



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Cómo obtener el máximo beneficio de nuestra práctica de Kriya Yoga

por M.G. Satchidananda

Sinergia es la respuesta corta a esta cuestión, importante para todos los *sadhakas* o practicantes de Kriya Yoga de Babaji, sean principiantes o practicantes durante más de veinte años.

La sinergia sucede cuando dos o más cosas trabajan juntas para producir algo más que la suma de lo que producirían por separado. La sinergia sucede en las organizaciones, en las tribus

y en los buenos matrimonios, por citar unos ejemplos. También puede suceder en el camino quíntuple del Kriya Yoga, que consiste en Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana Yoga, Kriya Mantra Yoga y Kriya Bhakti Yoga. La respuesta larga puede ser comprendida examinando cada una de estas partes.

Cada una de estas partes o grupos de práctica desarrollan primariamente uno de los cinco cuerpos:

En el cuerpo físico, Kriya Hatha Yoga: incluye *asanas* (posturas físicas de relajación), *bandahs* (cierres musculares), y *mudras* (gestos psico-físicos) que producen una mayor salud y paz, y el despertar de los principales *nadis* (canales de energía) y los *chakras* (centros). Babaji ha elegido una serie particularmente efectiva de 18 posturas, que se enseñan por fases y agrupadas por parejas. Uno cuida el cuerpo físico no por él mismo, sino como vehículo o templo de la Divinidad.

En el cuerpo vital, Kriya Kundalini Pranayama: la técnica para desarrollar el propio potencial, es un poderoso ejercicio respiratorio para despertar

Sigue en página 2

Contenidos

1. Cómo obtener el máximo beneficio de nuestra práctica de Kriya Yoga de Babaji, por M. G. Satchidananda
6. ¿Eres sincero? ¿Incluso contigo mismo? por M. G. Satchidananda
8. Profundizando tu práctica de Kriya Hatha Yoga, por Durga Ahlund
10. Una entrevista con Marshall Govindan (Satchidananda)
14. Orden de Acharyas: Informe anual y planes para el 2026
15. Notas y noticias



El máximo beneficio de nuestra práctica (continuación)

fuertes energías latentes y hacerlas circular a través de los 7 principales chakras, entre la base de la espina dorsal y la coronilla, en lo alto de la cabeza. Esto despierta los estados psicológicos correspondientes y le convierte a uno en un dinamo para los cinco planos de la existencia.

En el cuerpo mental, Kriya Dhyana Yoga: el arte científico de dominar la mente: limpiar el subconsciente; desarrollar la concentración, la claridad mental y la visión, para despertar las facultades creativas e intuitivas, y producir el estado sin respiración de comunión con Dios, el *samadhi*, y la realización del Ser.

En el cuerpo intelectual, Kriya Mantra Yoga: la repetición mental de sonidos sutiles para despertar la intuición, el intelecto y los chakras; el mantra se convierte en un sustituto para la charla mental centrada en el “yo”, y facilita la acumulación de grandes cantidades de energía. El mantra limpia también las tendencias habituales subconscientes.

En el cuerpo espiritual, Kriya Bhakti Yoga: actividades devocionales y servicio para despertar el puro amor divino universal y el gozo espiritual; incluye cantos, ceremonias, peregrinaciones y adoración. De forma gradual, todas las actividades de uno se llegan a empapar de dulzura, conforme el “Bienamado” es percibido en todo.

Pero tu práctica en cualquiera de estos afecta también a los demás, de formas que podrías ignorar o no apreciar. Por tanto, si estás luchando con la práctica de cualquiera de estos grupos, o si sientes que no estás progresando, sigue leyendo y descubre cómo tu práctica podría beneficiarse aplicando el principio de la sinergia. Será útil considerar cómo sucede esto, comenzando con la dimensión más sublime de nuestro ser, la espiritual, donde trasciendes todas las diferencias aparentes, y donde se origina todo lo que es bueno.

La sinergia del Kriya Bhakti Yoga

En el número de primavera de 2017 del periódico de Kriya Yoga se publicó un artículo titulado “Las nueve formas de Bhakti Yoga: el sendero

del amor y de la devoción”. Bhakti Yoga es el cultivo de una relación con el Señor.

¿Quién es el Señor? Puedes concebir al Señor con cualquier forma personal que admires, por ejemplo la de Jesús, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, un santo o el Ser Supremo impersonal como Ser, Consciencia y Gozo absolutos, Brahmán, o la Luz Suprema de Gracia. Esta relación con el Señor evolucionará conforme lo haga tu propio sentido sobre “¿Quién soy yo?”. Al comienzo, el Señor puede parecer estar muy distante, o ser alguien a quien rezas para cumplir determinados deseos. El estudio de los textos espirituales y las narraciones de santos que han experimentado al Señor te guiarán y te inspirarán en este proceso de volverte más cercano e íntimo con el Señor.

Las nueve formas de Bhakti Yoga son:

1. *Shravana*: escuchar o leer textos e historias sagradas. El *Bhagavad Gita*, el *Ramayana*, los *Yoga sutras*, los *Upanishads*, La voz de Babaji pueden inspirar y motivar tu amor por Dios, que te purifiques y que te models a ti mismo según los héroes espirituales descritos en estas obras. Estas historias y textos te pueden ayudar a vencer las resistencias nacidas de viejos hábitos, recuerdos y tendencias.
2. *Kirtana*: cantar, alabar al señor, canciones devocionales, solo o en grupo. El objetivo no es hacer música hermosa. No importa si no puedes cantar bien. Se puede hacer en cualquier momento. Un momento muy bueno para hacer es cuando te sientas triste, deprimido o ansioso. El propósito es transmutar la energía emocional en sentimientos de amor, alegría y entrega. ¡Comienza tomando una ducha para lavar emociones conflictivas!
3. *Smarana*: recordar al Señor en todo momento. Esto se puede hacer recordando la imagen favorita del Señor para uno, el *ishtadevata* de uno, o manteniendo una visión de la luz interior de la consciencia, el

Sigue en página 3

El máximo beneficio de nuestra práctica (continuación)

impersonal Ser, Consciencia y Gozo absolutos. Eso puede ser reforzado buscando al Señor, a través de la meditación, leyendo, la contemplación metafísica, los peregrinajes y la adoración.

