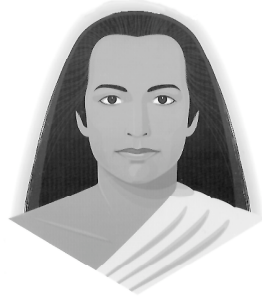


¡Número de decimoquinto aniversario!

Volumen 15
Número 1

Primavera
2008



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

Shaktipat, aplastamiento de ego y santa locura

por M. G. Satchidananda

Varios “maestros” pasados y presentes de la India han tenido éxito en atraer mucha atención al prometer dar lo que a menudo es referido como “shaktipat” o transmisión de energía que resulta en estados alterados de consciencia. Swami Muktananda y Yogui Amrit Desai son dos ejemplo de aquellos que hicieron esto durante muchos años.

A menudo los receptores experimentaron estados alterados de consciencia o movimientos incontrolados de su cuerpo, incluso aullando como un perro. Incluso peor, algunos sufrieron largos y duraderos estados psicóticos, y estados dañados de consciencia permanentes. El recuerdo no fue bueno, y la reputación de estos dos maestros

fue seriamente dañada.

Mi profesor siempre solía decir, con respecto a las promesas de experiencias espirituales o “shaktipat”, “pon más fe en tu propia sadhana que en tales promesas”. Hay muchas razones para esto: primero, nuestra naturaleza humana, con todos sus samskaras o hábitos, se resiste al cambio. Por tanto, incluso después de tener una experiencia así llamada de energía o lo que sea, uno vuelve a su estado de consciencia y su neurosis habitual. En segundo lugar, en ninguna parte de la literatura yóguica se recomienda el “shaktipat” como medio de adquirir un cambio duradero en la consciencia. Patanjali nos dice que en cuanto a nuestros deseos y tendencias profundamente asentados en el subconsciente, los samskaras, sólo volviendo repetidamente a la fuente, esto es, volviendo al samadhi, podemos desenraizarlos. En tercer lugar, tales promesas le dejan a uno dependiente del “maestro”, mientras que el objetivo es que uno se vuelva el propio maestro del cuerpo, la vida y la mente. En cuar-

Contenidos

1. Editorial: Shaktipat, aplastamiento de ego y santa locura, por M. G. Satchidananda
3. El juicio, o cómo evitar dañar a los demás y a nosotros mismos, por M. G. Satchidananda
6. El arte de la meditación: Parte 2, por M. G. Satchidananda
8. Nuevo libro: “Kriya Yoga: Inspiraciones en el camino”, por M. Govindan y Durga Ahlund
9. Notas y noticias



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

Sigue en página 2

to lugar, da la impresión de que “la iluminación” puede ser adquirida por el precio de un seminario, o como el resultado de una experiencia. Mientras que la iluminación o el establecimiento de la propia consciencia en el estado de Realización del Ser es conocido como samadhi es obtenido raramente, y sólo como el resultado de un largo proceso de sadhana disciplinada, práctica espiritual o disciplina yóguicas, sin prácticamente excepciones. En quinto lugar, cualquier experiencia está en el plano físico, vital o mental, y como tal, está limitada en el tiempo y en el efecto. En el plano espiritual uno va más allá de las experiencias, el tiempo y el espacio, y realiza la consciencia pura. Esto sólo es la meta del Yoga y de todas las auténticas tradiciones espirituales. En sexto lugar, proclamar que uno puede transmitir la iluminación a otro como resultado del shaktipat es engañoso. No hay atajos para la “iluminación”. Finalmente, ningún maestro verdaderamente “iluminado” proclamaría ser especial o superior a otros. Cuando uno alcanza el estado iluminado no hay “otro”, uno ha ido más allá de la necesidad de tener o de dar ninguna experiencia porque ya no hay un experimentador. Uno es uno con la verdad suprema, trascendente a todas las experiencias y las formas. Un profesor iluminado, Ramana Maharsi, ni siquiera reconocía una relación gurú-discípulo entre él mismo y los demás.

Lo que es importante para todos es recordar que nuestra sadhana incluye no sólo un ascenso vertical o trascendente en lo espiritual, sino también una integración horizontal de la Realización del Ser en todas las áreas de nuestra vida.

Aplastamiento de ego por los gurús

Durante los pasados siete años de investigación, traducción y estudio de la literatura de los 18 Siddhas, en ninguna parte he encontrado que se defienda lo que es comúnmente mencionado por gurús como “aplastamiento de ego”, como un método de transformar a sus estudiantes. Uno podría definir “aplastamiento de ego” como cualquier acción o palabra de un gurú que es hecha con la intención de crear una reacción en un discípulo que será difícil de manejar para ese discípulo.

Por ejemplo, el gurú podría culpar públicamente al discípulo por algún fallo, incluso cuando no haya justificación. El discípulo debe dominar el deseo de ponerse a la defensiva, que una de las muchas máscaras del miedo. El “aplastamiento del ego” no sólo no se menciona en las obras de Patanjali, Boganathar, Ramalinga y Tirumular, no se encuentra en ninguno de los escritos de los 18 Siddhas menos conocidos. Al observar sus efectos en mí mismo y en mis hermanos y hermanas discípulos, he observado que este método, en la mayoría de los casos, aleja a los discípulos, y en algunos, deja cicatrices tan profundas que todavía no son curads. Incluso con aquellos que permanecieron con mi profesor hasta el final de su vida, es evidente que como método para erradicar o incluso reducir el ego, su efectividad es muy cuestionable.

He llegado a creer que el riesgo de que el “aplastamiento del ego” se vuelva abusivo más que un apoyo para el estudiante es demasiado grande. Puede haber una fina línea entre el abuso y el apoyo que depende no sólo de la habilidad del estudiante sino, también del estado mental del gurú. Si el gurú tiene la más ligera preferencia, entonces viene de su ego. He llegado a creer que el apoyo ideal de un profesor es su presencia y su consciencia en la formación del estudiante. Al hacerlo así, el profesor ofrece las condiciones ideales en las que el estudiante puede volverse más presente y consciente de lo que debe ser cambiado dentro de sí. Esto apoya lo que Patanjali menciona como svadhyaya o “auto-estudio”.

