



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

Yoga como medicina

por M. G. Satchidananda

Asistí al Tercer Symposium sobre Investigación y Terapia Yoga (SYTAR) en Los Ángeles, del 5 al 8 de marzo, junto con otros 700 terapeutas de Yoga y profesores. Estuvo encantado de saber acerca de los resultados de muchos estudios científicos, realizados bajo criterios rigurosos. Éstos han demostrado que el Yoga es efectivo para curar numerosos trastornos, y que está empezando a ser reconocido como una ayuda a la medicina moderna. Los resultados de una encuesta

de mercado de Yoga Journal, publicada en la sección 2 de este número del periódico de Kriya Yoga, indica que no sólo son los científicos los que están reconociendo la efectividad de Yoga, sino también el público norteamericano.

Me gustaría por tanto dedicar este artículo a resumir algunos de los más de 40 estudios de investigación que se presentaron en el SYTAR, y lo que la reciente investigación médica ha encontrado respecto a los efectos

benéficos de una práctica regular de Yoga.

1. *La efectividad del Yoga para reducir el estrés y reforzar el bienestar en el lugar de trabajo.* En la Bangor University, al norte de Gales, Reino Unido, se llevó a cabo una prueba aleatoria con 48 miembros del personal, 24 de ellos en el grupo de Yoga, y 24 en el grupo de la lista de control. El grupo de Yoga lo practicó durante 60 minutos a la hora de comer, 3 días por semana durante 6 semanas. El resultado del estudio demostró mejoras significativas demostradas en sentimientos de claridad mental, serenidad, regocijo, energía y autoconfianza, en particular durante periodos de estrés, y un mayor propósito en la vida.

2. *Efectos del Yoga Iyengar en la utilización médica y farmacéutica en personas con dolor crónico en la baja espalda (CLBP).* Personas con CLBP que participaron en un programa de Yoga de 6 meses tuvieron de forma significativa menos visitas médicas y costes médicos/farmacéuticos, tanto durante el estudio como en los 6 meses posteriores a él.

3. *Efectos del Sudarshan Kriya Yoga (SKY) en síntomas depresivos y calidad*

Sigue en página 2

Contenidos

1. Editorial: "Yoga como medicina" por M. G. Satchidananda
4. "El silencio es oro" por M. G. Satchidananda
4. El estudio "Yoga en Estados Unidos"
8. 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

Editorial (continuación)

de vida en la depresión unipolar y bipolar. En una prueba aleatoria controlada de 16 semanas con 21 personas que sufrían de depresión mayor y bipolar, los participantes se dividieron en dos grupos: ocho semanas de SKY seguidas por 8 semanas de psicoeducación, u 8 semanas de psicoeducación seguidas por ocho semanas de SKY. Los resultados indican que el Yoga es beneficioso para aliviar síntomas depresivos suaves y moderados en la depresión bipolar y unipolar.

4. *Yoga para el dolor y la ansiedad en pacientes de Pediatría Hematología-Oncología.* Veinte pacientes de 11 a 26 años con cáncer asistieron a 28 sesiones de Yoga en sesiones de uno a uno. Los resultados del estudio demuestran que el Yoga puede ser un método efectivo para reducir el dolor y la ansiedad en pacientes de cáncer.

5. *La plena atención como mecanismo de cambio: curación del trauma y del estrés post-traumático.* Los eventos traumáticos, como accidentes de vehículo a motor, combate, violencia interpersonal y desastres naturales, pueden tener efectos negativos a largo plazo en el funcionamiento individual. Pueden conducir al trastorno de estrés post-traumático (PTSD). Un estudio de cómo la plena atención media entre el trauma y el PTSD descubrió que la actitud de plena atención en el presente momento, sin juzgar, puede ayudar a los individuos traumatizados a manejar la reexperiencia intrusiva, la evitación y la hipertensión, características del PTSD.

6. *Efecto del Yoga Terapéutico en el equilibrio y la habilidad de desplazamiento desde el suelo en una población adulta anciana independiente.* Cincuenta participantes de 55 a 83

años participaron en un programa de Hatha Yoga terapéutico de 13 semanas, que incluyó una clase semanal de 90 minutos y una práctica en casa de 30 minutos, 5 días por semana, siguiendo un vídeo diseñado para el estudio. El estudio mostró una mejora significativa estadística en el equilibrio y la habilidad de desplazamiento. El protocolo usado para el estudio podría ser usado efectivamente en programas para adultos ancianos independientes viviendo en comunidad y en retiro y en instalaciones asistidas, produciendo una mayor independencia y calidad de vida.

7. *Efectos de un Protocolo diario de Yoga 15 minutos sobre las medidas académicas y psicosociales en clases de ciudades.* Una de cada diez escuelas de Estados Unidos son consideradas por los investigadores como fábricas de abandonos de estudios. Cada abandono de una escuela de secundaria cuesta a la nación unos 260,000 dólares por término medio. Se desarrolló un protocolo de Yoga de 15 minutos, incluyendo posturas, respiración y meditación, y lo administraron en 15 clases en la escuela de secundaria El Cerrito High School en California, durante 18 semanas del otoño del 2008. Análisis preliminares de los resultados indican cambios favorables tanto en el estrés como en el auto-control. También se evaluará el rendimiento académico.

Las personas que intentaron el Yoga terapéutico informaron que es efectivo para un amplio rango de afecciones. En 1983-84, el Yoga Biomedical Trust de Londres, dirigido por Robin Munro, estudió a 2700 personas, la mayoría entre treinta y un y treinta y seis años que usaban el Yoga terapéuticamente. Para ser incluidos, los participantes tuvieron que practicar Yoga durante al menos dos horas a la semana durante un año o más.