4. *Seva*: servicio incondicional. Cualquier actividad en la que puedas dar o expresar tu amor a los demás es *seva*. Incluso si eso es tu trabajo, si tu motivación por hacerlo no son tus necesidades personales o el reconocimiento, entonces es desinteresado. Puede ser informado por el karma yoga, en el que uno no está apegado a los resultados y ve al Señor como al hacedor de todo, y a uno mismo como a un mero instrumento, y actúa como un testigo.
5. *Archana*: adoración, solo o en grupo, interna o externa. El objeto de adoración, esté hecho de papel, arcilla, metal o madera, representa lo efímero, y sirve como una ventana para el Señor. En efecto, tú pretendes que el objeto de devoción sea digno de tu amor incondicional, y como resultado experimentas la alegría del amor incondicional y comienzas a llevarla a todas tus relaciones.
6. *Vandana*: saludo, inclinarte ante el Señor, no sólo físicamente, sino concentrado con intensidad, con todas tus energías vitales hacia el servicio y la entrega al Señor.
7. *Dasya*: obediencia a la voluntad del Señor; repite “Hágase Tu voluntad, no la mía”.
8. *Sakhya*: disposición a recibir al Señor en todos los lugares y en todos los disfraces o formas del mundo.
9. *Ishvara-pranidhana*: entrega completa al Señor. En los Yoga Sutras de Patanjali, *sishvara-pranidhana*, o entrega al Señor es el tercer elemento del Kriya Yoga. Junto con otros dos elementos más, la práctica constante del desapego y el auto-estudio, la entrega produce realización del Ser y el debilitamiento de las causas de sufrimiento. La ecuanimidad le sigue. “Dejas partir”

y “dejas a Dios” que se haga cargo de eso. Patanjali explica más en el verso I.23 de los Yoga Sutras que mediante la entrega de nuestra limitada consciencia del ego al Señor podemos también alcanzar el *samadhi*: *O debido a la entrega de uno al Señor uno logra con éxito la absorción cognitiva.*

Mediante el cultivo de cualquiera de las formas citadas de Bhakti Yoga se desarrolla la aspiración o el entusiasmo por la práctica de Yoga. La aspiración es el anhelo del alma por lo Verdadero, lo Bueno, lo Bello, el amor incondicional, y el rechazo de la perspectiva limitada del egoísmo y sus manifestaciones como ira, depresión, orgullo, deseo y miedo. En consecuencia, si das prioridad al cultivo del Bhakti Yoga de forma diaria, encontrarás la motivación para practicar asanas, pranayama, meditación y mantras. Las resistencias a la práctica y las emociones conflictivas, nacidas del egoísmo, se derriten ante la alegría del amor y la devoción, como charcos de agua ante el sol.

La trascendencia se vuelve fácil. Tú manifiestas las cualidades del objeto de tu devoción, sea Jesús, Babaji, Krishna, Shiva o el Ser-Consciencia-Gozo absolutos.

Los efectos sinérgicos de practicar Kriya Mantra Yoga

La repetición del mantra, conocida como *japa*, te ayudará también a desarrollar amor, pureza, humildad, inspiración y la concentración de la mente. Escoge el nombre del Señor, el mantra que más te inspire, con la aspiración sutil de sentir las cualidades asociadas con el mantra y que buscas manifestar. Por ejemplo, la calma y el desapego para el mantra de Shiva. El amor con los mantras de Krishna. La abundancia con el mantra de Lakshmi. La sabiduría con el mantra de Saraswati.

Antes de comenzar una ronda de tu rosario, hazte la promesa de que no permitirás que tu mente divague hasta que hayas completado el mantra 108 veces. Tu poder de concentración

Sigue en página 4



El máximo beneficio de nuestra práctica (continuación)

crecerá, y en consecuencia, tus meditaciones se volverán más profundas, con mucha menos distracción, y tu poder de voluntad se volverá formidable. Cumplirás tus intenciones en todas las dimensiones de la vida. Practica mantras antes de meditar para preparar la mente para la concentración en un punto.

La práctica de mantras reemplaza la cháchara mental, dejando un espacio en el que pueden descender las inspiraciones de tu inteligencia superior. En consecuencia, encontrarás más inspiración y guía interna, nacida de la intuición. Cuando la vida te presenta problemas, tu práctica de mantras crea el espacio en el que aparecerán las soluciones. Si el cuerpo vital está trastornado con emociones conflictivas, la práctica de mantras aliviará y calmará la mente.

La práctica de mantras ayudará a neutralizar los hábitos negativos o *samskaras* (hábitos) o *vasanas* (recuerdos conflictivos a los que te apegas). Ellos te ayudarán por tanto a eliminar aquellos que son ahora obstáculos para tu práctica de Yoga, tales como preocupación, duda, pereza, sensualidad e inestabilidad.

Los efectos sinérgicos de Kriya Dhyana Yoga

Durante el seminario de primera iniciación se enseñan siete técnicas diferentes o Dhyana Kriyas. Hay sinergia entre ellas. La primera, *Shuddhi*, el cultivo del desapego, te ayuda a hacer la segunda, *Eka Rupa*, que requiere concentración, que a su vez prepara para la tercera, *Inay Rupa*, y así. Es por ello que se pide que las practiques de forma rotatoria, y que practiques en cada sesión aquellas meditaciones que preceden a la que toca en ese día particular. Al practicar todas ellas, y no sólo aquellas que encuentras más fáciles, tus debilidades se convertirán en fortalezas. De otro modo, los resultados son como los que obtienen los que van al gimnasio y ejercitan sólo aquellos músculos que ya están fuertes.

Más aún, cada una de las Dhyana Kriyas tiene un propósito y un efecto diferente. La primera purifica la mente subconsciente de hábitos y recuerdos negativos, que si no son eliminados, pueden eventualmente matar tu motivación

para practicar, tu *sadhana*. La cuarta desarrolla tu intelecto, tu habilidad para resolver problemas y comunicar. Esto incluye la habilidad de articular dudas y cuestiones y en consecuencia de buscar y encontrar respuestas o soluciones. La quinta desarrolla tu habilidad de visionar y manifestar tu dharma o misión en la vida, y de agotar el deseo. La sexta desarrolla tu intuición. La séptima, tu habilidad de comunicarte con tu fuente más elevada de guía. En consecuencia, conforme se vuelve claro tu dharma, conforme se vuelve inspira y efectiva tu habilidad de encontrar respuestas y de solucionar los problemas de la vida, la resistencia y otros muchos obstáculos para tu práctica son eliminados.

