmacharya*) y la avaricia (*aparigraha*). Véase el Kriya Yoga Sutra II.30. Un yogui así abraza una vida sencilla y examina sus propios motivos. De esta manera, desarrollará pureza de corazón, verá a la Divinidad en todos los rostros y sentirá la Presencia interior en todas partes.

Referencia: Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, de M. Govindan, disponible en la librería www.babajiskriyayoga.net.

Kundalini-Yoga

por Dr. T.N. Ganapathy, Ph.D

Este artículo es un extracto del libro *"The Yoga of Tirumular: Essays on Tirumandiram"*, del Dr. T.N. Ganapathy, Ph.D., ya disponible en nuestra librería en línea.

Cualquier estudio sobre la traducción y el comentario de los poemas del Tirumandiram requiere una introducción al Kundalini Yoga. El movimiento Siddha tamil forma parte de la tradición panindia del Yoga Tántrico. Insiste en el valor del Tantra Yoga como medio para alcanzar la libertad y la inmortalidad. El yoga es esencialmente el cultivo de la consciencia. Enfatiza la práctica más que la filosofía. El Tantra Yoga es básicamente Kundalini Yoga. El principio de polaridad y el principio de identidad se encuentran entre los aspectos más importantes del Tantra. El objetivo del Tantra es trascender todas las formas de dualidad mediante la fusión total de los principios duales en uno solo dentro del cuerpo del yogui. La dualidad se representa simbólicamente como dos polos: masculino y femenino, como Siva y Sakti. Uno de los principios fundamentales del Yoga Tántrico es que todo lo que está en el macrocosmos, anda, está en el microcosmos, *pinda*. Todo el Kundalini Yoga es una expresión de la unidad micro-macro. El ser individual y el Ser Universal son uno. *Jiva* es Siva; el microcosmos es el macrocosmos.

El yoga tiene muchas formas, y las cuatro principales son: Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga y Raja Yoga. La forma más simple de yoga es el Mantra Yoga, en la que el aspirante selecciona el objeto de su contemplación, imágenes de dioses, emblemas, pinturas, marcas, mandalas, yantras, mudras, etc. Las prácticas que componen el Hatha Yoga se centran principalmente en el control del cuerpo físico para acondicionar el cuerpo sutil. Un conocimiento básico del Hatha Yoga es necesario para quien desee comprender a los Siddhas. El Laya Yoga es la forma más elevada de Hatha Yoga y se relaciona con el funcionamiento de la Kundalini. Los tántricos y los Siddhas hacen gran hincapié en esta forma de yoga. El método para despertar la Kundalini y

unirla con el Espíritu Supremo es la parte esencial del Laya Yoga. El Raja Yoga representa la concentración de la mente mediante el control de los aires vitales. El Laya Yoga es un método yóguico practicado por todos los Siddhas. Se trata de una profunda concentración y absorción que nos lleva a la meta final de la unidad con el infinito, o lo que los Siddhas llaman Siva-aikya. Dado que despertar la Kundalini es el aspecto fundamental de Laya-Yoga, este yoga se ha denominado Kundalini-Yoga. Tirumular lo denomina Siva-Yoga, que conduce a Siva-aikya. Siva-aikya es una realidad, porque su base es el amor. Shivanam es amor. La base del yoga es el amor y su método es *jnana*.

Referencias en el Tirumandiram acerca del Kundalini Yoga (SivaYoga)

Si bien en el *tantra* siete del Tirumandiram se encuentra una referencia de los seis *adharas* (sección 1), los mudras (sección 17), la importancia de controlar los cinco sentidos (sección 32) y cómo controlarlos mediante la sublimación (sección 33), el concepto y la función del Kundalini-Yoga (Siva-Yoga) se difunden a lo largo de la obra. En este sentido cabe destacar que toda la sección uno sobre Agattiyam y la sección dos sobre las ocho hazañas heroicas de Siva del tantra dos pueden interpretarse simbólicamente en términos de Siva-Yoga. Un ejemplo de ello es que, en el verso 337, el término *naduvulaagni Agattiya* significa "en medio del ardiente fuego sacrificial", lo que se refiere a la energía Kundalini, es decir, *arul-sakti*, que surge en el muladhara. En el verso 339, el término *culam*, es decir, el tridente, se refiere a los nadis ida, pingala y *sushumna*. El verso 345 habla del muladhara, desde donde se despierta la Kundalini-sakti y discurre hacia el hueco superior, es decir, el *sahasrara*. La sección cuatro, sobre el sacrificio de Daksa, también puede interpretarse como una sutil referencia simbólica al Kundalini Yoga. El verso 360 habla del *nava-kundam*, que se refiere a los seis *adharas*, los dos ojos y el sahasrara como si for-

Sigue en página 6



Kundalini-Yoga (continuación)

maran el agni (fuego) del *homa-yajna*. También se refiere al pranava mediante el término vil (en tamil), es decir, reverencia. La frase «sacrificio de Daksa» se refiere simbólicamente al desperdicio de *arul* o Kundalini-sakti sin dirigirla adecuadamente para alcanzar a Siva en el sahasrara.