He llegado a creer que la vida misma proporciona cualquier experiencia que cada alma necesita para reconocer las esquinas afiladas del propio ego, y por tanto ése es el proceso más efectivo para concentrarse en svadhyaya o “auto-estudio”. Esto incluye la auto-observación, usando un diario como herramienta, notando las propias reacciones habituales y repetitivas, que indican samskaras o patrones de hábito, debilitándolos sistemáticamente mediante lo que Patanjali menciona como “el hacer opuesto”. Svadhyaya incluye también el estudio regular del Ser mediante la meditación profunda, volviéndonos conscientes de lo que es consciente, y el estudio de los textos sagrados que nos recuerdan la realidad subyacente tras los dramas aparentes de nuestras vidas.

He llegado también a creer que no importa en qué nivel estemos en el camino espiritual, nuestros compañeros de viaje, sean profesores, compañeros estudiantes, amigos o familiares, son los mejores espejos en los que nos podemos mirar para ver nuestro ego y sus manifestaciones. Al verlo así nos podemos desapegar de los apegos y las aversiones que revelan nuestras relaciones sociales. Tales relaciones son de lo más revelador cuando estamos con personas que se están concentrando en estar conscientes y en procesar sus propias manifestaciones del ego. Esto es un gran seguro frente a lo que sucede a menudo cuando una persona “espiritual” vive sola y comienza a creer que es casi perfecta.

Así, la “locura sagrada” no es inevitable. Si la cordura se define como la habilidad de ajustarse al cambio, entonces los más sanos son aquellos que pueden estar en el mundo pero no son perturbados por él. Como Ramana Maharsi respondió cuando alguien le pidió que describiera su estado de iluminación: “ahora, nada puede perturbarme más”. Hoy, nuestro mundo moderno está cambiando constantemente, y los desafíos que presenta nos proveen de todo lo que necesitamos confrontar para trascender los apegos y las aversiones del ego. Que podamos ver la realidad inmutable, la verdad suprema en medio del cambio, establecida en la perspectiva de nuestra alma. Que todos encontremos lo sagrado, lo santo, en medio de la locura del mundo moderno. □



El juicio, o como evitar dañar a los demás y a nosotros mismos

por M. G. Satchidananda

En la década de los 70, se publicó un best-seller titulado "I'm OK, you are O.K." ("Yo estoy bien, tu estas bien"), el cual, como algunos otros libros de entonces, trataba el tema de las relaciones humanas y como trabajar con ellas. El título expresaba lo que la mayor parte de nosotros inconscientemente hacemos casi de forma continua: juzgar a los demás. Desafortunadamente, la mayor parte de nuestros juicios no están "OK", sino que por el contrario, expresan opiniones que nos perjudican a nosotros y a los demás. En consecuencia, nuestras relaciones humanas se convierten en una fuente de grandes divisiones y conflictos. En décadas anteriores, una gran parte de la psicología se orientó a como mejorar nuestras relaciones sociales, tratar los conflictos, y hacer que nuestras personalidades fueran mas aceptables socialmente. El papel de los juicios en nuestras relaciones sociales, sin embargo, no es aun hoy bien comprendido.

Empatía y antipatía

Estudios psicológicos han revelado que la mayor parte de las personas toman rápidamente determinadas impresiones de los demás. Es como si el ser humano fuese capaz de escudriñar rápidamente a los demás y absorber, de manera intuitiva, algunos factores que les son válidos. En consecuencia, esas impresiones provocan reacciones que están con frecuencia coloreadas por las propias tendencias y sentimientos de uno mismo, y que es lo que de hecho crea los juicios. A modo de ejemplo, un reciente estudio con gente que fue entrevistada, reveló que aquellos entrevistados que mostraban empatía hacia su entrevistador, tendían a ser seleccionados para el puesto, a pesar de que sus respuestas y cualificaciones no fueran las más adecuadas, mientras que los entrevistados que sentían rechazo o antipatía por el entrevistador, no tenían éxito, incluso aunque sus respuestas y cualificaciones fueran excepcionalmente buenas. Esto indica que los entrevistadores crearon juicios acerca de los entrevistados basados en factores subjetivos, incluyendo emociones, o su intuición, más que en hechos objetivos. En otras palabras, tenemos la habilidad de captar los juicios que los demás hacen de nosotros.

Definición de juicio

Los juicios son opiniones que se desarrollan sobre la base de experiencias limitadas, como es el caso de los rumores. Alguien comenta algo sobre alguien, y nosotros sacamos nuestra propias conclusiones, juzgamos. El problema con los juicios es que no están basados en hechos concretos y suelen establecerse antes de que los hechos reales se muestren. O peor aún, muy a menudo, están basados en prejuicios, el miedo o la imaginación. Por ejemplo, ¿no has tenido una respuesta inmediata al ver a un joven musulmán en un aeropuerto lleno de gente o en el metro? ¿O no has reaccionado al ver dos hombres, o un hombre y una mujer de razas diferentes hablando íntimamente?

Los juicios son en definitiva opiniones incompletas, basadas en muy poca información, a menudo primeras

impresiones, la imaginación y asociaciones del pasado. Muestran nuestros prejuicios e intereses. Tendemos a ver lo que queremos ver o aquello que más tememos. En conclusión, los juicios están motivados por factores subconscientes, que nos manejan de forma inconsciente.

El buen juicio

Nuestro reto no es tanto evitar hacer juicios, sino más bien aprender a desarrollar el "buen juicio". El "buen juicio" es una muy cualidad muy admirable, y sus orígenes no son muy bien comprendidos. Es producto de la reflexión, y esta lleno de sentido común, cuando no de sabiduría. Está claramente libre de toda emoción o prejuicio. Requiere también perspicacia, en el sentido de que tiene en cuenta considerar todos los factores relevantes. Es "bueno" porque beneficia a todos los implicados. Nos eleva y trae gozo. Nunca daña. Un amigo puede decir algo verdadero a otro amigo, lo cual este no esta preparado para oír. De este modo, lo que se dice es rechazado, y surge el conflicto, perjudicando la amistad. Por lo tanto, el "buen juicio" se expresa a si mismo en el sentido de buscar liberar a todos los implicados del sufrimiento, cuando no de traer el gozo. Es producto de una mente, la cual tiene acceso a la verdad de una situación a través de la intuición, la experiencia, o fuertes destrezas analíticas. El buen juicio es el resultado en la mayoría de los casos de la experiencia, por eso los mayores son generalmente considerados de estar dotados de ella, mas que la gente joven, cuyos juicios están demasiadas veces llenos de excitación emocional o rebeldía. Además, "el buen juicio" es atribuido al sabio, quien parece tener una conexión especial con la verdad de las cosas, una habilidad intuitiva para tocar la grandeza del Ser, que prevalece sobre todo lo demás.