Los efectos sinérgico de Kriya Kundalini Pranayama y otras técnicas respiratorias relacionadas

Kriya Kundalini Pranayama, tal como se enseña durante la primera iniciación, tiene más potencial sobre todos los cinco cuerpos que cualquier otra técnica del Kriya Yoga de Babaji. A nivel espiritual, eleva la kundalini a los chakras superiores, y al hacerlo así despierta los estados psicológicos asociados a ellos. Calma la mente, preparándola para la meditación. Desarrolla la concentración, el poder de visualización, la devoción al Gurú, y deja a uno en un estado profundo de paz, consciente de nuestro Ser Verdadero. Al hacerlo así alivia la tensión física y aclara el cuerpo vital de emociones conflictivas. Como resultado, el Gurú interno sale a un primer plano, y se desarrolla la aspiración por lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello.

La práctica de *Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama* te permite sublimar el deseo sexual en aspiración espiritual, transformando una fuente de distracción en un medio de trascendencia y de realización espiritual. La práctica de muchas otras técnicas de pranayama que se enseñan durante las segunda y la tercera iniciación previenen y remedian una variedad de trastornos funcionales y de enfermedades, incluyendo asma, resfriado común, insomnio, fatiga y

Sigue en página 5

El máximo beneficio de nuestra práctica (continuación)

tendencia a la enfermedad. Ayudan a prolongar tu vida, ya al hacerlo así te dan más tiempo para alcanzar las metas finales del Kriya Yoga de Babaji, que requieren estar encarnado físicamente.

Los efectos sinérgicos de Kriya Hatha Yoga

Cuando las asanas son practicadas regularmente la meditación se vuelve más fácil, conforme el cuerpo es capaz de permanecer descansado sin incomodidad. La práctica de asanas puede remediar el origen de dolores y molestias, y algunos trastornos funcionales que son fuente de distracción. A diferencia de otros sistemas de ejercicio físico, la práctica de asanas activa las glándulas, cuyo funcionamiento con la edad se vuelve cada vez más problemático para la salud física y emocional. Practica asanas al menos 30 minutos al día.

Cuando las 18 posturas son practicadas de forma regular los *nadis* (canales de energía) y los *chakras* (centros psico-energéticos) son despertados. En todas estas posturas la energía pránica es dirigida de los chakras inferiores a los superiores. La consciencia sigue a la energía según el Tantra, y así la consciencia también se eleva. Los estados psicológicos asociados con los chakras superiores comienzan a dirigir cada vez más tus elecciones vitales. No sólo puedes permanecer más fácilmente despierto durante la meditación, sino que tus meditaciones se vuelven también más susceptibles a la inspiración.

Cuando las 18 posturas se practican con sensibilidad, atención y consciencia, meditativamente, se desarrolla el estado emocional y mental de la ecuanimidad. El cuerpo vital, el asiento de las emociones y de los deseos, se vuelve calmado. Eres capaz de manejar mejor el estrés y de afrontar con calma “el filo” del miedo y de la versión cuando la vida te trae nuevos desafíos. Te vuelves centrado en el corazón, donde reside el ser psíquico o voz guía del alma y guía tus acciones. Tus acciones se vuelven menos reacciones impulsivas detonadas por el deseo y el miedo.

Obteniendo el máximo de tu práctica

Se recomienda que reserves tiempo regular-

mente, al menos dos veces al día, a tu sadhana (práctica) yóguica. Dale prioridad temprano por la mañana antes que cualquier otra actividad, tras tu baño o tu ducha. Practica alguna de estas cinco partes cada día. *Al hacerlo así, los buenos efectos de practicar cualquiera de ellas se multiplicarán a través de todos tus cinco cuerpos.* Se recomienda que practiques regularmente aquellas en las que sientas deficiencias o resistencias, de modo que tus debilidades personales se conviertan en fortalezas. Disfruta practicando incluso más aquellas que más disfrutas.



¿Eres sincero? ¡Incluso contigo mismo?

por M. G. Satchidananda

La sinceridad es hacer lo que dices que harás. Mi profesor, Yogui Ramaiah, a menudo remarcaba que “la sinceridad es la única que tiene algún valor en el Kriya Yoga de Babaji”. Es por ello que requerimos que las personas que buscan la iniciación en el Kriya Yoga de Babaji deben firmar una hoja en la que se comprometen a practicarla, y por lo que nunca permitimos que el dinero se convierta en un obstáculo para la iniciación para aquellos que aspiran sinceramente a ella y no son meros curiosos. ¿Has honrado tu compromiso? ¿Eres sincero?

Hace un mes envié un email a todos los participantes de la primera iniciación que di en francés hace seis semanas en el Ashram de Canadá, invitándoles a compartir conmigo cualquier duda o dificultad que estuvieran teniendo en su práctica de Kriya Yoga. Casi nadie respondió. Aunque es posible que casi nadie tuviera preguntas o dificultades, lo que es más probable es que las dudas sobre la práctica hayan acabado con su voluntad de seguir practicando o incluso con el esfuerzo de expresarlas en forma de preguntas. Permanece como una duda abierta si casi todos los receptores de mi mensaje escogieron no responder porque no eran sinceros consigo mismos sobre sus dudas, por resistencias a hacer la práctica o por falta de sinceridad.

Sadhana

La práctica del Kriya Yoga de Babaji se llama sadhana. Sadhana se traduce directamente como “disciplina”, pero de forma más completa, se refiere a *todo lo que haces para recordar quién eres, y todo lo que haces para dejar de identificarte con lo que no eres*. Esto incluye practicar regularmente todo lo que aprendiste en los seminarios de iniciación. El que está comprometido con la sadhana se conoce como *sadhak* o discípulo. El que ha perfeccionado o dominado su disciplina de alguna forma se conoce como *siddha*. Como se enfatiza al comienzo de las charlas de presentación antes de la primera iniciación, los Siddhas han diagnosticado nuestra condición humana con las palabras “estamos soñando con los ojos abier-

tos”, y dieron la siguiente prescripción, como “buenos médicos de nuestra alma” (el significado de *psiquiatra*): “la cantidad de felicidad en la vida es proporcional a tu sadhana”.

Como muchas personas llevan muchas expectativas a su práctica, a menudo se sorprenden de cuánto se resiste su naturaleza humana. Esta resistencia toma la forma de nueve obstáculos nombrados por Patanjali, que incluyen duda, enfermedad, embotamiento, pereza, descuido, falta de desapego, false percepción, falta de paciencia e inestabilidad (*Yoga Sutras* I.30). Esto es normal. Con un poco de persistencia y de regularidad la sadhana o práctica producirá resultados satisfactorios en la forma de mejor salud, más energía, una creciente sensación de calma, sabiduría y eventualmente la experiencia de la realización del Ser. Pero cuando la práctica es descuidada, obstáculos como las dudas pueden eliminar incluso tu voluntad de hacer esfuerzos.

Las dudas acabarán con tu práctica.