En la sección 12 del tantra Uno, llamada *Andanar Olukkam*, es decir, el dharma de los brahmanes, Tirumular usa el término *andanar-kuti*, es decir, el *yajna* realizado por los brahmanes, para referirse simbólicamente al despertar de la Kundalini. De manera similar, compara el Kundalini-Yoga con yaga o *yajna*. Además, se refiere específicamente al Kundalini-Yoga cuando habla de aquellos que no logran escalar la altura (es decir, el sahasrara) a través del hilo de la Kundalini. En un verso se refiere al paso de la Kundalini como la escalera de hilos (en tamil, *nul-eni*). De manera similar, se refiere a los Kundalini-yoguis como aquellos que se encuentran en el camino medio. El verso 523 del tantra dos y los versos 424 y 470 del mismo tantra se refieren específicamente al proceso de la energía Kundalini. El siguiente verso habla del proceso de Kusana-Yoga:

“Abre y bebe profundamente el néctar que brota del manantial; abre los pétalos de los pies de loto del Santo Maestro; guía la respiración yóguica por el canal del manantial hacia arriba. Alcanza el Bien Divino en un encuentro sagrado.”

En un verso del tantra tres, Tirumular habla del Yoga como adhara-yoga y niradhara-yoga. Experimentar los poderes apropiados en los seis *adharas* y ascenderlos uno tras otro es *adhara-yoga*. *Niradhara* significa “más allá de los *adharas* del cuerpo”. Más allá del sahasrara se encuentra el espacio *dvadasanta* (el duodécimo extremo). *Niradhara-yoga* es una ascensión del sahasrara al espacio *dvadasanta*, que está más allá del pensamiento y la palabra. Tirumular describe la Kundalini como aquella que rompe las ataduras del nacimiento, otorga los poderes del tapas y conduce al camino de la liberación. En una sección titulada «La Gracia de los Pies

del Gurú», Tirumular afirma que el paso de la Kundalini a la cabeza se debe a la verdadera gracia del gurú. En este sentido, se puede consultar la sección 17 del tantra ocho, que habla del Conocimiento de la Cabeza y los Pies. Citando a Tirumular:

No saben que
la Cabeza y el Pie (del Señor) están en el cuerpo,
la Cabeza está en el Sahasrara (cráneo),
el Pie en el Muladhara;
quienes así visionaron en el camino del yoga,
permanecieron en oración,
con sus cabezas inclinadas a los pies del Señor.

Kundalini-Yoga según se describe en el Tirumandiram

El Kundalini-Yoga se denomina Sat-chakra-Yoga porque en él encontramos los seis centros sutiles llamados chakras. La práctica del Siddha Yoga se basa principalmente en la organización de los chakras y el sistema de nadis.

El sistema de chakras

En el tantra siete, sección 1, Tirumular analiza los seis *adharas*, sus pétalos, sus letras, etc. El sistema de chakras es una de las operaciones de poder sutil. Los chakras son fenómenos de poder interno y centros de energía psíquica. El poder que está oculto y esperando ser despertado es la Kundalini. Hay siete chakras en el sistema humano. Además del poder general llamado Kundalini o *arul-sakti*, cada uno de estos chakras contiene fenómenos de poder específicos, es decir, *saktis*. Los chakras se conocen figurativamente como lotos, aunque el término “chakra” significa literalmente rueda o círculo. El término “chakra” se refiere a los centros internos, simbolizados como flores de loto, a través de los cuales fluye la kundalini yóguica, produciendo diversos fenómenos espirituales en la vida, el cuerpo y la conciencia. En principio, cada chakra tiene un número determinado de pétalos: cuatro, seis, diez, doce, dieciséis y dos. El número de pétalos

Sigue en página 7

Kundalini-Yoga (continuación)

indica la frecuencia de las vibraciones psíquicas de ese chakra en particular.