Lo hace todo esto sin los numerosos temibles efectos secundarios mencionados en los anuncios de televisión de las últimas maravillas farmacéuticas. Y funciona simultáneamente sobre muchas afecciones. Ninguna droga puede proclamar algo similar. Dado que el sistema de salud en Norteamérica está roto, que hay una epidemia de adicción a las drogas, alcoholismo, enfermedades relacionadas con el estrés, depresión y crecientes problemas de abandono de la escuela y de población envejecida, todos nosotros podemos encontrar maneras de ayudar a nuestra familia, amigos y comunidades, al compartir nuestro conocimiento y amor por el Yoga con los demás. Urjo a todos los lectores a que lo hagan, y así que sean parte de la solución a la crisis de salud del mundo.

Mi profesor, Yogui Ramaiah, uno de los pioneros de la Terapia Yoga, solía citar al Siddha Boganathar, quien dijo lo siguiente hace unos mil años: "Habrá un tiempo en el que la gente tomará pastillas para todo. Luego descubrirán el arte científico del Yoga y tirarán sus pastillas". Creo que ese momento se está acercando rápidamente. Uno de los principales ponentes del SYTAR del mes pasado, el doctor Richard Usatine, medico premiado y profesor de medicina familiar y comunitaria en la Universidad de Texas, que fue votado por sus colegas desde el 2000 para ser incluido en

Afecciones mejoradas por el Yoga

Afección médica	Número de personas	% ayudado por el Yoga
Alcoholismo	26	100
Ansiedad	838	94
Artritis y Reumatismo	589	90
Asma o Bronquitis	226	88
Trastornos espalda	1,142	98
Cáncer	29	90
Diabetes	10	80
Úlceras duodenales	40	90
Enfermedades corazón	50	94
Hemorroides	391	88
Hipertensión	150	84
Insomnio	542	82
Trastornos menopáusicos	247	83
Problemas menstruales	317	68
Migraña	464	80
Enfermedad neurológica/muscular	112	96
Obesidad	240	74
Síndrome premenstrual	848	77
Tabaquismo	219	74

Fuente: The Yoga Biomedical Trust, London

Sigue en página 3



El Yoga ha ayudado en:

Alcoholismo	Retardo mental
Ansiedad	Migraña y dolores de cabeza
Asma	Esclerosis múltiple
Hioperactividad con déficit de atención	Neurosis (fobias)
Cáncer	Transtorno obsesivo-compulsivo
Síndrome tunel carpiano	Osteoartritis
Enfermedad pulmonar de obstrucción crónica	Osteoporosis
Fallo cardíaco congestivo	Dolor (crónico)
Depresión	Pancreatitis
Diabetes	Efusión pleural (fluido pulmonar)
Drogas	Rehabilitación post-infarto
Desórdenes alimentarios	Recuperación post-cirugía
Epilepsia	Síndrome post-polio
Fibromialgia	Embarazo - normal o complicado
Enfermedades del corazón	Artritis reumatoide
Hipertensión	Rinitis
HIV/SIDA	Esquizofrenia
Infertilidad	Escoliosis
Insomnio	Sinusitis
Síndrome intestino irritable	Tuberculosis
Síntomas menopáusicos	Incontinencia urinaria

Fuente: Timonthy McCall, M.D., *Yoga as Medicine*, Bantam Books, 2007

¿Por qué cura el Yoga?

Aquí hay algunas de las formas en las que el Yoga facilita una mejor salud a través de posturas, meditación y pranayama, tanto en la prevención como en el tratamiento:

1. Incrementa la flexibilidad
2. Fortalece los músculos
3. Mejora el equilibrio
4. Mejora la función inmune
5. Mejora la postura
6. Mejora la función de los pulmones
7. Respiración más lenta y profunda
8. Desanima la respiración por la boca
9. Incrementa oxigenación de tejidos
10. Mejora la salud de las articulaciones
11. Nutre los discos intervertebrales
12. Mejora retorno de sangre venosa
13. Aumenta la circulación linfática
14. Mejora la función de los pies
15. Mejora la propiocepción
16. Mejor control de funciones corporales
17. Fortalece los huesos
18. Afecciones del sistema cardiovascular
19. Promueve la pérdida de peso
20. Relaja el sistema nervioso
21. Mejora la función del sistema nervioso
22. Mejora la función del cerebro
23. Activa el córtex prefrontal izquierdo
24. Cambio los niveles neurotransmisores
25. Baja niveles de Cortisol, hormona de estrés
26. Baja los niveles de azúcar
27. Baja la tensión sanguínea
28. Mejora niveles de colesterol/triglicéridos
29. Vuelve menos espesa la sangre
30. Mejora la función intestinal
31. Libera la tensión muscular inconsciente
32. Usa imágenes para cambios corporales
33. Alivia el dolor
34. Disminuye la necesidad de medicación
35. Nutre relaciones curativas
36. Mejora la salud psicológica
37. Conduce a hábitos más sanos
38. Nutre el crecimiento espiritual
39. Se obtiene el efecto placebo
40. Estimula la implicación en la curación

“Los mejores médicos de América”, prescribe clases de Yoga a todos sus pacientes.

Le pregunté a Yogui Ramaiah en 1975: “¿Cuándo será el Yoga aceptado en Estados Unidos?”. Él replicó que harían falta al menos 30 años. La Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga (International Association of Yoga Therapists) ha triplicado sus miembros a casi 2500 durante los últimos tres años.