Todo el mundo tiene dudas. Todos experimentan las resistencias de la naturaleza humana. Pero los estudiantes sinceros son aquellos que las comparten con los demás con un esfuerzo de encontrar respuestas. Es por eso que animamos a todos los estudiantes a que escriban sus dudas en forma de preguntas y que las envíen a alguien que crean que pueda ofrecer una respuesta satisfactoria. Es por eso que animamos a los estudiantes a buscar respuestas en la literatura clásica de los Siddhas de Yoga, incluyendo los Yoga Sutras de Patanjali, y en los artículos sobre ellos que hemos escrito y publicado en libros, en el periódico de Kriya Yoga y en los archivos en la sección “Artículos” de nuestra web.

Patanjali define el Kriya Yoga como “práctica intensa (*tapas*), auto-estudio (*svadhyaya*) y entrega de la perspectiva del ego (*ishvarapranidhanava*)” - Yoga Sutras II.1. Él nos dice en el verso siguiente que “su propósito es debilitar las causas del sufrimiento y producir la realización del Ser”.

Sigue en página 7

¿Eres sincero? (continuación)

Tapas, la práctica intensa, viene de la palabra sánscrita *tap*, que significa “calentar”. Se refiere al fuego o calor que se produce como resistencia cuando haces un esfuerzo por hacer lo opuesto de lo que la naturaleza humana a menudo te impulsa a que hagas. Por ejemplo permanecer despierto cuando cierras los ojos para meditar, o cuando evitas hacer las posturas que no te gustan. La resistencia sucede también cuando intentas seguir los yamas o restricciones sociales del Yoga; evitar dañar, mentir, cultivar la codicia, el apego o la aversión.

Es por ello que la definición de Patanjali del Kriya Yoga incluye el “auto-estudio”, que no es el mero estudio de los textos sagrados, que puede servir como un mapa de carreteras para tu progreso en el Yoga, sino que también incluye la observación de tu propia conducta al igual que de las psico-dinámicas de tu mente. Esto puede tomar la forma de anotar tus experiencias, en particular durante la meditación, en un diario, lo que te permite transformar lo que era una experiencia subjetiva en una objetiva. Como resultado de conviertes en el Vidente (Yoga Sutras I.3). Gradualmente dejas de identificarte con la personalidad, la suma de los movimientos mentales y las reacciones habituales. El auto-estudio produce la discriminación y la auto-maestría. Los Siddhas aspiran no sólo a la trascendencia sino también a la transformación de la naturaleza humana inferior.

No hay palabra más afilada que un diario espiritual, un diario de meditación, para detectar al “gran ladrón” o la mente, que ha robado “la perla del Ser”. La mente produce muchas preocupaciones y engaños. No seas indulgente con ella. Revisala incesantemente. Anotar tus meditaciones te ofrece una oportunidad de hacerlo, y de corregir los errores diarios, al igual que de anotar en forma de preguntas tus dudas.

El estudio de los textos sagrados o de sabiduría también nos alimenta y nos recuerdan quién somos verdaderamente, y nos ayudan así a crecer. Comenzamos a vencer el engaño de “estar soñando con los ojos abiertos”.

Siendo sincero contigo mismo

La veracidad, *satya*, es uno de los *yamas* o restricciones sociales prescritas por Patanjali, como medio de evitar el sufrimiento. La veracidad implica no sólo evitar mentir, sino también evitar la exageración, el engaño, la pretensión, la evasión, la broma y la hipocresía. De otro modo nos engañamos a nosotros mismos, postponemos la resolución de nuestro karma actual y creamos o reforzamos nuevas consecuencias kármicas. Al dejar de lado toda ficción, todas las cosas imaginarias o irreales en la mente, el habla y los actos, uno descubre rápidamente lo que es verdad, *Sat*, la Realidad absoluta.

Según la Madre del Ashram de Sri Aurobindo, la existencia puras, *sat*, está fuera de la manifestación. Esto es, no es un fenómeno o un objeto dentro de la naturaleza. Es por naturaleza silencioso, inmóvil, gozoso y auto-luminoso, y da la sensación de eternidad y de infinitud. La Realidad Absoluta es descrita por los sabios como *sat chit Ananda*, esto es, Ser absoluto, Consciencia absoluta y Gozo absoluto. Como tal, su realización en el estado de *samadhi* u absorción cognitiva constituye la meta del yogui.

Satya puede ser desarrollado primero por el yogui al estar presente en cada situación. Para cultivar esto uno debe calmarse, tomar una profunda respiración y luego sintonizar en cómo todo está en este momento presente. Hacer una cosa a la vez, con la plena consciencia del Testigo, también le lleva a uno a la realización de Sat. Al cultivar paz dentro todo el mundo puede compartirla. Patanjali nos dice: “Para el que está establecido en la veracidad, las acciones y sus resultados dependen de él” – Yoga Sutras II.36. Literalmente esto significa que si una persona es siempre sincera llegará un momento en el que todo lo que dice se hará verdad. El yogui obtiene el poder de atraer automáticamente cualquier cosa que busque, porque habiéndose purificado así del egoísmo, uno se identifica con *Ishvara*, el Señor, “el ser especial no tocado por aflicciones, acciones, frutos de las acciones ni por ninguna impresión de deseos” (*Yoga-sutras* I.24).

Sigue en página 8



¿Eres sincero? (continuación)

Estar consciente, sin embargo, no va a eliminar los hábitos profundamente asentados, los apegos y las aversiones, ya que son bloqueos energéticos en el cuerpo vital conocidos como *vasanas*. Es por ello que Patanjali recomienda la acción directa. En el *Yoga-sutra* II.33 dice: "Cuando los pensamientos negativos aten, se deben cultivar sus opuestos". Esto puede hacerse de la forma más efectiva componiendo y repitiendo auto-sugestiones, afirmaciones positivas de cambio en tus actitudes y en tu conducta, que se expresan en primera persona, en tiempo presente, tal como se enseña en la segunda iniciación. Lo más importante es el método principal de Patanjali: "Mediante la práctica constante y el desapego uno cesa de identificarse con las fluctuaciones de la consciencia" - *Yoga-sutras* I.12. Comienza por anotar regularmente tus meditaciones, y cada semana o cada dos revisa tus anotaciones y nota los patrones repetitivos en tus pensamientos y emociones. Éstos son los

vasanas o bloqueos que deben ser eliminados a través del cultivo de *vairagya*, desapego, objetividad. **¿Estás siendo sincero? ¿Estás siendo veraz contigo mismo? ¿Estás soñando con tus ojos abiertos?** Para averiguarlo renueva tu compromiso de practicar el Kriya Yoga de Babaji, cultivando una práctica intensa regular y el auto-estudio. Anota tus meditaciones y nota patrones repetitivos. Cultiva el desapego, la objetividad, y usa auto-sugestiones para eliminar hábitos y bloqueos. Cuando no puedas encontrar respuestas a tus preguntas a través de la meditación o de la lectura compártelas en forma de preguntas con Acharyas y sadhaks experimentados, en un *satsango* o escribiéndoles.