Cada pétalo del chakra representa una sílaba, una vibración sonora. La suma de estos sonidos constituye el mantra del chakra. En el centro de cada chakra, una letra representa la raíz, bija, del mantra. Asimismo, cada chakra tiene un color. Además de los sonidos y colores, cada chakra tiene una forma, representa un elemento (llamado *deva*) y su principio, tiene un dios y una diosa que representan las fuerzas espirituales manifestadas y latentes en el chakra, y representa un *loka* (un mundo) y un animal. Los dioses y diosas representados por los chakras no pertenecen al panteón religioso, son simplemente nombres dados a las formas particulares de conciencia manifestadas y exhibidas en cada chakra.

El despertar de los chakras, en general, corresponde a los estados psicológicos predominantes y a los niveles de conciencia espiritual alcanzados por el sadhaka o aspirante. Es decir, cada chakra se identifica con cierto nivel de logro meditativo. (Los tres inferiores son egoístas y se relacionan con el sexo, la seguridad y la capacidad de satisfacer los deseos. Los tres superiores se relacionan con el amor, la creatividad y la intuición). Los siete chakras son, pues, los umbrales o puertas espirituales del cuerpo humano que conducen al logro de la Realidad Absoluta. Los siete chakras son:

1. Muladhara – El centro raíz. Tirumular lo llama *mula-dhvara*.
2. Svadhishtsna – El apoyo del centro del aliento vital. Tirumular lo llama *kamalam*.
3. Manipura: el centro incrustado de gemas. Tirumular lo llama “mar negro”.
4. Anahata: el centro del sonido no golpeado. Tirumular lo llama “la esfera de la nada”.
5. Visuddha – El gran centro de pureza. Tirumular lo llama “esfera *nadanta*”.
6. Ajna – El centro de mando. Tirumular lo llama “la esfera *medha*”.
7. Sahasrara – El centro del loto de mil péta-

los. Tirumular lo llama “esfera de *bodhanta*”.

Los primeros seis se denominan los seis *adharas* (soportes o apoyos). En total, tenemos seis adharas y siete chakras. Tirumular denomina a los siete chakras “los siete mundos”. En la cima de los seis adharas se encuentra el sahasrara, conocido como *brahma-randhra* o *nirvana-chakra*. Cuando el prana fluye a través de estos chakras el yogui se olvida de su yo personal. Con el apoyo del prana, el yogui debe evocar el AUM y avanzar más allá de los *adharas* para ascender por los seis escalones, llamados *adhvas*, a saber: *kala*, *bhuvana*, *varna*, *mantra*, *pada* y *tattva*. Cuando se practica esto, el yogui se experimenta como *paraparam*, la dicha infinita. Tirumular afirma que sobre las cincuenta letras de los pétalos de los seis *adharas* se encuentra la letra básica AUM.

Tirumular denomina al sahasrara con diferentes nombres. Lo visualiza como un loto de ocho pétalos. Recibe este nombre porque sus pétalos están orientados hacia las ocho direcciones. Las ocho direcciones son: este, sureste, sur, suroeste, oeste, noroeste, norte y noreste. Tirumular habla de los pétalos de los adharas en el verso 746 del tantra tres y en el verso 1704 del tantra siete. Tirumular también habla de las sílabas raíz de los adharas. Suba Annamalai lo explicó en forma de diagrama. Es como sigue:

Cinco elementos	Cinco letras	Símbolos	Energía simbolizada	Lugar en el cuerpo
Espacio	ya	o	~	entre las cejas
Aire	va	e	î	cuello
Fuego	ci	u	¶	corazón
Agua	ma	i	§	ombbligo
Tierra	na	a	¢	base de la columna

Sahasrara es llamado “el lago celestial” (cen-padu-poigai), “el escenario pedregoso”, es decir, el Monte Meru interior (podu), “la cueva”

Sigue en página 8



Kundalini-Yoga (continuación)

(koy), “el fruto del mango”; “el oro más puro” (cempon); “la esfera lunar” (nila-mandalam), “cien por cien” (nuru-nuru), “el templo dorado” (pon-ambalam); “cirrambalam” (microcosmos), “cidambaram”, “tiruvambalam” (el templo de dios); “taratalam”, “podu ambalam” (templo común); “kundigai” (vasija superior), “candra-mandala”, “asta-talam”. Se concibe como un loto de mil pétalos. Este chakra es la quintaesencia de la consciencia, donde se experimenta la integración de todas las polaridades. Incluso los Vedas dudan en hablar de esta experiencia. Sin embargo, Tirumular intenta dar una imagen de la experiencia del loto de ocho pétalos. Lo llama “Monte Meru”. El verso dice así:

Él está en este mundo
Pero si está fuera de alcance, búscalo en el
Cielo,
Donde vagan los elefantes
Y vagan los Celestiales,
Donde moran el fuego, la lluvia y el viento.
En ese espacio búscalo.