Me gustaría animar a todos nuestros lectores a considerar seriamente el usar su práctica de Yoga para su propia autocuración, y para contribuir a este campo. El IAYT necesita donaciones para fondos de investigación. Si quieres unirte a este campo, lo mejor sería que te titularas como instructor de Yoga por una escuela como la nuestra, el “Kriya Yoga de Babaji”, que está registrada con Yoga Alliance, el registro nacional de escuelas de Yoga y de profesores titulados de los Estados Unidos. Estaremos ofreciendo esta formación del 4 al 14 de agosto del 2009 en Frankfurt, Alemania, y en Québec en julio del 2010. Pero todos podéis empezar ahora a compartir vuestro amor y conocimiento del Yoga con vuestros seres queridos y las personas de vuestro trabajo y vuestra comunidad. Necesitamos que todos estén sanos, fuertes y conscientes en los próximos años. □



El silencio es oro

por M. G. Satchidananda

En estos tiempos estresados, la mente puede convertirse en el peor enemigo de uno, siendo bombardeada por miles de impresiones sensoriales, rumiando “¿y si...?” y recorriendo sus patrones repetitivos. Las epidemias de las enfermedades modernas se deben en gran medida al estrés, según nos dice la investigación médica moderna. Y una de las fuentes más grandes de estrés es el nivel excesivo de ruido. Experimentamos una frecuencia y unos niveles de ruido mucho más grandes de lo que nunca experimentaron nuestros antecesores. Nota las fuentes communes de ruido en tu vida: tráfico de los automóviles, artefactos electrónicos, los vecinos, aviones, y si eso no es suficiente, obtenemos más a través de teléfonos móviles, television, radio, Ipods y aparatos de música. Todos éstos dejan nuestro sistema nervioso saturado, debilitado y disperse. ¿No es extraño que los jóvenes que sufren enfermedades modernas como desorden de deficit de atención, hiperactividad estén aumentando en las escuelas a niveles sin precedents? ¿No es extraño que todo el mundo sienta que carece de tiempo, que ha menudo sufran ansiedad, y que un cuarto de los

estadounidenses tengan muchas dificultades incluso en dormirse? ¿No es extraño que haya habido una explosión en el consumo de drogas prescritas para cambiar el estado de ánimo durante los pasados 10 años? ¿Y que las drogas elegidas sean alcohol, marihuana y otros narcóticos ilícitos, con todos sus efectos negativos? Hemos desarrollado una cultura que se basa en el ruido y la estimulación nerviosa, y como resultado, la persona moderna no puede encontrar la paz.

Una de las mejores maneras de dejar de estar absorto en los juegos de la mente y de manejar los efectos de todo este estrés sensorial es aprender a observar silencio durante periodos prolongados. Al final de este artículo aprenderás cómo crear tu propio retiro de silencio. Pero si nunca lo has hecho, o si eres escéptico respecto a tu capacidad de mantener silencio durante un día o más, sería lo mejor ir primero a un retiro de silencio organizado por los demás. No tienes que ir muy lejos, sino que debes desconectarte de

Sigue en página 5

Resultados del estudio “Yoga en Estados Unidos”

Los datos de este estudio fueron recogidos por el Harris Interactive Service Bureau para *Yoga Journal*. El sondeo encuestó a 5,050 personas, una muestra estadísticamente representativa de la población total de Estados Unidos. *Yoga Journal* encargó a RRC Associates, una compañía de investigación en Boulder, Colorado, el análisis de los datos.

El estudio del 2008 indicó también que casi la mitad (49.4%) de los practicantes actuales comenzaron con el Yoga para mejorar su salud. En el estudio del 2003 ese número era del 5.6%. Y ellos están siguiendo practicando Yoga por la misma razón. Según el estudio del 2008, el 52% está motivado a practicar Yoga para mejorar su salud general. En el 2003, ese número era del 5.2%.

“El Yoga ya no es más simplemente un ejercicio singular sino una elección de estilo de vida, y una parte establecida de nuestra salud y nuestro paisaje cultural”, dice Bill Harper, editor de *Yoga Journal*. “La gente viene al Yoga y se queda con él porque quieren vivir vidas más sanas”.

Una tendencia significativa que emerge del estudio es el uso del Yoga como terapia médica. Según el estudio, el 6.1%, o casi 14 millones de estadounidenses dicen que un médico o terapeuta les ha recomendado el Yoga. Y además, casi la mitad (45%) de todos los adultos coinciden en que el Yoga podría ser beneficioso si estuvieran en tratamiento por una afección médica.

“El Yoga como medicina representa la siguiente gran ola del Yoga”, dice Kaitlin Quistgaard, editor jefe de *Yoga Journal*. “En los próximos años veremos mucho

más Yoga en centros de cuidados y más Yoga recomendado por la comunidad médica, conforme la nueva investigación muestre que el Yoga es una herramienta terapéutica valiosa para muchas afecciones de salud”.

El estudio del 2008 también recoge datos sobre edad, género y otros factores demográficos. De los practicantes de Yoga:

- 72.2% son mujeres; 27.8% son hombres.
- 40.6% tienen de 18 a 34 años; 41% de 35 a 54; y el 18.4% más de 55.
- 28.4% han practicado Yoga durante un año o menos; 21.4% han practicado de uno a dos años; el 25.6% han practicado de dos a cinco años; y el 24.6% han practicado durante más de cinco años.
- 71.4% son universitarios; 27% tienen títulos universitarios.
- 44% de los yoguis tiene ingresos de \$75,000 ó más; 24% tienen más de \$100,000.

“Aunque la popularización del Yoga se ha estabilizado, su consumo entre sus practicantes casi se ha duplicado” dice Patricia Fox, vicepresidente sénior y directiva de grupo de Active Interest Media's Healthy Living Group. “Los practicantes de Yoga son un grupo consumidor devoto, sosteniendo un mercado esforzado y vibrante”. El estudio muestra que los estadounidenses gastaron \$5.7 miles de millones en clases y productos de Yoga, incluyendo equipamiento, vestidos, vacaciones y medios de comunicación (DVDs, vídeos, libros y revistas). Esta figura representa un incremento del 87 por ciento, comparado con el estudio previo del 2004 – casi el doble de lo que se gastaba previamente. □



El silencio es oro (continuación)

tus distracciones habituales. Así, puedes encontrar que lo mejor es dejar el entorno de tu hogar durante algunos días, al menos hasta que aprendas cómo hacer que un retiro de silencio funcione para ti desde tu hogar. Los centros de retiro y los ashrams organizan a menudo retiros de silencio formales para facilitar del proceso de desarrollar el silencio. Ofrecen un entorno inspirador, idealmente en la naturaleza, donde tus necesidades esenciales, incluyendo la preparación de la comida y la tranquilidad física, te sean proporcionadas. Los centros de retiro y los ashrams pueden apoyarte también con un programa de práctica de grupo de Yoga, meditación, charlas inspirativas y formación sobre las sutilezas de desarrollar el silencio.