¿Por qué los juicios son dañinos?

Los juicios generalmente son dañinos por tres razones. Primero, porque reflejan el estado mental de la persona que los crea. Estudios psicológicos revelan que más de las dos terceras partes del tiempo, la mayoría de las personas se encuentran en un estado mental o emocional negativo. Sentimientos de depresión, tristeza, odio, miedo, impaciencia y orgullo dominan en la mayoría de las personas. A no ser que uno haya aprendido a dominar estos estados, el juicio será siempre una expresión del propio estado de cada uno. De esta manera, proyectamos en los demás aquello que nosotros mismos estamos experimentando. Asumimos que los demás están experimentando lo que nosotros mismos experimentamos debido a que nuestras percepciones están coloreadas por nuestro propio estado interno. Perjudicamos a los demás proyectando en ellos una reacción negativa, cuando no errónea.

En segundo lugar, los juicios son dañinos porque asumen una condición estática. Cuando expresamos un juicio acerca de otra persona, damos por sentado que la persona juzgada no esta dispuesta a cambiar. La naturaleza humana tiende al

Sigue en página 4



Juicio (continuación)

hábito, y frecuentemente cae en el error. Las personas tienen días malos, tragedias, arrebatos. De este modo el comportamiento es atípico, y no refleja en carácter subyacente de la persona. Por tanto formar un juicio acerca de una persona que tiene un mal día o que esta actuando fuera de su carácter normal es erróneo. Sin embargo, la gente joven va creciendo y superando su comportamiento inmaduro. La fuerza de voluntad les permite superar sus tendencias de mal comportamiento y transformar sus vidas. Por tanto los juicios no facilitan el crecimiento, para cambiar hacia una dirección positiva, y por ello son perjudiciales. El juicio habitualmente confunde a la persona en relación con su comportamiento.

La sabiduría es necesaria para percibir la diferencia entre la persona y su comportamiento. A través de la sabiduría realizamos que no somos nuestro cuerpo, mente y personalidad; por tanto estos aspectos de nosotros, son como la vestimenta, que pueden ser cambiados, o no ser convertidos en hábitos. Con la sabiduría, nos damos cuenta de que la verdadera identidad de la persona es pura consciencia, el alma, el vidente o testigo, y que uno tiene el poder de cambiar el comportamiento habitual ejerciendo su voluntad.

En tercer lugar, y lo mas importante, los juicios son dañinos porque refuerzan la cualidad que se condena, no solo en la persona que es juzgada, sino también, y de modo mas significativo, en aquel que esta juzgando. Cuando hacemos un juicio acerca de otra persona, por ejemplo, pensando "esta persona es muy codiciosa", estamos redundando acerca de la cualidad de la codicia, y estaremos reforzando esta en nuestras vidas. Del mismo modo la preocupación, que puede ser definida como "la meditación sobre lo que no quieres", el juicio sobre los demás es como meditar sobre lo que no quieres en tu vida.

Patanjali, uno de los padres del Yoga Clásico y contemporáneo de Jesús, decía: "Cultivando actitudes de agrado hacia la felicidad, compasión hacia la infelicidad, deleite en la virtud, y ecuanimidad en la no virtud, la consciencia retorna a su calma imperturbable (Yoga Sutras I.33). Cuando no hacemos esto, ¿que ocurre? Nuestras mentes son afectadas por los juicios, sentimientos de ira, resentimiento, rencor, disgusto. En consecuencia perdemos el requisito fundamental y necesario para la realización de Dios: calma, paz, pureza interna e inocencia. El mundo esta en nosotros. Para transformar el mundo de un lugar de mal a un "reino de los cielos" debemos cambiar nuestros pensamientos. Debemos aprender a perdonar los lapsos de los otros y no centrarnos en sus debilidades.

Ahimsa, no dañar, el antidoto para el juicio

¿Cómo evitar hacer juicios que dañen a los demás?. El sabio dice que necesitamos desarrollar una actitud de no dañar, lo que en India es conocido como "Ahimsa". Esto incluye los pensamientos, palabras y acciones. Esta basado en el reconocimiento de que hay consecuencias o Karma, como resultado de los pensamientos. Los pensamientos, generalmente son hábitos repetitivos, y estos dirigen nuestras vidas. Si el hábito incluye deseo, y el deseo no es satisfecho, uno llega a estar confundido acerca de la fuente de

felicidad en la vida, que es, el eterno gozo del alma.

Jesús dijo en su crucifixión: "Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen", hablando a aquellos que le habían condenado a su terrible calvario. En lugar de incidir en su propio dolor o pedir a Dios que condenara a aquellos que le habían condenado, Jesús estaba mas preocupado por las consecuencias kármicas de la acciones de sus perseguidores. El sabía aparentemente, de acuerdo con la ley del karma, que las consecuencias serían severas, y el no quería que los demás sufrieran por su causa. Por esto pidió al Padre que les perdonara. El perdón surge del amor, no del juicio. Esto es un ejemplo supremo de lo que Patanjali recomienda en los Yoga Sutras: "Cuando tengas pensamientos o sentimientos negativos, cultiva sus opuestos". Y esto fue lo que permitió a Jesús encontrar la paz, y liberarse de los efectos corrosivos del odio.

Bendecir a los demás, amarles, es siempre una alternativa mejor que juzgarles. Nuestros pensamientos y oraciones tienen efectos significativos en los demás, y realmente podemos cambiar sus vidas a través de nuestros buenos pensamientos y bendiciones. En un nivel oculto, los pensamientos tienen vida propia. Cuando pensamos en los demás, de forma buena o mala, generamos formas de pensamiento que afectan a la vida de estas personas repercutiendo en su comportamiento y experiencias. Después de descubrir que su marido le había sido infiel, solo después de unas pocas semanas de haber contraído matrimonio, una joven rezó para que su marido muriese. Unos pocos días después, este murió en un violento accidente de tráfico, en el que fue decapitado. Desde entonces, la joven empezó a desarrollar sentimientos de culpa durante un año, y empezó a pretender que él todavía vivía con ella, preparándole la comida y atendiéndole como si el realmente estuviese presente, hasta que su familia le convenció para que buscara ayuda psicológica.