Cuando uno alcanza este estado, no hay muerte para él. Es el estado que todo lo abarca. Citanlo a Tirumular:

Quien busca la luminosa nada en la cima
Y saborea su dulzura
No conoce la muerte; el Señor es la semilla de todo
Sol, Luna y Fuego
Del vasto universo
El arquitecto que también lo construye todo.

Mediante el esfuerzo personal, basado en la sabiduría y la indagación en el Ser, se puede alcanzar la Morada Suprema y disipar todos los deseos. En este estado de samadhi se encuentra la satisfacción eterna y una clara percepción de la realidad del universo. Una vez alcanzada esta morada se gobierna el propio mundo con una mente iluminada, radiante de dicha, paz y dulce pureza.

Tirumular sugiere el sol como pingala-nadi, la

luna como ida-nadi y el fuego como la Kundalini despierta en el susumna. Cuando la luna y agni (fuego) se unen, los rayos del sol se vuelven activos o dominantes. Tirumular explica además que cuando la luna, el sol y el fuego se unen, el alma, o chispa del alma (*taraka*), el Ser Verdadero, que se encuentra en lo profundo del centro del corazón, anahata, o dentro del ajna, se revela y se convierte en todo, en toda la existencia.

Una vez que un yogui alcanza el sahasrara y experimenta el Ser Supremo, se produce una transformación de la mente, el cuerpo y la vida, hasta el punto de que todos los bindus o kalas se integran. Este es un estado de vacío o ausencia de mente. En este estado de ausencia de mente, la conciencia está libre de toda limitación, libre de toda mancha e impureza de conceptos o percepciones, y su naturaleza esencial es la Inteligencia Suprema.

Kundalini

La ubicación de kundalini es dada por Tirumular. Aquí usa específicamente el término “kundali”. El verso dice así:

Dos dedos por encima del Muladhara
Dos dedos por debajo del órgano sexual
Cuatro dedos por debajo del ombligo visible
Allí dentro está la Kundalini
Un fuego llameante resplandeciente.

El término *aru-mugan* en el verso 520 del Tirumandiram puede interpretarse simbólicamente como el poder de la kundalini que atraviesa los seis adharas. En este sentido sería interesante observar lo que Tirumular dice sobre dos madres. Según él, la vida en el cuerpo está sujeta por dos poderes: el poder de la kundalini y la cit-sakti (energía de la Conciencia Suprema/el poder cósmico). También llama a la kundalini *teci* y a la sakti de la vida *tecan*. La vida en el cuerpo debe alcanzar *jnana* a través de la kundalini. Tirumular, en la sección ocho del tantra cuatro, describe la Kundalinisakti y su naturaleza en cien versos.

Sigue en página 9

Kundalini-Yoga (continuación)

Kundalini es la representación corporal individual del gran poder cósmico. Está simbolizada por la serpiente dormida con tres espirales y media. Esta energía latente y dormida debe despertarse y elevarse al sahasrara, donde se convierte en consciencia plenamente despierta, llamada samadhi. El Kundalini-Yoga es la técnica para transformar la consciencia normal en consciencia suprema. Tirumular utiliza una expresión significativa para referirse a la kundalini, como la chispa que enciende todas las lámparas a nuestro alrededor (el término tamil es tunduvi-lakku).

Las tres espirales de Kundalini representan los tres estados mentales (avasthas): vigilia (jagrat, en tamil nanavu), sueño (svapna, en tamil kanavu) y sueño profundo (susupti, en tamil urakkam). Existe un cuarto estado (turiya, en tamil nita o perurakkam), que combina y trasciende los demás estados; este está representado por la media espiral. La homología entre kundalini y la serpiente es significativa. En la India, la serpiente se considera un símbolo de inmortalidad. La serpiente que se mete la cola en la boca simboliza la eternidad, porque un círculo no tiene principio ni fin. El folclore indio atribuye a la serpiente la vitalidad y el conocimiento de las plantas que dan vida. Por esta razón, los Siddhas que practicaban Kundalini-Yoga son reconocidos como auténticos curanderos. Debemos considerar la kundalini como una especie de fuerza latente en el cuerpo, pero cuando se despierta y alcanza su destino, esta fuerza se transforma en amrta, el néctar inmortal de la liberación.