La observancia del silencio es lo que distingue la espiritualidad de la religión, más que cualquier otra cosa. Es algo único de las tradiciones espirituales. No se encuentra en los seminarios de crecimiento personal, en las clases de salud, ni en las empresas intelectuales, ni siquiera en las instituciones educativas. Por ello puede ser algo completamente nuevo para ti. Aunque ciertamente habrás experimentado periodos de silencio, quizá nunca te hayas comprometido a permanecer silencioso durante 24 horas o más. ¡Quizá ni siquiera se te haya ocurrido pensar por qué alguien haría eso!

El espíritu no tiene forma. Casi todo con lo que nos identificamos la tiene: nuestro cuerpo físico, nuestras percepciones a través de los cinco sentidos, nuestros pensamientos. El espíritu es esa parte de nosotros que es mencionada como el “ananda maya kosha”, literalmente, “la envoltura de gozo”, o cuerpo espiritual, en el Yoga. Es la parte más sutil de nuestro ser, e impregna los otros cuatro cuerpos: físico, vital, mental e intelectual. Como no tiene forma, no está limitado por el tiempo ni por el espacio. Está en todas partes. Como es sutil y vibra a un nivel de frecuencia más elevado que nuestras dimensiones o cuerpos físicos, emocional, mental e intelectual, la mente debe volverse sutil, energizada y silenciosa para percibirlo. Por esta razón, la observancia del silencio por parte de tradiciones místicas o espirituales es el vehículo privilegiado para acceder a la dimensión espiritual. Esto es evidente incluso en la palabra “místico”, que se deriva del griego *muein*, que significa “el que está silencioso”.

El silencio es nuestro origen y nuestro destino. Antes de que nazcamos, y al final de nuestras vidas. Lo experimentamos diariamente, antes de despertar, y cuando vamos a dormir por la noche. Así que no es tan extraño. ¿Quién no aprecia ese momento en el que ponemos la cabeza en la almohada de la cama, para retirarnos para la noche? La parte más profunda, más reparadora, más valiosa del sueño nocturno sucede cuando la mente deja de soñar y hay sólo silencio.

El valor de observar silencio

La mayoría de nosotros descarga demasiada energía mediante charla innecesaria. Igual que una batería que ha sido descargada, al final de la semana estamos igualmente agotados. Pero en vez de recargar nuestra batería observando un día de silencio, podemos pasar nuestro fin de semana

con más charla. Y como el uso de teléfonos móviles se ha difundido tanto durante los pasados diez años, esta tendencia a hablar demasiado se ha vuelto sólo peor. Sólo escucha a la gente hablando con sus móviles mientras caminan, conducen, guardan cola. El noventa por ciento de lo que están diciendo es innecesario. Están sencillamente verbalizando cualquier cosa que les venga a la mente. Y nota cómo te sientes tras pasar un par de horas hablando continuamente con amigos o familiares.

Por otro lado, nota cuán mucho más significativas son las palabras de aquellos que hablan sólo un poco, tras reflexionar. Sus palabras tienen mucha más energía y a menudo más sabiduría, y normalmente llaman la atención de los demás, aunque sea sólo por su rareza.

Al observar regularmente un día de silencio, de forma continua durante al menos 24 horas, por ejemplo durante un fin de semana, o convirtiendo un “día de fiesta” en un “día sagrado”, uno puede experimentar los beneficios del silencio, incluyendo más energía, nervios más fuertes, concentración mental más grande, disipación de la ansiedad, un mejor sueño, una sensación incrementada de la dimensión espiritual de la vida, y una vida con más propósito. En el nivel físico, uno puede esperar desarrollar una mejor salud, ya que el silencio promueve las condiciones necesarias para la recuperación y para el manejo del estrés.

La práctica regular del silencio le permite a uno desarrollar la paciencia y resistir movimientos emocionales como ira, lujuria y codicia. Cuando otros se enfadan, uno se acuerda de refrenar la propia lengua, reflexionar antes de hablar, y luego decir sólo lo que sea útil, de forma calmada. Al cultivar el silencio de forma intencional uno aprende a presenciar las fantasías de la mente como si no fueran propias, sino con desapego, y aprende a detener sus ciclos repetitivos.

En los niveles mental y espiritual, la mente puede volverse calmada, conforme uno comienza a identificarse con lo que está detrás de ella: la silenciosa consciencia del testigo: se siente “yo estoy silencioso”. La calma es sólo el primer paso. La calma no es la ausencia de pensamientos, sino estar presente con los pensamientos. Gradualmente, el silencio mental trae periodos de silencio mental, donde los pensamientos se reducen, y uno mora en un estado de inevitable atención. El gozo surge, conforme el cuerpo espiritual sale a un primer plano. La práctica del silencio crea también las condiciones ideales para cultivar inspiraciones y comprensión. Si hay un problema que resolver o hay que tomar una decisión importante, es mejor hacerlo en un día de silencio, donde las preocupaciones habituales no puedan distraer. Cuando se combina con el ayuno, las inspiraciones pueden ser incluso más poderosas, ya que la circulación que es desviada de los órganos de digestión es libre para apoyar de forma óptima al cerebro. Al activar el sistema nervioso parasimpático, la observancia del silencio promueve la respuesta de relajación, y cuando uno está relajado, nuestras facultades superiores, la intuición, producen inspiraciones creativas. Cuando uno observa el silen-

Sigue en página 6



El silencio es oro (continuación)

cio, uno puede incluso fundir la propia consciencia con el objeto de interés, y experimentarlo de dentro a fuera, por así decir, disolviendo la barrera ordinaria sujeto-objeto, y accediendo intuitivamente a nueva información.