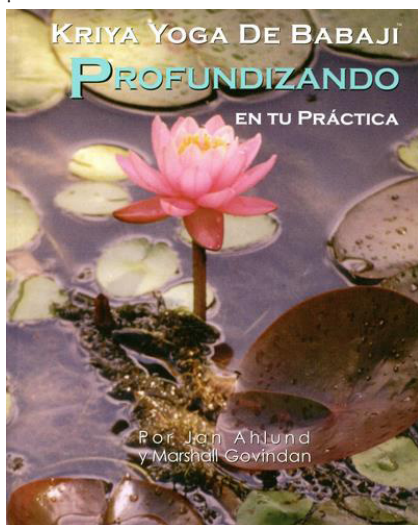
Referencias:

Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, por M. Govindan

Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones, Ebook por M. Govindan

Profundizando tu práctica de Kriya Hatha Yoga de Babaji

por Durga Ahlund



El Kriya Yoga de Babaji es un camino quíntuple de Conciencia. En el Kriya Yoga, la Conciencia es tanto el vehículo como el destino. Es un medio para alcanzar la realización del Ser a través del desarrollo físico y mental. El Kriya

Hatha Yoga es la fase física del Kriya Yoga, pero incorpora las cinco prácticas: asana, pranayama, meditación, mantra e incluso bhakti (búsqueda del ser sagrado). Si se practica intencionalmente con consciencia, el Kriya Hatha Yoga puede ser una higiene total, capaz de purificar todo el organismo.

¡Cómo el Kriya Hatha Yoga purifica, fortalece,

desarrolla e integra cuerpo, mente y espíritu puede parecer misterioso! La purificación total del organismo sugiere que las tensiones físicas, mentales y emocionales se pueden liberar mediante su práctica. Incluso se pueden estimular y liberar más tensiones al trabajar los canales sutiles. Si bien la práctica de posturas aumenta la flexibilidad y la fuerza, una exploración profunda de las asanas puede liberar bloqueos energéticos y condicionamientos subconscientes si se realiza con consciencia.

Se requiere una práctica intencional de asanas para estimular y liberar energía de niveles de tensión profundamente arraigados en el cuerpo. Tanto el yoga como la filosofía somática coinciden en que el condicionamiento inconsciente y subconsciente se almacena en los tejidos del cuerpo. Mediante el uso adecuado de la consciencia y la intención, se pueden aflorar las memorias y tendencias inconscientes almacena-

Sigue en página 9

Profundizando tu práctica (continuación)

das en la tensión, la rigidez, el entumecimiento y el dolor para liberarlas y estimular un flujo de energía más unificadora a través del cuerpo y la mente.

Asana = estabilidad y gozosa tranquilidad - Sthira Sukham Asanam

La estabilidad se produce cuando activamos los músculos centrales profundos, utilizamos la respiración y mantenemos la intención de encontrar la relajación en cada asana. Si se mantiene una asana únicamente por la tensión de los músculos principales no se permitirá la relajación, ya que se impide la percepción táctil del cuerpo. En una postura estable los músculos, que no son necesarios para mantener la postura, se relajan. La clave de la estabilidad es trabajar con la gravedad, ceder el peso del cuerpo a su fuerza. La alineación y la relajación aportan equilibrio. El equilibrio permite que la conciencia se centre en lo que sucede en el cuerpo. La conciencia dirige la mente hacia las sensaciones corporales. Es la conciencia de estas sensaciones la que tiene el potencial de ayudar a liberar emociones y tendencias subconscientes de los tejidos.

¿Qué son estas sensaciones?

Todas las sensaciones son vibratorias, algunas agradables, otras desagradables. Las sensaciones surgen primero como tensión, luego quizás como pulsaciones, palpitaciones, o tal vez se intensifica una emoción, o se experimenta un brillo, suavidad, ligereza, optimismo u oleadas de energía. Las sensaciones pueden ser un cambio sutil en el ritmo respiratorio, suspiros audibles, lágrimas, sollozos, risas. Todos ellos signos de una profunda liberación.

¿Cómo es esto posible? La consciencia de las sensaciones internas lo hace posible.

La clave para una relajación y liberación tan profundas reside en la consciencia, la respiración y la resiliencia mental para explorar pacientemente una asana durante períodos más largos, respirando hacia y a través de cualquier tensión

(nunca dolor), buscando siempre la relajación. La alineación y la relajación aportarán el equilibrio necesario para desarrollar resiliencia, profundizar e intensificar la asana. Es a través de una exploración profunda y prolongada que podemos sacar a la superficie las tendencias inconscientes para liberarlas.

¿Cómo perfeccionamos la alineación?

La alineación durante las posturas es personal y no es estática. Cambia, guiada por la sensación, lo que te permite explorar una asana con mayor profundidad. La alineación y la relajación requieren que aumentemos gradualmente la elasticidad del tejido conectivo, lubriquemos las articulaciones y calmemos y equilibremos el sistema nervioso autónomo. Esto lleva tiempo. Por eso realizamos la asana por etapas y lentamente. Así que no te apresures a crear una postura perfecta. En cambio, perfecciona tu asana desde dentro hacia fuera. Intenta concentrarte en la sensación de la asana. ¿Cómo te sientes al realizarla? He descubierto que una buena alineación te hará sentir “bien” ahora.

Todos alcanzaremos una alineación más perfecta mediante la respiración ujjayi consciente y el uso de bandhas. Una vez alineados, podemos profundizar y dirigir la consciencia y el prana hacia las zonas de tensión prolongada. Cuando estas contracciones se liberan podemos experimentar nuevas sensaciones táctiles de nuestra fuerza vital. La plenitud del esfuerzo se convierte en relajación sin esfuerzo. La mente se aquieta y se concentra. La sujeción se vuelve natural. La gravedad, la energía interior y la luz nos elevan y nos sostienen. Una vez que la alineación y la relajación están perfectamente equilibradas, el monólogo interior se aquieta y la mente se convierte en testigo. Entonces la asana es una verdadera experiencia de yoga: la unificación de cuerpo, mente y prana.



Una entrevista con Marshall Govindan (Satchidananda)

Pregunta: ¿Por qué ha decidido hacer esta entrevista? ¿Con qué objetivo?