El despertar de la kundalini es el único objetivo del yoga. Cuando la kundalini alcanza un chakra, la cabeza o cara del chakra (o loto) gira hacia arriba y éste florece. La dinamización de la kundalini al pasar de un chakra a otro es un desarrollo de la consciencia espiritual, etapa por etapa, y la adquisición de ciertos poderes yóguicos llamados siddhis. La yoga-sadhana consiste en elevar la kundalini-sakti, la fuerza enroscada, desde un polo, el muladhara, al otro, el sahasrara, la morada de Siva. Cuando la kundalini alcan-

za y se funde en el sahasrara, el yogui se vuelve consciente de lo consciente. Aquí se dice que bebe el jugo ambrosial (rasa o amrta) que emana de la luna del sahasrara. Este amrta recibe muchos nombres en la literatura siddha.

El sistema de nadis

En yoga, el sistema nadis no es el sistema nervioso. El término nadis se utiliza en un sentido técnico. Es el componente más importante del cuerpo sutil. Es un canal de energía activada; es un canal etérico. La energía que transporta este canal se denomina “energía prana”. Según el Hatha-Yoga-Pradipika existen alrededor de 72.000 nadis que difunden y mueven la energía cósmica en el cuerpo. Los nadis principales son diez. (La terminología siddha tamil se da entre paréntesis). Son: ida (idakalai), pingala (pingalai), susumna (sulumunai), gandhari (kantari), hastijihva (atti), pusa (purudan), yasasvini (cinkuvai), alambusa (alamputai), kuhu (kuku) y sankhini (cankini). Todos estos nadis parten del kanda, por encima del ano. La médula espinal se estrecha en un haz de hilos suaves llamados *filium terminale*, que constituye la porción del kanda. Ida, pingala y susumna son los nadis más importantes desde el punto de vista del yoga.

Ida y pingala se ubican a la izquierda y a la derecha del susumna, respectivamente. Tirumular llama a ida *kannan*, es decir, “la luna”, y a pingala “el sol”. También los llama “dos ritmos”. G. Varadarajan identifica los tres hilos que usan los hindúes como representantes de ida, pingala y susumna. Con origen en el ombligo, ida termina en la fosa nasal izquierda. Con origen en la misma zona, pingala termina en la fosa nasal derecha. Estas dos arterias psíquicas sutiles corren paralelas y cerca del susumna hasta que se cruzan y la posición derecha-izquierda se invierte. En la tradición tántrica, estos dos nadis significan polos opuestos. La confluencia o fusión de los tres, ida y pingala con susumna, a nivel del ajna-cakra, se conoce como la triple corriente sagrada, *triveni* o *prayaga*. Desde el ajna-cakra, ida y pingala se dirigen a las fosas nasales derecha e

Sigue en página 10



Kundalini-Yoga (continuación)

izquierda, respectivamente, y susumna penetra en el sahasrara. Tirumular llama a ida la mano izquierda, a píngala la mano derecha y a susumna el tronco (*tudikkai*). Tirumular afirma que se alcanza la inmortalidad si uno conoce la técnica de respirar a través de estos nadis. El verso dice:

Alternando el curso de la respiración de izquierda a derecha y viceversa,
Quienes pueden forzar la respiración a través del susumna espinal
No conocerán el cansancio;
Pueden abolir el sueño para siempre
Y alcanzar la consciencia de Dios;
No mueren; serán inmortales.

Es significativo que Tirumular use una expresión en el verso 1069 del tantra cuatro. La palabra tamil es *nidi*, que puede interpretarse como “el camino medio de no desviarse hacia ningún lado”. Este término, según Suba Annamalai, debe interpretarse como el acto de un yogui que hace circular el prana a través del susumna. Por lo tanto, al yogui también se le llama *naduvuninrar*, una persona que hace circular el prana a través del susumna.

Para más detalles o para solicitar esta publicación (en inglés) visita: https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_book

Yoga para la hipertensión

por M. G. Satchidananda

La hipertensión, el término médico para la presión arterial alta, afecta a una de cada seis personas en países occidentales. Aproximadamente un tercio de quienes la padecen desconocen que la padecen, ya que no presenta síntomas, a menos que sea muy alta y cause dolores de cabeza. Solo una cuarta parte de quienes la conocen la mantienen bajo control. La razón por la que es peligrosa y por la que los médicos recetan medicamentos es porque, con el paso de los años, puede causar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal e incluso demencia.

La presión arterial (PA) se registra con dos cifras. La cifra superior, la PA sistólica, refleja la presión presente cuando el corazón se contrae. La PA diastólica es la presión entre latidos cuando las grandes cámaras del corazón se relajan. Esta también es la cantidad de presión que el corazón debe superar para impulsar la sangre a través de los vasos sanguíneos principales. Recientemente, un panel de expertos concluyó que la PA óptima es inferior a 120/80. Desde el punto de vista de la salud, cuanto más baja sea, mejor, ya que es más suave para el corazón y los vasos sanguíneos (siempre que su presión arterial sea lo suficientemente alta como para no

marearse al levantarse).