Investigadores de la Universidad de Duke, USA, han probado que la oración es efectiva para ayudar a los enfermos a recuperarse de sus dolencias, a menudo de forma milagrosa. La mayoría de las veces, el periodo de convalecencia es reducido considerablemente cuando otros rezan por nuestra recuperación. En un nivel oculto, los oradores generan pensamientos poderosos que pueden ayudar directamente a otros. Una mujer herida grave en un accidente reconoció a una extraña que había rezado por ella en la escena del accidente cuando esta vino a verla al hospital. La enferma asegura que fueron las oraciones de esta desconocida, las que la trajeron de vuelta a la vida. Debemos, en nuestra rutina, bendecir a los demás, rezar por ellos, silenciosamente y con ánimo cuando les vemos sufrir del modo que sea. Tenemos muchas ocasiones para hacerlo. Cuando conducimos y alguien nos insulta o tiene problemas con su coche, o cuando un transeúnte nos parece triste o con problemas, podemos decir "Dios bendiga a esta persona". O también "Que Dios ayude a esta persona a encontrar la paz", o "a ir mas despacio", o "a encontrar la felicidad". Podemos alegrarnos por los demás por su buena suerte, en lugar de

Sigue en página 5

Juicio (continuación)

envidiarles: "Dios a bendecido a esta persona. Que todos continúen siendo bendecidos, y que puedan compartir sus bendiciones con los demás".

¿Juicio final o perdón?

Dichos y parábolas de Jesús

Jesús dijo: "En la medida en que juzgues, así serás juzgado" (Mateo 7:1-2). Jesús desafió la norma religiosa de su tiempo. El judaísmo era una religión legalista. Dios hizo la ley, dando los Diez Mandamientos a Moisés en el monte Sinaí. Dios era el juez último, y se creía que condenaba a todos los que desafiaban sus leyes y recompensaba a los que las respetaban. Esto suponía una diferencia sobre las otras religiones, como la de los cananitas, que adoraban a un ídolo representado en un becerro de oro. Las religiones primitivas estaban motivadas por el miedo. Especialmente el miedo a la muerte y al dolor. Es por ello que el hombre primitivo trataba de compensarlo mediante sacrificios, atribuyendo una causa sobrenatural a los fenómenos y eventos naturales que creían dominaban sus vidas. Mas tarde, cuando la gente se organizó en sociedades, para evitar el daño a los demás, desarrollaron leyes para gobernar el comportamiento humano a través de normas sociales. Debido a que esas leyes necesitaban una autoridad última, los gobernantes, generalmente reyes o jefes, atribuyeron su autoridad a Dios. Hay gente sin embargo, que en ocasiones sale impune de un asesinato, y a otra gente que es buena le ocurren cosas malas. Es por ello que para preservar el sentido de justicia, el hombre crea una imagen de Dios que es justo, siendo el juez último, castigando al malvado y recompensando al hombre recto. Por ejemplo, en el Antiguo Testamento encontramos algunos profetas hablando acerca de "el juicio final", y en India, el concepto de "prarabha karma", que sostiene que las acciones de la vida de uno traen consecuencias en la siguiente. Por eso la gente en este tipo de religiones intenta compensar sus pecados, o el mal karma, con cosas que compensen sus malas acciones. El modo de hacerlo puede ser simplemente mediante una penitencia, abnegación voluntaria, o en el cristianismo medieval, con indulgencias, contribuciones a la Iglesia, que permitieran perdonar sus pecados.

Jesús dijo "¿Por que miras la paja en el ojo ajeno, y no adviertes la viga en el tuyo? ¿Como puedes decir a tu amigo "Déjame que quite la paja de tu ojo" cuando tienes una viga en el tuyo? Hipócrita, primero quita la viga de tu ojo y entonces podrás mirar mejor y quitar la paja del ojo de tu amigo" (Mateo 7:3-5). En otras palabras, las críticas deben estar orientadas a corregir los errores de los demás. Además, él dijo "No penséis que he venido a abolir la ley de los profetas, sino a consumarla" (Mateo 5:17-20). ¿Qué significa esto? Jesús no decía que la ley tuviese que ser ignorada, sino que más bien, te dieras cuenta de que Dios te ama. Continuamente, Jesús habla a través de parábolas, como la del hijo pródigo, (Lucas 15:11-32) para ilustrar este "evangelio" o "buena nueva". Debido a que Dios te ama, puedes amar a los demás. Y un Dios que ama, ¡No puede condenarte a la pena eterna! Esta fue su más importante enseñanza. Él continuamente animaba a sus discípulos y

audiencias a amar a los demás, para purificarse de los apegos materiales, en lugar de intentar entrar al reino de los cielos, el cual él dijo que estaba a nuestro alrededor, si nosotros pudiéramos desarrollar la pureza de visión para verlo (Lucas 17:20-21, Mateo 18:2). Debemos llegar a ser tan inocentes como un niño pequeño. Jesús dijo que esto sería siempre necesario para entrar en el reino de los cielos. Él dijo: "Ama a tus enemigos, y reza por aquellos que te persigan" (Lucas 6.27). También dijo "Si alguien te abofetea en la mejilla, preséntale también la otra" (Lucas 6.29). Por tanto, el amor supera la ley y el juicio. Tu puedes tener derecho a decir "ojo por ojo", como decían los profetas del Antiguo Testamento, pero como dijo Mahatma Gandhi : "El ojo por ojo, acabaría por dejarnos a todos ciegos". Esto es, cuando estamos cegados por el juicio y el castigo, no percibimos que al fin y al cabo, todos somos miembros de una familia humana, y que a través del amor, las diferencias pueden ser superadas.

Mahatma Gandhi: apóstol moderno de la no-violencia

Mahatma Gandhi dijo: "Todos los pecados se cometen en secreto. En el momento en que nos damos cuenta de la presencia de Dios del mismo modo que de nuestros pensamientos, seremos libres". Esto es, el pecado es la ausencia de conciencia de la presencia de Dios. ¡Por tanto, juzgar a los demás por sus pecados, nos ciega a nosotros mismos! Gandhi era un declarado estudioso de la verdad, que después de 40 años de lucha, en 1947 consiguió que el Imperio Británico dejara la India sin violencia, mediante el antiguo principio de "ahimsa" o "no dañar". Él desarrolló sus métodos estudiando el Jainismo, y las parábolas de Jesús, que ponen especial énfasis en no dañar. Los monjes jainistas llevan una máscara en sus bocas, y observan el terreno ante ellos, para evitar así matar insectos accidentalmente. Sus métodos para no dañar, o ahimsa, llegaron a ser la base del movimiento de los derechos civiles, usado por Martin Luther King en la década de los 60, y de otros acontecimientos y movimientos sociales que usaron la resistencia pasiva, protestas no violentas y otras demostraciones para sensibilizar a la gente a su causa. En India, miles de hombres y mujeres se comprometieron a su movimiento satyagraha, dedicando sus vidas a vivir de acuerdo con los principios de la verdad (satya) sin dañar a los demás. En muchas acciones en contra de la armada Británica colonial, miles de ellos murieron apaleados o fueron mutilados sin la más mínima resistencia. Pero de manera incondicional, ellos "mostraron la otra mejilla" hasta que los británicos se vieron obligados a dejar India después de más de 300 años de dominio colonial. Gandhi pasó décadas en prisiones británicas, ayunando por mucho tiempo, para demostrar su resistencia a los británicos y sus policías. Cuando hizo campaña en contra de la importación de textiles británicos a la India, se ganó incluso la simpatía de todos los trabajadores textiles británicos que habían perdido su trabajo debido al boicot de India. ¡Su vida y sus métodos, demuestran que no tenemos que juzgar a los demás para enfrentarlos! Sólo