Respuesta: Si usted quiere saber qué es la verdad y cómo evitar el sufrimiento, es necesario que se haga algunas preguntas fundamentales como: ¿Existe Dios? Si es así, ¿Cómo puedo conocerlo? ¿Tengo un alma? ¿Por qué he nacido? ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Por qué hay sufrimiento en el mundo? El objetivo de esta entrevista, la razón por la que la estoy haciendo, es ayudar al lector a comprender mejor algunas de las respuestas a estas preguntas, desde la perspectiva de las tradiciones espirituales que me han ido formando en mi camino espiritual. La mayoría de los buscadores occidentales carecen de conocimientos sobre estas tradiciones espirituales y sus exigencias. No hay palabras suficientes que puedan revelar la verdad, pero algunas palabras pueden apuntar hacia ella, dar una idea. Y, luego, hay que ir más allá de las palabras, intentar comprender en el silencio, en lo más profundo de uno mismo, por identificación. Este es el enfoque de todas las tradiciones espirituales. El espíritu no tiene forma, por lo que no se puede capturar con palabras. Sólo en el silencio. Pero no hay que cometer el error de muchos buscadores espirituales occidentales de hoy en día que, en su prisa por convertirse en “iluminados”, ignoran o rechazan estas preguntas. La espiritualidad no es sinónimo de “anti-intelectualismo”. No quiere decir que uno, simplemente, tenga que encontrar la técnica más eficiente o el mejor maestro, o huir del mundo.

Pregunta: ¿Cuál es la relación entre Siddhantha, Advaita y el yoga?

Respuesta: Mi maestro, Yogui Ramaiah, solía decir que el Siddhantha comienza donde termina el Advaita. Y que el Kriya Yoga de Babaji es la destilación práctica del Siddhantha. Pero, antes de responder a esta pregunta, será necesario hablar de cada uno de estos términos.

Pregunta: ¿Qué es Siddhantha?

Respuesta: “Siddhantha” se refiere al conjunto de enseñanzas de los adeptos del yoga y tantra en la India, conocidos como “Siddhas” o maestros perfectos, aquellos que han alcanzado cierto grado de perfección o poderes divinos conocidos como “siddhis”. Al margen de los “Siddhas” asociados con el budismo tibetano, ellos son místicos que hacían hincapié en la práctica de Kundalini Yoga para alcanzar el potencial divino en todos los cinco planos de existencia. Ellos condenaron la religión institucional, con su énfasis en el templo y la adoración de ídolos, el ritualismo, el sistema de castas y la dependencia en las Escrituras. Ellos enseñaron que la propia experiencia es la fuente de autoridad más fiable de conocimiento y sabiduría, y que para adquirirla uno debe volverse hacia adentro, hacia las dimensiones sutiles, a través del yoga y la meditación. La mayoría de sus escritos se remontan hasta 800 - 1600 años atrás, y a fecha tan lejana como el siglo segundo después de Cristo. *Anta* significa “término final”. Siddhanta significa el fin último, la conclusión o las metas de los Siddhas, los maestros perfectos. También se deriva de *citta y anta*, dando a entender que es el fin de la facultad de pensar; por lo tanto, esta es la conclusión final alcanzada al final del pensamiento. Si bien ellos existieron por toda la India e incluso el Tíbet, la tradición a la cual pertenecemos y cuya literatura hemos investigado, traducido y publicado desde la década de 1960 es del sur de la India y se conoce como “Kriya Yoga Siddhantha Tamil”. Los escritos de los Yoga Siddhas tamiles fueron en forma de poemas, en la lengua vernácula de la gente, en lugar de sánscrito, que era conocido sólo por la casta superior, los brahmanes, quienes se les opusieron. En ninguna parte de sus escritos se cantan alabanzas a ninguna deidad. Teológicamente sus enseñanzas se pueden clasificar como “teísmo monista”. Pero éstas no tratan de crear un sistema filosófico o una religión. Los Siddhas procuran ofrecer enseñanzas prácticas, en particular relacionadas con Kundalini Yoga, para realizar la Verdad directamente, y sobre lo que se debe evitar en el cami-

Sigue en página 11

Una entrevista con Marshall Govindan (continuación)

no espiritual.

Pregunta: ¿Qué es Maya y por qué el siddhantha es considerado un teísmo monista?

Respuesta: El siddhantha, como el yoga clásico y el shaivismo de Cachemira y el tantra, parte de la perspectiva de lo que se experimenta en el plano relativo de la existencia, en el mundo, con todas sus limitaciones y fuentes de sufrimiento. No desestima el mundo como “irreal” o *maya* ilusoria. *Maya* tiene incluso un significado diferente en el siddhantha y en el vedanta. *Maya* se refiere a la ilusión subjetiva en el siddhantha. En el advaita vedanta, *maya* se refiere al poder de la ilusión objetiva, por lo que la única realidad parece ser múltiple. El advaita o no-dualismo comienza y termina en la perspectiva del plano absoluto de la existencia. Sólo Brahmán existe. Todo lo demás es sólo aparentemente real. El siddhantha reconoce que pocas personas tienen la capacidad necesaria de concentración, desapego y el carácter virtuoso de seguir el camino de advaita, manteniendo esta perspectiva desde el plano absoluto, incluso aunque comprendan intelectualmente sus enseñanzas. Por lo tanto, el siddhantha recomienda un camino progresivo conocido como *sanmarga*, que comienza desde la perspectiva del plano relativo y tiene como final el plano absoluto. Por lo tanto, comienza con el “teísmo”, la perspectiva del alma encarnada en el mundo, y termina en el “monismo”, la perspectiva de la unidad en la identidad, la conciencia continua no dual de Eso. Es, por lo tanto, “teísmo monista”, como lo es el shaivismo de Cachemira, que probablemente se desarrolló paralelo al siddhantha. Este camino de *sanmarga* incluye las siguientes cuatro fases de preparación para la conciencia no dual:

1. *Charya*, que es realizar servicios en los santuarios o templos, tales como la limpieza, la recolección de las flores para la adoración, asistiendo y ayudando en las actividades del lugar santo, autoservicio. Es el sendero del servidor y se habita en la cercanía del Señor.