La presión arterial sube y baja a lo largo del día. Si está ansioso, esto puede aumentar su presión arterial de 10 a 20 puntos. También puede ser mucho más alta cuando tiene dolor. Para tener una representación precisa de su presión arterial, se recomienda tomarse las medidas en casa poco después de levantarse por la mañana durante varios días y registrarlas en un cuaderno.

Las lecturas repetidas por encima de 140/90 suelen ser el umbral para el diagnóstico de hipertensión. Si la lectura es constantemente superior a este valor aumenta el riesgo de complicaciones. Algunos médicos recetan medicamentos, pero la mayoría de los expertos recomiendan administrar medidas no farmacológicas relacionadas con la dieta, la restricción de sal, el ejercicio y la pérdida de peso, antes de recetar medicamentos. Una excepción importante es cuando las lecturas de presión arterial son muy altas, de 180/110 o superiores, o cuando ya hay evidencia de daño por la hipertensión en el corazón, los riñones o los ojos. Si después de seis a doce meses estos enfoques no farmacológicos no reducen la presión arterial lo suficiente, o

Sigue en página 11

Yoga para la hipertensión (continuación)

antes si es muy alta o si hay factores de riesgo de infarto, puede ser mejor tomar medicamentos.

Algunos de los factores que pueden elevar la presión arterial incluyen la dieta, el peso corporal y la predisposición genética. Además de la denominada “hipertensión esencial”, para la cual no se ha identificado la causa, a veces se puede determinar una causa subyacente; por ejemplo, tumores en el cerebro o las glándulas suprarrenales, la constricción de las arterias renales, y analgésicos como el ibuprofeno y otros antiinflamatorios no esteroideos para el dolor cotidiano o la artritis pueden causar un aumento de la presión arterial. Lo mismo puede ocurrir con las píldoras anticonceptivas y los descongestionantes nasales.

Cómo el yoga puede beneficiar a las personas con hipertensión

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio cardiovascular y la pérdida de peso que lo acompaña pueden ayudar a reducir la presión arterial.

La investigación, liderada por el Dr. Dean Ornish, ha demostrado que la práctica regular de yoga, que incluye asanas, pranayama, cantos y meditación, puede reducir significativamente la presión arterial y revertir las enfermedades cardíacas. Respirar lentamente durante 15 minutos al día, con una exhalación el doble de larga que la inhalación, es especialmente eficaz.

Los estudios no han sido concluyentes sobre si el estrés sostenido provoca hipertensión. No existe controversia sobre la idea de que el estrés pueda ser un factor en muchos de los estilos de vida que elevan la presión arterial. Las personas estresadas son más propensas a no hacer ejercicio, comer alimentos poco saludables, beber alcohol y fumar, factores que aumentan la presión arterial. La capacidad del yoga para reducir el estrés puede revertir estas tendencias. La paz mental y la tranquilidad resultantes motivan a las personas a cuidarse mejor. Sea cual sea el mecanismo, la reducción del estrés que proporciona la práctica del yoga puede resultar en una reducción significativa de la presión arterial.

Otra dimensión de la práctica del yoga, el auto-estudio (svadhyaya), también contribuye al control de la presión arterial alta. Controlar la presión arterial regularmente con un kit casero e intentar correlacionar las lecturas con la vida diaria puede ayudar a responder de forma más eficaz. Se pueden registrar varias lecturas de presión arterial, anotar la hora, el estado de ánimo, cuándo se comió, cuánto durmió, el consumo de alcohol o cafeína y el nivel de estrés. También se debe tener en cuenta la cantidad de yoga y ejercicio cardiovascular que se ha realizado. Revisar una serie de lecturas anteriores puede revelar correlaciones y tendencias que pueden orientar las decisiones futuras. Lleva tu registro y compártelo con tu médico en las revisiones anuales.

Fuentes emocionales de la hipertensión

Algunos terapeutas de yoga distinguen dos categorías principales de hipertensión relacionadas con causas emocionales.

La primera categoría se asocia con el nerviosismo crónico, a menudo asociado con las prisas constantes, el exceso de trabajo y la multitarea. El sistema nervioso se agota. Los terapeutas de yoga prescriben posturas más lentas y restauradoras, incluyendo algunas inversiones. Las 18 posturas de Kriya Hatha Yoga de Babaji son ideales para esta categoría.