Sigue en página 6



El arte de la meditación (Parte 2)

Los obstáculos en la meditación

por M. G. Satchidananda

La meditación es una ciencia y un arte. Cuando es practicada correctamente, trae los mismos resultados para todos y cada uno de los practicantes. Si solo fuese una ciencia, traería sus resultados prometidos tan pronto como hubieses entendido el método y lo pusieses en práctica. Desafortunadamente, las tendencias de nuestra naturaleza inferior, la distracción, la pereza, la impaciencia, el aburrimiento o el sueño obstaculizarán la meditación. La meditación requiere que cambies tus tendencias físicas y mentales habituales, y por ello es también un arte. Como cualquier arte, requiere práctica diligente por un largo periodo de tiempo para desarrollar la destreza de vencer los hábitos de la naturaleza humana que se resisten al cambio. Es a través de la repetición de pensamientos habituales, palabras y acciones que tus hábitos son establecidos. Cuando esos hábitos incluyen deseos o miedos, empiezas a ser conducido por ellos, y pierdes la conciencia de tu ser superior, de tu alma, la dimensión espiritual de tu ser donde la pura conciencia o conciencia reside. La meditación te permite acceder a tus pensamientos, palabras y acciones, antes de que tengan lugar.

Los nueve obstáculos para la conciencia interna continua son:

1. Enfermedad: Es a la vez física y mental. Resulta de cómo reaccionamos al estrés de la vida. ¿Qué sucede cuando estamos enfermos?, tu mente esta distraída por los síntomas: la incomodidad, el dolor, la fatiga. Eres absorbido por ellos. Si te pregunto como estás, tu respuesta será: "estoy

enfermo". No estás enfermo. ¡Lo está tu cuerpo! Entonces, para no ser absorbido por ello, vigílate a ti mismo. Sé un testigo de la enfermedad. Por supuesto, un poco de prevención es la mejor cura, por tanto cultiva hábitos saludables de vida que no te hagan caer enfermo. Desarrolla un equilibrio en tu dieta, en el ejercicio, en la relajación y en el descanso. Similarmente, evita la enfermedad emocional aprendiendo a "dejar partir" las emociones dificultosas de la vida diaria. El deseo emocional incluye preocupación, miedo y obsesión. Mientras todos pueden experimentar pensamientos pasajeros de este tipo, una mente sana no los cultivará, pero aprende a desapegarte de ellos. Reserva tu energía mental para los problemas a mano. Desiste del pensamiento negativo. Cultiva pensamientos positivos, autosugestión y afirmaciones para sustituir los pensamientos negativos. Evita actividades negativas y personas que puedan alimentar malos hábitos mentales. No recrearse en el pensamiento negativo hará que esos hábitos se vayan debilitando.

2. Embotamiento: el embotamiento aparece cuando hay energía inadecuada para mantener la conciencia continua. Hasta que la realización del Ser esta firmemente establecida, requiere esfuerzo mantener parte de nuestra conciencia alejada como un testigo. Este esfuerzo requiere una cantidad mínima de energía. Por tanto debemos evitar fatigarnos con demasiado trabajo o falta de sueño que nos haga perder la perspectiva de testigo de nuestros pensamientos,

Sigue en página 7

Juicio (continuación)

debemos tener una postura firme con nuestras convicciones, y buscar el mutuo acuerdo sin dañar a los demás, para ganar su simpatía y comprensión. El dijo: "El más duro corazón y la ignorancia mas densa deben desaparecer ante el sol naciente del sufrimiento sin odio ni malicia".

Ghandi dijo: "La no violencia es la ley de nuestra especie del mismo modo que la violencia es la ley del bruto. El espíritu descansa dormido en el bruto y no conoce otra ley que la de la fuerza física. La dignidad del hombre requiere obediencia a una ley mas elevada, para fortalecer así el espíritu". Y: "Es una ley que puede ser usada tanto de forma individual como en comunidad. Puede ser usada tanto en política como en los problemas domésticos. Su aplicación universal es una muestra de su permanencia e invencibilidad. Puede ser usada tanto por hombres, mujeres y niños. Es completamente falso decir que es una fuerza para ser usada solo por los mas débiles debido a que no son capaces de devolver la violencia con violencia".

Respecto al movimiento político que el fundó para liberar India, él dijo: "Satyagraha es dulce, nunca hiere. Nunca es resultado de la ira o la malicia. Nunca es exigente, ni impaciente, ni vociferante. Es el opuesto directo de la

obligación. Fue concebido como el completo sustituto de la violencia".

Viendo la unidad en la diversidad

Por lo tanto, el juicio, que pertenece a nuestros sentimientos personales acerca de los demás, o como vemos a Dios o la trayectoria ultima que han tomado nuestras almas, no tiene la ultima palabra. El sabio, el compasivo, los héroes espirituales de nuestra civilización, desde Buda hasta Jesús, pasando por Mahatma Gandhi, descubrieron que el amor, el perdón, la compasión y el no dañar, consiguen suplantarlos. Por tanto, si juzgar te cuesta la paz mental, te cuesta mucho. Si dañas a los demás, también repercutirá en ti mismo. Los maestros de Yoga, los sabios Siddhas, llamaban a Dios "el bondadoso", y declaraban que todos somos parte de una familia, una nación. El sabio, ve lo bueno en los demás, y rechaza el resto. El juicio divide. El amor une. El amor y el perdón superan la ley, y nos brindan una nueva perspectiva con la cual vemos la unidad esencial en todas las cosas. □

(Extracto del próximo libro de M. Govindan: "Kriya Yoga: insights en el camino", que será publicado en Mayo del 2008)

El arte de la meditación (continuación)

palabras y actos. Como para vencer la enfermedad, necesitamos cultivar saludables, equilibrados hábitos de vida para mantener nuestra energía elevada, y evitar actividades que roben energía tal como intoxicantes, excesiva satisfacción en hablar, comer, ver la televisión o mucho trabajo. Podríamos necesitar simplificar nuestra vida y dejar partir actividades o responsabilidades innecesarias.