2. *Kriya* es el segundo camino y aquí esto significa adoración ritualista, y uno se convierte en “hijo del Señor”. El devoto está cerca, incluso íntima con el Señor.
3. *Yoga* es el tercer enfoque y esto reclama la contemplación y otras prácticas espirituales, tales como Kundalini Yoga y Ashtanga Yoga. Uno se convierte en el amigo del Señor. Uno alcanza la forma y la insignia del Señor, manifestando sus cualidades y poderes. Los tres primeros caminos se consideran preliminares.
4. *Jnana* es el cuarto camino, la realización directa, resultado de la completa unión con el Señor. Pero la individualidad no se pierde. El aspecto esencial común a ambos Siva y jiva es la conciencia, *chit*, siendo el primero más elevado, y el segundo, aquello que prevalece en los seres humanos. En el Yoga -sutra I.24 Patanjali nos dice quién es Siva, el Señor, *Ishvara* (Isha + svara, Siva + el propio Ser de uno):

Ishvara es el Ser especial, al margen de cualquier aflicción, acciones, frutos de la acción o por cualquiera de las impresiones internas de deseo.

En el nivel más puro, más profundo de tu ser, eso es lo que tú eres y, para realizar *Eso*, tú debes purificarte de las causas del sufrimiento (la ignorancia, el egoísmo, el apego, la aversión, el aferramiento a la vida), de la perspectiva egoísta de que “Yo soy quien hace”, de los hábitos en los cuales se forma el karma y de los deseos. Lo que inicialmente parecen ser dos, el alma y Dios, al llegar la realización, se ve que es sólo Uno. Esto recuerda la exhortación paradójica de Jesús, que dijo: “Amad a vuestros enemigos”. Si amas a tus enemigos no tienes enemigos.

Aunque estas etapas son el fundamento de la cultura religiosa predominante del sur de la India, muy pocas personas consiguen ir más allá

Sigue en página 12



Una entrevista con Marshall Govindan (continuación)

de las fases primera y segunda descritas arriba. El *Sivavakkiyam*, al igual que las obras literarias de otros Siddhas, advierten al lector que no se atasque en las “casas de la mitad del camino” de las dos primeras etapas anteriores: la adoración en el templo, los rituales, la religión organizada, las escrituras, y la casta, sino que busque la “realización directa”, *jnana*, a través de la práctica de Kundalini Yoga.

Si bien es dualista en el enfoque (teísta respecto a la relación entre el alma y Dios) respecto al plano relativo de la existencia donde las almas deben hacer frente a la ignorancia de su verdadera identidad, maya (la ilusión mental, en cuanto al tiempo, las pasiones, etc.), el karma y los *gunas* de la naturaleza humana, es monista respecto al absoluto de la realidad.

Esta paradoja puede ser vista más claramente con la siguiente analogía que pone de relieve la importancia de la *perspectiva*. Cuando uno empieza a buscar la Verdad, o Dios o la Realidad, es como una persona que está caminando hacia una montaña. Desde la distancia, la montaña, como Dios, la Verdad o la Realidad, parece ser tan grande que es imposible de conocer. Se trata de una perspectiva particular en el tiempo y el espacio. Eventualmente uno encuentra un camino, tal vez uno de muchos, hasta la montaña. Estos caminos son análogos a las distintas religiones, filosofías, prácticas espirituales, o incluso la ciencia. Cuando se sube por el camino, se vuelve más y más familiar. Se obtiene conocimiento de ello. La *perspectiva* cambia a medida que uno se acerca y sube a la montaña. Cuando uno llega a la cima de la montaña, sin embargo, la *perspectiva* de uno cambia por completo. Ya no hay ninguna diferencia entre uno mismo y la montaña. Ni el Vidente ni lo Visto han cambiado, sin embargo. El buscador y la montaña se mantienen como siempre han sido. Sólo la perspectiva del buscador ha cambiado.

Si, de acuerdo con el advaita, sólo Brahmán, Eso, es real, entonces ¿qué pasa con *maya* misma?

¿No es ella también irreal, tal como Adi Sankara, el máximo exponente del advaita, anticipó esta objeción, declarando que maya, entendida como ilusión objetiva, o el poder por el cual el Uno aparece como múltiple, es *intrínsecamente indeterminada*? Esto está lejos de ser una defensa satisfactoria. Considerar a maya, como hace el siddhantha, como ilusión subjetiva y real en el plano relativo de la existencia es mucho más satisfactorio y útil en el proceso de ser liberado de su poder.

Por esto es tan importante el no diferenciar el plano relativo de la existencia (el mundo y el estado real de la mente de uno) del plano absoluto de la existencia donde todo es visto como uno, haciendo caso omiso de las condiciones y consecuencias de cada uno. Muchas personas que siguen a lo que los críticos llaman maestros “neo-advaitas” ignoran esta distinción, y por lo tanto creen que el mero conocimiento del estado no dual es suficiente y que no hay nada que hacer para darse cuenta de ello y nada que hacer para mantener la consciencia de ello. Esto también indica por qué no hay una palabra para la filosofía en sánscrito. Hay seis principales perspectivas filosóficas sin embargo, conocidos como *darshans*, que incluyen *vaisheshika*, *nyaya*, *samkhya*, *mimamsa*, *vedanta* y *yoga*.

Pregunta: ¿Por qué un Siddha considera que no es una persona especial y, por lo tanto, no proporciona más que muy pocos o ningún detalle sobre su vida privada?

Respuesta: El Siddha Patanjali nos dice que hasta que los viejos hábitos de la identificación con el cuerpo y la mente no sean totalmente desarraigados, volviendo repetidamente a la fuente de la conciencia, el ego sigue siendo capaz de engañar a veces incluso al santo o Siddha. Ellos pueden, por ejemplo, utilizar sus poderes para atraer la atención del público. Sin embargo, una vez que la entrega se produce incluso en el nivel físico, el ego es desterrado para siempre. Uno es,

Sigue en página 13

Una entrevista con Marshall Govindan (continuación)

literalmente, “nada especial”, porque uno sólo se identifica con Eso, que lo impregna todo: la conciencia pura. Ciertos Siddhas a través de los tiempos han alcanzado este estado y estos Siddhas no pusieron ningún énfasis o importancia sobre sus personas, sus poderes, su biografía, o su actividad, porque esos no eran “ellos”. Estos seres iluminados eran instrumentos de la fuerza Divina y la Luz, y todas las acciones y el resto que se movía a través de ellos se debieron al Poder Divino. Por lo tanto, no es casual que sepamos con tan poca certeza lo que los Siddhas hicieron, o cuáles fueron los detalles de su vida *personal*, pero sí sabemos de sus sabias enseñanzas. Ellos han hecho el esfuerzo de dejar para nosotros la sabiduría que alcanzaron. Es esta conciencia, esta sabiduría, esta experiencia de la Realidad última que se consideran de suma importancia, ya que muestra el camino de regreso al “Reino de los Cielos”. Al hacer hincapié en la persona del maestro por encima de la enseñanza en sí, se forman religiones como el cristianismo y el budismo. Buda no era un budista. Jesús no era cristiano. Las enseñanzas de Jesús, sus parábolas, fueron reemplazadas por una religión acerca de su persona, a pesar de que la historia no da detalles históricos acerca de él o su vida. Buda, que como hindú, buscó reemplazar el ritualismo con las enseñanzas de la forma de evitar el sufrimiento, llegó a ser un objeto de culto.