Tapas: auto-desafío voluntario para la transformación personal

La observancia del silencio es uno de los métodos más importantes de cultivar “tapas” o práctica yóguica intensiva. De esta forma, uno desarrolla un tremendo poder de voluntad. Siempre que uno ejerce la voluntad, ésta crece en fuerza, y uno comienza a actuar con más propósito. Como resultado, uno puede transformar cualquier mal hábito o rasgo personal indeseable al ejercitar la propia voluntad de forma consciente y con un propósito. Tapas significa “auto-desafío voluntario para la transformación personal”. Comienza con la expresión de la propia intención, por ejemplo, mediante un voto o una promesa a uno mismo. Tal voto debe evitar cualquier sensación de duda, como por ejemplo, si uno quiere observar 24 horas de silencio, no te digas al principio: “Quiero observar 24 horas de silencio”, o “espero que pueda observar silencio durante 24 horas”, sino “estoy observando silencio continuamente durante 24 horas”. O “mediante mi observancia intencional del silencio, mantengo una auto-consciencia equilibrada continuamente”. Tal afirmación trabaja como una auto-sugestión, y la mente subconsciente tiene entonces una orden inequívoca. La mente subconsciente es realmente muy estúpida, porque se cree cualquier cosa que le cuentes. Si le dices que dudas de que puedas observar silencio te creará, y a cada oportunidad que tengas de hablar, te animará a que dudes de tu capacidad de seguir con el silencio. Si comienzas tu práctica del silencio con una intención bien formada, ello sirve para purificar el subconsciente, conforme aprendes a dejar partir cualquier cosa que venga a tu atención. Si es hecha sin intención, sin embargo, los resultados puedes ser mezclados, ya que uno puede absorberse en los pensamientos habituales, y sufrir meramente como resultado.

El segundo elemento de tapas es el ejercicio del poder de voluntad. Si careces de poder de voluntad, comienza con periodos cortos, por ejemplo, silencio durante 6 horas, luego 12 horas, luego 24 horas. Durante los días de silencio, si necesitas comunicarte, escribe notas. Enciende el contestador del teléfono. Si estás esperando una llamada importante, puedes por adelantado establecer un código con quien te va a llamar, en el que un golpecito al receptor sería un “sí” y dos golpecitos un “no”. Pero intenta arreglar tu horario para evitar llamadas innecesarias, trabajo y otras obligaciones.

El tercer elemento de tapas es la persistencia. Esto significa que recuerdes tu voto y continúes ejercitando tu poder de voluntad, incluso cuando seas tentado a romper el silencio. Puede haber alguna resistencia interna que genere incluso algún calor, emocional o físico. La palabra “tap” significa “calor” en sánscrito, de modo que “tapas” significa “enderezado con fuego”. En otras palabras, transformar los propios hábitos produce alguna Resistencia de nuestra naturaleza humana, pero al persistir, al dejar partir la incomodi-

dad, podemos prevalecer. La ganancia resultante en poder de voluntad puede entonces ser aplicada efectivamente para cualquier objetivo que te fijes.

Creando tu propio retiro de silencio

Una vez hayas participado en uno o varios retiros de silencio en un ashram o centro de retiros, podrás ser capaz de organizar el tuyo propio. Sería mejor tenerlo fuera de tu propio hogar, para evitar las distracciones habituales. Sería mejor tenerlo en la naturaleza, lo que puede ofrecer sustanciosos efectos curativos. Sería mejor tenerlo en un entorno que esté limpio, en orden y que sea sencillo. Sea que lo hagas en casa o en otra parte, sin embargo, es mejor hacer lo siguiente:

1. Informa a tus seres queridos de por qué lo vas a hacer. Por ejemplo, diles que es para descansar y para recargar tus “baterías”. Tras experimentarte en silencio durante unas horas, te sorprenderá ver que te encuentran más agradable en el silencio, e incluso te animan en el futuro a que hagas silencio, o incluso se unen contigo en él.

2. Mantén un pequeño cuaderno contigo si debes comunicarte con los demás.

3. Activa tu móvil y teléfono para que reciban mensajes pero que no suenen.

4. Comienza con una oración o afirmación de silencio en la que expreses tu intención de observar silencio durante el periodo que desees.

5. Prepara un horario y síguelo. Éste puede incluir periodos para la práctica de asanas de yoga, respiración, meditación, mantras, paseos meditativos y periodos limitados de lectura. Leer demasiado puede ser fatigante y llenar la mente de pensamientos innecesarios, de modo que el tema de lectura escogido debe apoyar la práctica. Considera la lectura de tus textos sagrados favoritos. Debes tener periodos alternativos entre meditar y caminar, por ejemplo. La longitud de estos periodos no debe ser mucha, para que no te vuelvas somnoliento o lleno de inercia. Si practicas las posturas de Yoga entre las sesiones de meditación vencerás la somnolencia y la inercia.

6. Come ligeramente, y si es posible, ayuna si estás acostumbrado a hacerlo. Organiza las comidas por anticipado, de modo que sean fáciles de preparar. Demasiada comida te dejará somnoliento.

7. Anota tus meditaciones en un cuaderno inmediatamente a continuación. Al hacerlo así facilitarás el dejar partir de lo que ventile el subconsciente. Dependiendo de la meditación que estés haciendo, al anotarlas puedes capturar algunas inspiraciones importantes, o incluso soluciones a los problemas de tu vida.

8. Más que buscar vaciar la mente, llénala con observaciones, la repetición de un mantra, atención y meditación. Como un recipiente que no está completamente lleno, la mente hace ruido cuando no está llena, salpicando sus contenidos. Comprométete, evitando así la indolencia y el aburrimiento. Sentirás una luz interna que te llena. Te volverás consciente de una frecuencia de vibración energética más

Sigue en página 7

El silencio es oro (continuación)

elevada dentro de ti, y una sensación de expansión. Ésta es la luz de la consciencia superior. Con ella llega una alegría incondicional.