3. La duda es la tendencia de la mente a cuestionar, y cuando no esta acompañada por la búsqueda de respuestas, puede dejar a uno con una actitud cínica y no preparado para continuar haciendo esfuerzos. Éste es un problema particularmente entre personas que son demasiado intelectuales. Aun cuando se les ha dado una respuesta satisfactoria, su intelecto disfruta dudando por el hecho de dudar. Sus intelectos encuentran mucha satisfacción en torno al juego de cuestionar y buscar nuevas fuentes de estímulos. Las dudas pueden ayudar a uno a hacer buenas preguntas, pero a menudo uno necesita ser paciente antes de encontrar la respuesta. Por tanto, anota las dudas en forma de preguntas claras tu cuaderno de notas, y busca oportunidades para encontrar sus respuestas de tus profesores, textos sagrados, o durante la meditación.

Hay algunas preguntas que solo pueden ser respondidas cuando uno cambia su perspectiva. Por ejemplo, uno nunca puede “conocer” a Dios. Uno nunca puede saber que es la “consciencia” tampoco. El “conocer” implica la existencia separada del conocedor, lo conocido y su relación en el conocer. ¿Dónde Dios y la consciencia no existen? Si ellos están en todas partes, no hay posibilidad de conocerlos como otra cosa que el Ser propio de uno. Cambiando la perspectiva, sin embargo, estando completamente presente, e identificado con la esencia del Ser Único, el uno puede llegar a ser consciente de Dios, consciente de lo que es consciente. Uno puede darse cuenta de que mientras el cuerpo o la mente podrían sufrir, “yo” no soy el cuerpo o la mente, y que el propósito del sufrimiento es ayudarnos a darnos cuenta de esto.

4. Descuido es inatención, dispersión, y falta habitual de concentración. En nuestro rápido modo de vida moderno, algunas personas se ven obligadas a hacer más de una cosa al mismo tiempo, y por tanto de forma descuidada. Sus consciencias están absorbidas en varias tareas al mismo tiempo, y si no, buscan múltiples distracciones, por ejemplo la radio o la televisión, así como comer o conducir. Ellos asumen que cuanto más tengan que hacer, o cuanto más puedan tomar a través de sus cinco sentidos, más felices serán. La verdad es justamente lo contrario. Permaneciendo presente en aquello que estés haciendo, el gozo surge espontáneamente. Cuando no estas presente, confundes la felicidad con la presencia o ausencia de algo fuera de ti mismo. Uno puede abandonar el hábito de la negligencia aprendiendo a centrar la atención en una cosa a la vez, y siendo un testigo de sí mismo mientras la está haciendo.

5. La pereza es un hábito, debido al desánimo, falta de entusiasmo, o inspiración. Es esencialmente un estado emocional, y por tanto está sujeto de nuestra voluntad consciente. Ello no es debido a la fatiga, que puede ser corregida con descanso y hábitos saludables de vida. Pregúntate a ti

mismo, cuando sientas pereza o desánimo, “Podría dejar partir esto”. Cultiva estados emocionales positivos a través de actividades devocionales como el canto; o usa autosugestiones para contrarrestar los pensamientos negativos. Podemos también abandonar este hábito reemplazándolo gradualmente con hábitos positivos tales como regularidad en nuestra práctica, lectura de literatura inspiradora, asociación con personas que nos inspiren y benefician emocionalmente y mentalmente. Anotar cómo usas tu tiempo, y elimina esas actividades que te hagan sentir desanimado, como ver demasiada televisión, demasiado trabajo, no suficiente ejercicio físico que estimule las endorfinas, y que te haga sentir entusiasta.

6. La sensualidad ocurre cuando los deseos no son dejados partir, sino por el contrario fomentados. Es fantasear sobre el objeto de deseo, en lugar de la experiencia actual del objeto. Empiezas a sentir que “a no ser que pueda comer esa comida en particular, o bebida, o estar con esa persona, o me dedique a ese deseo concreto, no seré feliz”. Es humano tener deseos, pero para ser más consciente, puedes desprenderte de ellos, puedes negarte a seguir albergando pensamientos de lujuria, avaricia o gula. Dejándote llevar por esos pensamientos niegas la realidad de tu verdadera fuente de felicidad: el Ser interno, Consciencia, Gozo. Hoy, en nuestra cultura materialista moderna, somos constantemente bombardeados con el mensaje “satisface” tu ser en esta fantasía. Los anuncios tratan de convencernos que sólo si consumimos o conseguimos este producto, seremos colmados. La realidad, es lamentablemente lo opuesto.

Esto no quiere decir que evites la actividad sensual. No hay nada inherentemente malo en comer, beber, sentir cosas con tu piel, o consumir o poseer algún bien material. La sensualidad es fantasear acerca de lo bien que te vas a sentir, o lo feliz que serás cuando tengas esa experiencia u objeto material. Es un error de la mente, basada en nuestra ignorancia fundamental por la que confundimos la fuente de nuestra felicidad como algo fuera de nosotros. Por tanto, cuando estés experimentando algo a través de los cinco sentidos, disfrútalo completamente, pero siendo un testigo de ello. Cuando las fantasías vengan de algún modo, séparate de ellas. Permanece presente con aquello que estés experimentando en ese momento.