La segunda categoría se asocia con personas que se encuentran emocionalmente estancadas en una situación que las frustra, sin opciones. Por ejemplo, en una relación o un entorno laboral difícil. En consecuencia, aunque puedan parecer tranquilas, tienen mucha energía acumulada en el sistema nervioso y rigidez muscular, lo que resulta en hipertensión. A estas personas con mucha presión interna acumulada se les recomienda una práctica dinámica de posturas que puede incluir diversas posturas de pie y saludos al sol.

Independientemente de la categoría a la que uno pertenezca, los terapeutas de yoga enfatizan las exhalaciones más largas que las inhalaciones al realizar posturas y durante la práctica de pra-

Sigue en página 12



Yoga para la hipertensión (continuación)

naayama. Una exhalación larga activa el sistema nervioso parasimpático, lo que resulta en una respuesta de relajación y evita “la respuesta de lucha o huida” asociada a situaciones que requieran la activación del sistema nervioso simpático. Respirar de esta manera ayuda a liberar la tensión y a evitar que el sistema nervioso simpáti-

co te domine más de lo necesario para afrontar situaciones difíciles. Una manera fácil de prolongar la exhalación es cantar regularmente en un tono bajo y con una melodía suave. Las vibraciones penetran profundamente en los nervios, calmándolos. Cantar “Om” con un “mmm” largo relaja los nervios y la mente.

Jnanaskandar se une a la Orden de Acharyas

Jaak Kivimae recibió el nombre de Jnanaskandar en una ceremonia celebrada el Domingo de Pascua, 20 de abril de 2025, en Tallin, Estonia. Aquí está su biografía:

Nací en Estonia en 1967 y he vivido aquí toda mi vida. Llevo 28 años casado con mi querida esposa Maiu. Tenemos tres hijos adultos. Además, soy abuelo de mis dos queridas nietas. He trabajado como instructor y consultor de seguridad desde 1992.

Creo que mis primeros encuentros con la profundidad divina y la búsqueda de su significado surgieron espontáneamente en mi adolescencia. Una búsqueda más sistemática comenzó mientras practicaba kárate Wado-Ryu en las décadas de 1980 y 1990. Durante todo este tiempo tuve la certeza de que debía haber un significado más profundo detrás de todos mis proyectos. Durante los años 1993-2004, mi búsqueda me condujo a muchos maestros y enseñanzas diferentes. Fue una época llena de color, comparable a una colcha de retazos. Aunque cada retazo era de un color diferente, los bordes estaban unidos.

En 2004, el Kriya Yoga de Babaji llegó a Estonia con Durga Ahlund y Marshall Govindan Satchidananda. Ese año fue como encontrar el camino a casa.

Recibí la primera iniciación, un año después la segunda y en 2010 la tercera. Posteriormente también he participado en ellas, repitiendo las iniciaciones. Realicé dos formaciones de profesor de Kriya Hatha Yoga, dirigidas por Durga Ahlund, Marshall Govindan Satchidananda, Nagalakshmi y Laurier-Pierre Desjardins.

Llevo más de 20 años organizando reuniones

semanales (satsangas) en mi ciudad natal, Kiisa, y también en Tallin, nuestra capital, donde hemos explorado el verdadero significado y el potencial práctico del yoga a través de experimentos y ejercicios prácticos con un grupo reducido de personas.

Desde 2010 hasta la fecha, el Kriya Hatha Yoga ha sido el foco principal de estas reuniones. En la medida de lo posible, he colaborado en la traducción al estonio de textos de Kriya y del Yoga Integral.

También organizo las clases y debates en estonio del “Curso de Gracia” de M. G. Satchidananda y Durga Ahlund. En 2015, participé en una peregrinación a Badrinath con M. G. Satchidananda. Desde 2018 he organizado personalmente peregrinaciones al norte de la India, incluyendo Badrinath y Rishikesh. En julio de 2023, me propusieron comenzar la formación de acharya. Ello ha implicado mucha disciplina y estudios exhaustivos.

Hoy puedo decir que el Kriya Yoga de Babaji es la vocación de mi vida. Algo en lo que ahondar con naturalidad. He dicho, medio en broma, que tengo mi trabajo y mi vocación. Unir ambos ha sido emocionante y desafiante.

El Kriya Yoga de Babaji no es nada separado de mi vida, es la Vida misma. Al comenzar mi camino en el yoga, intenté integrarlo poco a poco. Pero con el tiempo, como un científico que realiza el mismo experimento muchas veces y en diferentes circunstancias, he descubierto que mi propia vida tiene un hermoso potencial para integrarse en el yoga. Así, se abre la esencia interior de la Vida misma.