9. Comienza con periodos cortos, por ejemplo de una hora, o seis, luego doce, y luego observa silencio durante veinticuatro horas. Veinticuatro horas te dará mucho más beneficio. Encuentra oportunidades en tu horario para observarlo durante periodos más largos, al menos uno o dos veces al año, durante 48 ó 72 horas, incluso más, durante las vacaciones. Aquellos que están profundamente interesados en la meditación o en desarrollar la espiritualidad encontrarán que observar silencio durante periodos más largos, como un mes o incluso un año, puede ser profundamente provechoso a muchos niveles.

Algunas sugerencias prácticas para profundizar en el silencio

Aquí hay algunas prácticas que te ayudarán a cultivar el silencio de forma más efectiva:

1. Pranayama o respiración controlada. Cada estado psicológico tiene un patrón correspondiente de respiración, de modo que si uno quiere desarrollar una mente calmada, es importante aprender cómo respirar adecuadamente. Esto incluye aprender a usar todos los músculos implicados en una respiración completa. Muchas personas siguen hábitos respiratorios pobres asociados con estados de estrés. Para observar rápidamente tu respiración y corregir hábitos respiratorios pobres, tumbate de espaldas y coloca tus manos a ambos lados del abdomen superior, justo debajo de las costillas. Aquí puedes sentir fácilmente la subida y bajada del diafragma, el principal músculo implicado en la respiración. Conforme comiences a inhalar nota cómo primero se eleva el abdomen, y luego la parte inferior de las costillas, y al final de la inhalación nota cómo se eleva ligeramente la parte superior del pecho y los hombros. Durante la exhalación nota cómo se relajan primero los hombros y la parte superior del pecho, seguidos por el resto del pecho, y luego cómo se hunde el abdomen. Sigue este flujo y movimiento durante varios minutos.

Luego siéntate, con la columna recta, bien al borde de una silla o sobre un cojín firme, con las piernas cruzadas cómodamente por abajo, y practica el siguiente ejercicio conocido como Matreika pranayama, respiración rítmica controlada. Con la boca cerrada, toma una profunda respiración pasando por las tres fases mencionadas antes: expande el abdomen, expande el pecho, eleva los hombros; luego exhale en orden inverso. Cuenta mentalmente y haz la exhalación igual de larga que la inhalación. Cierras la glotis ligeramente, como haces cuando susurras, y haz un ligero sonido susurrante a través de ella. Repite 15 veces. Cuando acabes, siéntate tranquilamente y asimila la energía de la respiración, permitiendo a la mente que se hunda en la calma.

2. Consciencia de la respiración. Sentado cómodamente, vuélvete consciente de tu respiración. No hagas esfuerzos por controlarla. Al final de la inhalación no la retengas, sino permite que fluya en una exhalación. Al final de la exhalación no la retengas, sino permite que fluya en la

siguiente inhalación. Continúa durante 15 minutos. La respiración es un vehículo para volver la consciencia hacia adentro, lejos del ruido de los sentidos, y más allá de la charla de la mente.

3. Consciencia de la respiración combinada con una afirmación. Conforme sigues la respiración, repite mentalmente “Ham” durante la inhalación y “Sa” durante la exhalación, y recuerda su significado: “Ham” significa “yo soy” en sánscrito, y “Sa” significa “Eso”. Juntas significan “yo soy eso”. Cuando otros pensamientos intervengan no los empujes fuera, y no los estimes. Simplemente déjalos partir y vuelve a seguir la respiración, recordando las palabras “Ham Sa”. No hagas esfuerzo por controlar la respiración. Gradualmente, la respiración se volverá más lenta, y conforme lo hace, la mente se volverá más tranquila, y conforme se vuelve más tranquila, la respiración se volverá más tranquila. Eventualmente tanto la respiración como la mente se volverán quietas. Continúa esta meditación durante al menos 15 minutos.

4. Repetición de un mantra: la práctica de mantras tiene una relación muy cercana con el cultivo del silencio mental. La palabra “mantra” se deriva de la palabra sánscrita para la mente, que es “manas”. Igual la palabra sánscrita para la observancia del silencio: mauna. Según los antiguos sabios de la India, antes de que la creación tomara alguna forma, hace billones de años, la primera manifestación de la naturaleza fue el sonido. En la Biblia se dice también: “Al principio era el Verbo, y el Verbo era Dios”. Así, cuando nos concentramos en este sonido primordial, conocido como Aum, uno está a sólo un paso de la Fuente Divina, como quieras llamarla, de la cual se origina el sonido. Y al seguir a un sonido de vuelta hasta su origen, uno puede descubrir a la Divinidad. Un mantra es por tanto un sonido vehículo de consciencia diseñado para llevarte a un estado de comunión con la Fuente Divina. La palabra mantra significa literalmente “eso que protege la mente”. Protege la mente de sus hábitos, que se manifiestan como deseos, miedos, viejos patrones de preferencia y aversión, al igual que la incesante charla mental. Al repetir el mantra uno es capaz de calmar la mente de todos estos movimientos ardientes, y llevarla a un estado de atención calmada, descansada y concentrada.

Hay muchos mantras para escoger. Algunos ejemplos son Aum, Amén, Paz, Shanti, Shalom, Satnam, Spirit, Hum, Om Nama Shivaya, y Hare Krishna. En la tradición cristiana ortodoxa oriental está la oración Hesachya del corazón: “Señor Jesús, ten misericordia de mí”, hecha famosa por la obra clásica del siglo XIX “El camino del peregrino”, escrita por un monje ruso anónimo.