7. La falsa percepción es no ver la realidad subyacente. Ello lleva a la ignorancia fundamental acerca de quien somos. A causa del egoísmo, confundimos el sujeto “Yo soy”, con os objetos de nuestra experiencia. Confundimos lo permanente con lo impermanente. Por tanto, la mente esta constantemente distraída por los objetos experimentados a través de los cinco sentidos, y nuestra consciencia esta constantemente absorbida en el espectáculo pasajero. Es como alguien que va al cine y permanece completamente absorto en la película hasta el final. Esa persona ignora la única constante permanente: la luz del proyector y la pantalla en la cual las imágenes luminosas se estan proyectando. Cultivando la presencia, tomando cada momento a su tiempo, podemos superar esta “falsa percepción”. Podemos fácil-

Sigue en página 8



Nuevo libro (en inglés)

“Kriya Yoga: inspiraciones en el camino”

por M. Govindan y Durga Ahlund

Estamos felices de anunciar la publicación de un nuevo libro: "Kriya Yoga: inspiraciones en el camino", por M. Govindan y Durga Ahlund, a comienzos de mayo del 2008. ISBN: 978-1-895383-49-2. \$15 más \$3 de gastos de envío. El libro consiste en una serie de unos treinta ensayos que encontrarán inspiradores y útiles todos los que estén interesados en la vida espiritual y en el Yoga en particular. Las "inspiraciones" están recabadas de la experiencia de los autores durante sus casi 80 años de combinada experiencia en el Yoga. Algunos de los ensayos son revisiones de otros que se publicaron en ediciones anteriores de este diario. Otros han sido publicado en la revista americana "Pure Inspiration" durante los dos pasados años. El ensayo más largo, de unas 55 páginas, "¿Qué es el Kriya Yoga de Babaji?", es completamente nuevo, y será de interés particular para las personas que practican Kriya Yoga o que quieran saber más sobre él. El índice de contenidos es el siguiente:

Parte 1: El dilema de la existencia humana: encon-

trando felicidad duradera en cosas que no duran

1. ¿Por qué practicamos Yoga?
2. Karma: ¿causa o consecuencia?
3. Gustos y disgustos: la enfermedad de la mente
4. Dudas
5. Sinceridad
6. La sonrisa eterna

Parte 2: Encontrando el camino espiritual

1. Gurú Purnimá
2. Aspiración, rechazo y entrega
3. Recibiendo la gracia de nuestro Satgurú Kriya Babaji
4. Discipulado frente al devoto
5. El significado de la iniciación
6. ¿Qué es el Kriya Yoga de Babaji?
7. Imagina
8. Consiguiéndolo y manteniéndolo

Sigue en página 9

El arte de la meditación (continuación)

mente percibir lo que siempre es, dentro de y sin. Cuando te sientas implicado en el drama de la vida, en la "película", toma una profunda respiración, y sé un testigo de lo que es. Para romper el hábito de la falsa percepción, reserva una parte de tu día para la meditación, y una parte de tu tiempo de vacaciones para retiros. Gradualmente, el problema de la falsa percepción disminuirá.

8. El fracaso en alcanzar terreno firme ocurre cuando hay una falta de paciencia y perseverancia. En ocasiones, los estudiantes de Yoga, particularmente en occidente, esperan café instantáneo, té instantáneo, y realización del Ser instantánea. No esta preparados para trabajar intensamente y por largo tiempo para conseguirlo. Ellos cultivan la expectativa de que será fácil y vendrá pronto, y fácilmente se impacientan cuando sus propias resistencias se hacen obvias. A menudo, ellos van de un profesor a otro, buscando siempre alguien que lo haga por ellos. No toman la responsabilidad por sus propios malos hábitos. La cosa que más distingue a aquellos que consiguieron la iluminación de aquellos que no es la "paciencia". Cuando te caes, o no actúas como hubieras querido, en lugar de cultivar sentimientos de insuficiencia o desánimo o impaciencia, encara tus fracasos como escalones hacia el éxito. Cultiva una rutina de práctica y gradualmente incrementa la cantidad de tiempo que dedicas a ella. Aborda primero tus más pequeños malos hábitos. Súperalos con autosugestión y desapego, esto te dará la confianza para superar los hábitos mas profundamente arraigados.

9. Inestabilidad es el estado mental o emocional que ocurre cuando se fracasa en mantener una calma equilibra-

da durante los altibajos de la vida. Ocurre cuando hay falta de consistencia en la propia práctica. Uno se llega a perder en el espectáculo transitorio de la vida. Esto aparece, por ejemplo, cuando uno esta eufórico cuando las cosas van bien, y desanimado o enfadado o frustrado cuando las cosas van mal. La propia felicidad depende del éxito, no del fracaso, ganar y no perder, elogiado, no culpado, etc. Sin embargo, todas las dualidades son inherentemente inestables, y aunque nos intentemos aferrar a ellas, son muy frágiles. ¿Por qué pone uno su fe en algo que es pasajero? Para evitar la inestabilidad, cultiva la ecuanimidad ante las variadas dualidades, como se ha descrito antes. Percibe el sentido de bienestar de que es posible estar dentro de uno mismo, a pesar de lo que tu karma te depara a la vuelta de la esquina. Ilumínate. No te preocupes, sino mantente presente, y sé feliz. Cuando venga las dificultades, toma una profunda respiración y notas tu cuerpo o mente empezando a reaccionar en sus negativas formas habituales con expresiones de rabia o frustración. Recuerda, "esto también pasará". Recuerda esto también cuando las cosas vayan bien.

Estos nueve obstáculos hacia la consciencia continua, el objetivo de la meditación, son mencionados en los Yoga Sutras de Patanjali I.30. A pesar de que el estudio de estos textos clásicos es una ayuda, no hay sustituto para la práctica regular exhaustiva. No hay autoridad mas elevada que tu propia experiencia. Por tanto, sigue avanzando y disfruta la nueva, elevada consciencia que viene a ti al comenzar a incorporar las recomendaciones dadas para la meditación. Comienza ahora, y aprovecha cada momento, viviendo íntegramente en el presente. □



Notas y noticias

Nuevo dominio: hemos cambiado recientemente nuestro dominio a **www.babajiskriyayoga.net** para hacerlo más accesible a los buscadores. El viejo dominio.babaji.ca permanece para redirigir automáticamente los navegadores al nuevo dominio. De forma similar, puedes escribir a info@babajiskriyayoga.net o a info@babaji.ca.

Iniciaciones de segundo nivel serán dadas por M.G. Satchidananda en los próximos meses en Valencia mayo 2-4; Frankfurt mayo 9-11; Québec: junio 20-22, Boulder junio 27-29. También por Rudra Shivananda en Birmingham, G.B. mayo 9-11, en Union City, Calif. julio 11-13, y Sao Paulo, Brasil diciembre 5-7.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. G. Satchidananda en Redlands, Calif. mayo 23-30, 2008 y Québec julio 18-27, 2008, y cerca de Bangalore, enero 22-30, 2009. También por Rudra Shivananda en Estonia, septiembre 19-27, y en Sao Paulo, Brasil, diciembre 7-14. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

Formación de Profesores: julio 2-13, 2007 en el Ashram de Québec, con Durga Ahlund y M. G. Satchidananda. Comienzo del currículo de una años, 250 horas, que cumple los requisitos del registro de Yoga Alliance para la certificación. Profundiza tu comprensión del Yoga a todos los niveles, y aprende a compartir con los demás tu amor por el Yoga. Consulta el programa en www.babajiskriyayoga.net.