Notas y noticias



Retiro de iniciados de Kriya Yoga: Reorientación y rejuvenecimiento: 27-29 junio 2025

[hatha-yoga-teacher-training.htm](https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm)

Largo fin de semana con el Día de Canadá del 1 de julio: Haz clic aquí para más detalles: 27-29 junio 2025.

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

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](https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm).



El Ashram con el monte Neelakantan

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.

Avanzando en el Yoga : El Sendero de Kundalini, los Chakras y los Siddhas - * Nuevo Ebook * por Nityananda - Babaji's Kriya Yoga Publications, ISBN 978-1-987972-19-1, 150 páginas. Precio: €5 ó US\$5.50.

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.

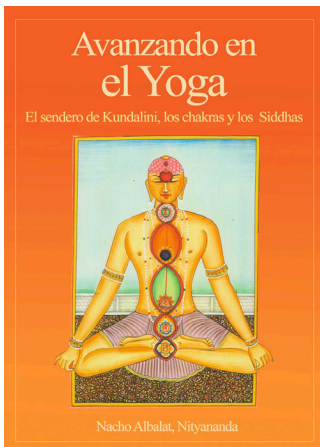
"Avanzando en el Yoga" ofrece guía útil, clara y directa sobre cómo desarrollar Kundalini, nuestro potencial de consciencia y energía, y

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/>

Sigue en página 14



Kriya Yoga de Babaji



los chakras, los centros psico-energéticos en nuestro cuerpo vital.

"Yoga" significa unión con el Ser, y las disciplinas que lo hacen posible. El Yoga de los Siddhas busca el despertar de Kundalini y de los chakras, y al hacerlo, expande

la consciencia más allá de los límites de la naturaleza humana ordinaria. Pero los viejos hábitos y tendencias se resisten al cambio. Este libro te ayudará a reconocer y purificar de forma efectiva estos condicionamientos.

Click aquí: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#advancing_in_yoga_book

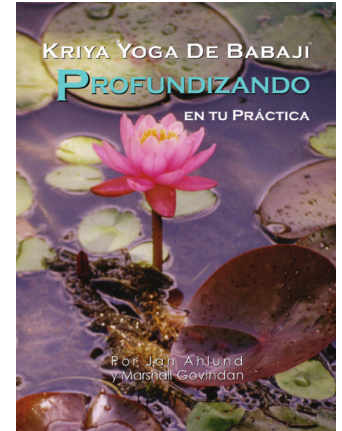
Haciendo lo opuesto: las cinco claves del yoga para las buenas relaciones - Ebook por Marshall Govindan y Jan Ahlund, 2011, ISBN: 978-1-895383-88-1. Ebook en PDF. Precio: €2 ó \$2.50.

Las personas que comienzan con el Yoga se sorprenden a menudo al saber que la mayoría de lo que hacemos en el Yoga es, intencionadamente, lo opuesto de lo que nuestra naturaleza humana generalmente nos motivaría hacer. Aparte de los ejemplos obvios de permanecer consciente en vez de dormir cuando los ojos están cerrados, o estar cabeza abajo en vez de nuestros pies, el Yoga nos pide que hagamos lo opuesto de nuestra conducta social natural. Son no sólo preceptos morales o éticos, sino que sirven a un propósito muy práctico. Te mostraré, con ejercicios prácticos, cómo la observancia de las cinco prácticas yóguicas conocidas como los yamas te permitirán transformar tu naturaleza humana y cumplir tus propósitos prácticos y espirituales de la vida... Los yamas son las restricciones sociales prescritas por Patanjali en los Yoga Sutras: Las restricciones

son no violencia, veracidad, no robar, castidad y ausencia de codicia - Yoga Sutras: 2.30. Al seguir los yamas, la mente del practicante es domada y se convierte en un canal para la experiencia no condicionada de la consciencia superior, del Ser Verdadero, Divino.

Click aquí: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

Kriya Yoga de Babaji: Profundizando en tu práctica por Jan "Durga" Ahlund y M. Govindan. ISBN 978-1-895383-88-1, 116 páginas, 22 x 28 centímetros, rústica con fotografías y diagramas. Precio: €15.26 o bien US\$19.50.



"Este libro ofrece instrucciones detalladas, diagramas y fotografías sobre la práctica de un grupo particular de 18 asanas o posturas conocidas como "Kriya Hatha Yoga de Babaji". Los textos y las instrucciones que ofrece permiten al practicante ir más allá del desarrollo y la salud del cuerpo físico, y transformar la práctica de las asanas de Yoga en una práctica espiritual, induciendo un estado más elevado de consciencia.

Click aquí: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#bky_dyp_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.

Sigue en página 15

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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQTO9>

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 Yoga asanas 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/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 DEUTDE33HAN 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.