Cuando observas silencio, es mejor repetir el mantra silenciosamente, sin movimientos de los labios o de la lengua, reflexionando sobre su significado. En la primera fase, concéntrate en el mantra como pensamiento. En la segunda fase de la práctica concéntrate en él y siéntelo como vibración. En la tercera fase aspira a seguir el mantra hasta la fuente de donde surge. Tras hacer regularmente durante un número de años, uno comienza a escuchar el

Sigue en página 8



Notas y noticias

Retiro de silencio en Québec. Del 1 al 11 de julio se dirigirá un Retiro de Silencio para iniciados en el Ashram de Québec, con algunas instrucciones para profundizar en la propia práctica por parte de M G Satchidananda y Durga Ahlund. Ofrecido con una donación mínima sugerida, está diseñado para apoyar a aquellos que quieran profundizar su práctica, y para ayudar a generar paz mundial. El 11 de julio será dirigido ahí el Undécimo Encuentro Anual de Iniciados, de 9 am a 8 pm,

para permitir a los participantes que revisen las técnicas, para cantar alrededor de un fuego de mantra yagna, y para que aumenten su entusiasmo por practicar el Kriya Yoga de Babaji con charlas inspiradas y compartiendo con otros sadhakas de Kriya Yoga. El Encuentro está patrocinado por la Orden.

Iniciaciones de segundo nivel serán dadas por M.G. Satchidananda en los próximos meses en el Ashram de Québec: abril 24-26,

junio 19-21, y septiembre 18-20, 2009. También en Zurich, Suiza, mayo 8-10, y Frankfurt, Alemania, mayo 22-24, en Redlands, California, junio 26-28, Japón octubre 16-18, y cerca de Dole, Francia, noviembre 6-8, y Brasil, diciembre 11-13, 2009. También por Nityananda en Buenos Aires, Argentina, en mayo del 2009, y por Rudra Shivananda en California, mayo 15-17, y en Malasia en noviembre 2009.

Sigue en página 9

El silencio es oro (continuación)

mantra surgiendo espontáneamente.

5. Caminando meditativamente. Sea observando el silencio o no, uno puede transformar el acto de caminar en una meditación al hacer lo siguiente:

a. Mantén tus ojos fijados en el suelo a un metro delante de ti;

b. Establece un patrón de respiración donde la exhalación sea el doble de larga que la inhalación, contando 1, 2, 3... No fuerces. Al hacerlo así, el sistema nervioso parasimpático se activa, y se desarrolla en estado de calmada relajación.

c. Cultiva la perspectiva de un testigo hacia todos los pensamientos, emociones, sensaciones físicas, o como alternativa, contempla un problema particular o una cuestión que te gustaría resolver, y permite que la aspiración fluya a la mente tranquila y concentrada que has establecido al hacer lo de antes.

Venciendo la resistencia e integrando la observación del silencio en la vida diaria

Tu mente puede argumentar "pero yo vivo en el mundo". Pero es importante recordar que vivirás mucho más efectivamente en el mundo si la base de tu vida es una mente que no está agitada. Si puedes empezar y acabar cada semana con un día de silencio renovarás tu energía, tu salud, tu paz mental y tus relaciones.

Puedes argumentar, "¡pero no tengo tiempo!". ¡Tienes el tiempo entre las respiraciones! Nota cómo se siente un momento de silencio. Por ejemplo cuando estés entrando en la habitación de alguien que esté profundamente dormido, cuando mires a una noche estrellada, cuando conduzcas tu coche por la zona de un hospital, cuando entres en el bosque.

Es importante que todos comprendan que dentro de la mente hay muchos niveles, y que el nivel de silencio que uno experimenta ahí es relativo a la frecuencia o grado de energía que uno ha acumulado en cada nivel. Puedes experimentar con esto en la vida diaria. Cuando observas intencionalmente silencio, tu energía es automáticamente redirigida a una frecuencia superior. A la inversa, cuando no estás observando silencio, tu energía baja a las frecuencias

inferiores de los cinco sentidos, las emociones y la charla mental. En consecuencia, cuando observas intencionalmente el silencio te vuelves más creativo porque ahora tienes acceso a un nivel superior de inteligencia. La curación del cuerpo se acelera también. Necesitas menos sueño. Tu deseo de comida disminuye. Las emociones mientan. Igual que la experiencia de ayunar en la que inicialmente echas de menos la comida, al principio puedes echar de menos el no hablar o rumiar mentalmente, pero luego no querrás parar, conforme tu energía fluye hacia frecuencias superiores.

En presencia de alguien que está enfadado, intenta estar silencioso. Si, por ejemplo, antes de reaccionar emocionalmente contra alguien que te haya irritado, tomas unas profundas respiraciones, o repites un mantra, o cambias a la perspectiva del testigo, en un corto periodo ya no sientes más la necesidad de reaccionar con ira. Esto sucede porque tu nivel de consciencia sigue a dónde tú pones tu energía. Si rediriges tu energía en las formas mencionadas, la mente se vuelve silenciosa en sus frecuencias emocionales inferiores. Como resultado, comienzas también a oír las indicaciones de las dimensiones superiores de tu mente, la voz de la sabiduría, la inspiración, el amor y la compasión. Sales fuera de la perspectiva del "yo" contra "él" o "ella", y comprendes que sólo hay una de "nosotros". La comunicación no verbal se intensifica. Tu adversario siente tu calma y se vuelve más calmado, y escucha la guía de su propia mente interna superior. Si cultivas las frecuencias más elevadas de tu mente de forma regular mediante la práctica del silencio, el yoga, la meditación, la respiración controlada, la consciencia de la respiración, el caminar meditativo, los mantras y el testigo, tu inteligencia más elevada encuentra su propia voz dentro de ti. No sólo tus relaciones son transformadas, sino que tu vida entera se convierte en un milagro de la creación, en palabras de Yogananda, una vida de "gozo siempre nuevo". Es por esta razón que el dicho "el silencio es oro" se ha encontrado verdadero en tantas culturas. Verdaderamente, no hay riqueza más grande que la que viene como resultado de la observación regular e intencional del silencio. □



Notas y noticias (continuación)

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas en Québec julio 17-26, Alemania: mayo 22-31, por M Govindan, y en Union City, California, por Rudra Shivananda. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas Kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin respiración del samadhi.

Una formación de 280 horas de profesor de Hatha yoga será ofrecida por Durga y Satchidananda en Québec en julio 1-11, 2009, y cerca de Frankfurt, Alemania, en agosto 4-14. Para más información del curso contacta con Durga en durga@baba-jiskriyayoga.net.