El Siddha puede ser destinado a permanecer en el mismo cuerpo físico durante algún periodo de tiempo indefinido, o incluso a transmigrar a otro cuerpo o desmaterializarse, o a ascender como lo hizo Jesús, o a estar en más de un cuerpo visible en la mismo período de tiempo, en dos lugares separados. Está el ejemplo bien documentado de Ramalinga Swamigal, de finales del siglo XIX, cuyo cadáver no arrojaba ninguna sombra al sol, cuyo cuerpo no podía ser dañado, o fotografiado, a pesar de repetidos intentos, cuando posó ante un grupo de fotógrafos expertos y cuyo cuerpo desapareció de la tierra, de manera drástica, en un destello de luz violeta. Desde entonces, se ha contado que Ramalinga Swamigal se ha vuelto a

aparecer en ocasiones para ayudar a los devotos que lo necesitan. Los niños y los devotos en el sur de la India siguen cantando hasta el día de hoy muchos de los más de cuarenta mil poemas y canciones que escribió, ensalzando el camino de la “luz de la gracia suprema”. También tenemos el ejemplo de Kriya Babaji, que se describe en *Autobiografía de un Yogui*, y *La voz de Babaji : una trilogía de Kriya Yoga*, y la de los Siddhas Agastyar, Boganathar y Sri Aurobindo, quien dejó explicaciones detalladas de su propio proceso de entrega a nivel del cuerpo físico y de diversas formas de la inmortalidad. Como dice Mircea Eliade: los *Siddhas* son aquellos “que entendieron la liberación como la conquista de la inmortalidad”.



Orden de Acharyas: informe anual y planes para el 2026

AYUDANOS A LLEVAR EL KRIYA YOGA DE BABAJI A PERSONAS COMO TÚ DE TODO EL MUNDO

Este es un buen momento para considerar hacer una donación a la **“Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji”**, para que podamos continuar llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otra manera no podrían recibirlo.

En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2024, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó más de 100 seminarios de iniciación a más de 1.100 participantes en 21 países, incluidos Brasil, India, Sri Lanka, China, Malasia, Japón, España, Alemania, Francia, Italia, Inglaterra, Austria, Suiza, Bélgica, Estonia, Australia, Colombia, Uruguay, Bulgaria, Estados Unidos y Canadá.
- Patrocinó y ayudó a organizar satsangs semanales en línea a través de Zoom en India, América del Norte, Brasil, Alemania, Sri Lanka, Italia y Francia, y reuniones diarias de sadhana a través de Zoom en India.
- Mantuvo un ashram y una oficina editorial en Bangalore, India. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.
- Mantuvo un ashram en Badrinath, India.
- Patrocinó un Encuentro de Gurupurnimá de 100 iniciados, incluyendo 11 Acharyas, en Francia, 8-15 de julio.
- Reimprimió el Tirumandiram en 5 volúmenes, cuarta edición. Publicó *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram* en francés.
- Patrocinó clases públicas gratuitas semanales del Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- Organizó tres peregrinaciones al ashram de Badrinath, incluyendo 22 personas en inglés

y 16 personas de Brasil, y 22 personas de Estonia en septiembre y octubre del 2025.

- Completó la formación del Acharya Jnanas-kandar, in Estonia
- Patrocinó la renovación de la página web de la Orden, para hacerla más navegable en sus 20 idiomas.

En el año 2025 - 2026 la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de países mencionados antes.
- Realizar clases públicas quincenales gratuitas de asanas y meditación en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Publicar el libro *Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra* en alemán y en francés. Publicar en hindi el volumen 3 de *The Voice of Babaji*.
- Completar la formación de nuevos acharyas en EEUU, Canadá, Francia y Suiza.
- Organizar 3 peregrinajes a Badrinath: uno en francés en junio, uno en inglés en septiembre, y uno en portugués de finales de septiembre a mediados de octubre del 2025.

Los 35 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU. Envíala antes del 31 de diciembre del 2025 y recibe una factura para tu declaración de renta del 2025. Usa tu tarjeta de crédito aquí: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm>

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Notas y noticias



Seminarios de iniciación en el ashram de Quebec con M. G. Satchidananda (en inglés).

1.^a iniciación: del 15 al 17 de mayo, del 22 al 24 de mayo y del 28 al 30 de agosto; 2.^a iniciación: del 19 al 21 de junio y del 2 al 4 de octubre de 2025; 3.^a iniciación: del 17 al 26 de julio de 2026. Quebec: para más información, haz [clic aquí](#).

En francés:

1.^a iniciación: del 8 al 10 de mayo y del 4 al 6 de septiembre de 2026; 2.^a iniciación: del 12 al 14 de junio y del 16 al 18 de octubre de 2026; 3.^a iniciación: del 26 de junio al 5 de julio. Para más información, haz [clic aquí](#).



El Ashram con el monte Neelakantan

Formación de Profesores de Kriya Hatha: (en inglés) con M.G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi, Acharya Chaitanya, Dra. Nicole Marquis (en inglés): Del 6 al 21 de agosto



Kriya Yoga de Babaji

de 2026. Ashram de Quebec. Haz clic aquí para más detalles.

Peregrinación a Badrinath, India, con Jaak Kivimae, del 11 al 26 de octubre de 2025. Jaak Kivimäe e iniciados estonios. Contacto: [kivimae.jakk@gmail.com](mailto:jakk@gmail.com)

Peregrinación a Badrinath, India, con el Acharya Ramadevar. Solo para iniciados residentes en India.

Del 25 de septiembre al 11 de octubre de 2026. Solo en inglés. Más información aquí: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Peregrinación a Badrinath, India, con Acharyas Shivadas, del 11 al 27 de septiembre de 2026

¡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

Sigue en página 16

Notas y noticias (continuación)

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=U nFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

ID: 518 492 6117 Password: babaji

At Flora des Aguas, Cunha, Brasil: De lunes a viernes, de 6:30 am a 7:30 am: Kriya Hatha Yogaasanas clásicas de Yoga, de 7:30 am a 8:10 am: Pranayama, meditación, lecturas y mantras védicos. Contacto: fabifsamorim@hotmail.com. En portugués.

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