Informe del Ashram de Badrinath: Visita www.babajiskriyayoga.net para ver los planes y bocetos estructurales preparados según el Vastu, el Yoga de la arquitectura. Lee acerca de las actividades propuestas. Actualmente estamos negociando con un constructor. La construcción se espera que comience en mayo del 2008. Planea unirse a nosotros en el peregrinaje de septiembre/octubre del 2008. Estamos felices de anunciar que el terreno requerido ha sido comprado y que hemos recogido \$70,000 para la construcción, y comprometido para el futuro \$20,000. Nos estamos acercando a nuestro objetivo de financiar la construcción. Éste es un buen momento para ser parte de este gran proyecto. Cualquier cantidad que se done será enormemente

apreciada.

Peregrinación de Kriya Yoga a Badrinath en los Himalayas: Estamos planeando dirigir un peregrinaje a los Himalayas del 19 de septiembre al 7 de octubre del 2008. El coste será de \$2250 ó de 1700 euros. Estamos planeando muchas actividades, incluyendo un mantra yagna, práctica en grupo de Yoga y de meditación, caminatas al monte Neelakantan, las cascadas Vadudeva, la cueva de Vyasa, ykarma yoga para ayudar a la construcción del nuevo Ashram de Kriya Yoga en Badrinath. Visitas a Rishikesh y Rudraprayag. Alojamientos de hotel muy confortables. También un trekking opcional de 7 días a Gangotri y Gaumukh, la fuente del Ganges, octubre 7-12, por un precio adicional de \$725 ó \$540 euros.

Peregrinación de Kriya Yoga Pilgrimage al Sur de la India, 2-19 de enero del 2009. Experimenta la presencia divina en los siguientes lugares sagrados: Templo de Ramakrishna temple en Chennai, Sri Aurobindo Ashram en Pondicherry, templo Chidambaram

Sigue en página 10

Nuevo libro (continuación)

9. El arte de la meditación
10. Mediante el contentamiento se logra el gozo supremo
11. El hogar de un hombre es su ashram
12. Satsang
13. Espacio sagrado

Parte 3: Haciendo de nuestra vida nuestro Yoga

1. Moviéndonos hacia el equilibrio
2. Lo que el mundo necesita ahora es amor y compasión
3. El juicio o cómo evitar dañar a los demás
4. Todos los países son mi hogar y todas las personas son mi familia
5. El Yoga como movimiento social
6. Santa locura, kundalini, shakti pat y aplastamiento del ego
7. ¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?

8. El Yoga del siglo XXI
9. Tapas: auto-desafío voluntario
10. Samadhi
11. Kaivalyam: libertad absoluta
12. Sadhana de la vida
13. Preguntas y respuestas
- ¿Cómo practicar mantras?
- ¿Cómo mantener un equilibrio entre la concentración interna y la concentración externa?
- En el Advaita Vedanta, uno se concentra sólo en el Ser. ¿Por qué tenemos otros puntos de concentración en el Kriya Yoga de Babaji?
- Por favor compara el Kriya Yoga de Babaji con el Kriya Yoga promovido por Yogananda y sus sucesores.

Pide tu copia hoy con tu tarjeta de crédito mediante la web www.babajiskriyayoga.net o envía un cheque o giro postal.



Notas y noticias (continuación)

Nataraja, Ramana Maharshi Ashram en Tiruvannamalai, templo Tanjore Britheswar, templo Palani y Samadhi de Boganathar, Isha Yoga Ashram near Coimbatore, Mysore ashram, Bangalore Kriya Yoga ashram. Clases diarias de asanas. Meditación en grupo en todos estos lugares. US\$2,250 or 1,550 euros más billete de avión.

Segundo año de lecciones - "La gracia del Kriya Yoga de Babaji": puedes ahora apuntarte al segundo año de este curso (sólo en inglés y en francés). El primer año del curso está ahora disponible en inglés, español, portugués y francés. Mira en www.babaji.ca o contacta con info@babaji.ca. Para la versión en español escribe a nacho-

ae@ono.com para recibir una hoja del curso. Éste es un curso especial de auto-estudio que no sólo ampliará tu comprensión del Yoga, sino tu comprensión de ti mismo, y te abrirá a la inspiración y a una nueva comprensión de tu destino kármico personal. Suscríbete hoy al Curso de la Gracia en www.babajiskriyayoga.net.

Pedimos a todos nuestros suscriptores en la zona del nuevo Euro que nos envíen una suscripción anual de 12 Euros a la cuenta de banco de "Marshall Govindan", envíala a Jean Pierre Hesse, 60, route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150 Francia, (email: rudran@tiscali.fr). Al mismo tiempo, por favor informa a nuestra oficina de suscripciones en Canadá

enviando un email a info@babajiskriyayoga.net o escribiendo a Babaji's Kriya Yoga, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0.

La mayoría de artículos del periódico de Kriya Yoga han sido ahora añadidos a nuestra web: www.babajiskriyayoga.net. ¡Échale un vistazo!

Visita nuestra web con comercio electrónico www.babajiskriyayoga.net para adquirir mediante Visa o Mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji's Kriya Yoga Publications, o para donaciones para la Orden de Acharyas. La información de tu tarjeta de crédito será encriptada y mantenida segura. ¡Échale un vistazo!

Noticia a los suscriptores

Las tarifas postales han aumentado un 50%. Así, con el fin de continuar produciendo el periódico sin un gran aumento de la tasa de suscripción, comenzando a finales de enero, el periódico será enviado por email a todos los que tengan una dirección de email, a menos que nos digas que no puedes recibirlos por email. Pedimos que todos nos informéis de la dirección de email a la que os gustaría que os enviásemos el periódico, y si estáis usando un programa bloqueador de correo basura, permitáis que os lleguen los mensajes de este email: info@babajiskriyayoga.net. El periódico será enviado como fichero adjunto en formato PDF. De otro modo se os puede enviar en formato Word (previa petición), sin las imágenes. Si no la renováis antes de finales de junio del 2008, podéis no recibir 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@tiscali.fr.