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 nachoe@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.

Reconstrucción del Ashram de Kriya Yoga de Babaji en Colombo, Sri Lanka. Del 31 de enero al 2 de febrero M G Satchidananda dirigió un retiro de segundo nivel en el ashram nuevamente reconstruido en la playa, cerca de Colombo, Sri Lanka, que había sido destruido por el tsunami en diciembre del 2004. La reconstrucción fue financiada por la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Se ha añadido una larga sala de reuniones, un pequeño santuario para Babaji, instalaciones residenciales y lavabos públicos. Estas instalaciones, acabadas en enero, permitieron a 45 personas asistir a este seminario de retiro.

Desde el 2004 cuatro seminarios de primer nivel y dos de segundo nivel han sido dirigidos por los Acharyas M G Satchidananda y Satyananda. Unas 150 personas están ahora iniciadas allí. Clases regulares de las 18 posturas están siendo dirigidas por tres graduados de nuestro programa de formación de profesores, en el ashram y en otros cuatro lugares alrededor de Colombo. La Orden está ahora planeando publicar ediciones en cingalés de nuestras publicaciones, como adición a las versiones en inglés y tamil que se están distribuyendo ahora.

Informe de progreso de la construcción del Ashram de Badrinath. Estamos felices de informar que hemos cumplido la mayoría de nuestros objetivos respecto a la construcción de un ashram en Badrinath en los Himalayas en el 2008. Compramos una parcela de 464 metros cuadrados, y ha sido registrada. Recogimos todo el dinero que esperábamos necesitar para la construcción. Completamos los detallados planes de arquitectura. Obtuvimos el permiso de obra de la autoridad local. Compramos y apilamos grandes cantidades de material de la construcción en el lugar. Nivelamos el terreno y comenzamos a construir los cimientos del edificio con la ayuda de un contratista de confianza.

Tuvimos algunos retrasos sin embargo. Fuimos capaces de comprar sólo la mitad de los 929 metros cuadrados originalmente previstos, porque los hermanos del propietario se negaron a venderlo. Tuvimos que modificar nuestros planes, eliminando mucho espacio del patio abierto, pero manteniendo el mismo número de apartamentos, salas y otras instalaciones. La construcción se detuvo en agosto por una prohibición temporal sobre todas las construcciones en Badrinath, dependiendo del completamiento de un plan del pueblo. Como estamos justo fuera del pueblo, esto no nos afectará en el futuro, sin embargo. La construcción se reanudará alrededor

del 1 de mayo. Como sólo hay 3.5 meses cada año en los que no nieva o llueve, no estará acabado antes del otoño del 2010 o incluso del 2011. Todos los que quieran contribuir al amueblamiento del ashram, las donaciones son bienvenidas.

Proyecto de Investigación Yoga Siddha: el manuscrito de la nueva edición del Tirumandiram con traducción al inglés y comentario ha sido completada por el Dr. Ganapathy y su equipo de eruditos, con los editores M. Govindan Satchidananda, Durga Ahlund y Krishna Brod. Está ahora con el artista gráfico. Cuando se publique en el 2009 incluirá unas 4.500 páginas organizadas en diez volúmenes, incluyendo el índice. Será publicado en uno o varios DVDs y como libro electrónico, para hacerlo más fácilmente accesible a todos. En el 2009 el proyecto evaluará, anotará y categorizará más de 900 manuscritos Siddhas tamiles recientemente transcritos en tamil moderno.

Maha Kumba Mela en Haridwar, India, de enero a marzo del 2010: Estamos organizando tres grupos individuales de 30 personas para asistir a la Maha Kumba Mela en Haridwar, del 25 de enero al 10 de febrero, del 6 al 23 de febrero, y del 19 de febrero al 8 de marzo del 2010. Es un encuentro de más de 200.000 santos, renunciantes y ascetas que bajan de los Himalayas y de ashrams y monasterios del norte de India cada doce años, y de millones de devotos que acuden por sus bendiciones.

Hemos reservado un hotel de 4 estrellas para este propósito, y un campamento de 185 metros cuadrados y una larga tienda donde Durga y M Govindan dirigirán un programa de formación en Yoga durante mañanas y tardes, y visitas a los campamentos de sadhus, baños en el Ganges y visitas a los ashrams y puntos de interés de esta ciudad, por las tardes. M. Govindan organizó un peregrinaje a esta misma Mela

Sigue en página 10



Notas y noticias (continuación)

hace 24 años, en 1986, para Yogui Ramaiah y 40 de sus estudiantes. Fue una de las experiencias más importantes de su vida en India. Es el único lugar y momento en el que uno puede encontrarse con tantas grandes almas. Quedan sólo algunas plazas en los grupos mencionados, así que haz pronto tu reserva. Coste: 2200 dólares ó 1500 euros, más los gastos de avión.

Yoga en escuelas de India: En una reciente conferencia sobre diabetes en Chennai, India, el ministro de salud del gobierno central de India juró hacer lo más posible para que el Yoga sea practicado cada día por todos los niños y jóvenes que vayan a la escuela en la India. Él siguió diciendo que la investigación científica ha demostrado de forma conclusiva que la práctica del Yoga es muy beneficiosa para la salud, y en particular, para que los estudiantes realicen bien sus estudios. Diversos estados de la India, incluyendo

Madhya Pradesh, el segundo más grande, ya requiere clases diarias de Yoga para todos los estudiantes.

Resultados de la recogida de fondos: con la crisis financiera que afecta a casi todos, podemos informar ahora que los resultados de nuestra campaña de recogida de fondos para la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, que comenzó a principios de octubre, están por debajo de años anteriores. Por tanto pedimos a todos que consideren el hacer una contribución deducible de impuestos en los próximos meses. Puedes hacerlo mediante cheque o tarjeta de crédito en www.babajiskriyayoga.net. Consulta la web para más detalles.

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: [email: rudran@tiscali.fr](mailto: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 2009, 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@orange.fr.