



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

¿Está Dios todavía en el mundo?

por M. G. Satchidananda

Eventos catastróficos como el reciente terremoto en Nepal, accidentes de avión, terrorismo religioso y político, que matarán a miles de personas inocentes, pueden afectar a nuestra creencia en Dios. Parece que todos los días suceden cosas malas a personas buenas, haciendo que nos preguntemos, “¿cómo puede un Dios omnipotente y benevolente no impedir tales tragedias?” o “¿por qué permite Dios que la gente sufra tanto?”.

Una crisis de salud inesperada tiene el potencial de aplastar la creencia o la fe de uno en Dios, cuando implica a un ser amado, por no decir, el grave daño o la muerte accidental de un niño, de un amigo o de un familiar. Es fácil recurrir a la ira, a la desesperación y al cinismo. Aquellos que no creen en Dios encuentran justificación a su creencia de que “no hay un Dios en el mundo”.

La respuesta ante el sufrimiento de

la vida dada normalmente por ministros religiosos, sacerdotes y rabbís es generalmente insatisfactoria: “Dios trabaja de formas misteriosas”, “no podemos saber por qué Dios permite que sucedan estos trágicos eventos”. Desafortunadamente, hay personas religiosas que creen que los trágicos eventos suceden a aquellos que no comparten sus particulares creencias religiosas, o que son el castigo de Dios a los pecadores o a los paganos. Otros, aplastados por las penas y las dificultades de la vida, pueden abandonar la religión. Incluso aquellos que no eran religiosos pueden sencillamente renunciar a buscar el consuelo o la verdad espiritual.

A través de la práctica del estudio del Yoga, sin embargo, puedes adquirir la energía y la sabiduría para encontrar respuestas iluminadas a estas cuestiones existenciales fundamentales.

Hay diversos senderos yóguicos que revelan a Dios en el mundo.

1. Bhakti Yoga, el yoga del amor y la devoción es el vehículo más fácil y más directo. Uno de los dichos teológicos más famosos de los Siddhas del Yoga es “Anbe Sivam” o “Dios es amor”. Muchos santos de diversas religiones han declarado que “Dios es amor”,

Contenidos

1. ¿Está Dios todavía en el mundo?, por M. G. Satchidananda
4. La constante mirada interior sobre Shakti, por M. G. Satchidananda
7. Kriya Yoga: el viaje a casa, por Bhumika Pandya, India
8. Transformando el cuerpo mediante el descenso de la Consciencia-Verdad, por Nityananda
9. Preguntas y respuestas: un recurso importante para manejar las dudas, por M. G. Satchidananda
10. Notas y noticias



pero sólo los Siddhas lo expresaron de esta forma. Así que en referencia a la cuestión “¿dónde estaba Dios en Nepal?”, el bhakti yogui responderá inmediatamente con la respuesta: “en los corazones y las mentes de todos los que han respondido al evento trágico con amor, compasión y apoyo a aquellos que están sufriendo”.

2. Karma Yoga, servicio desinteresado. El karma yogui actúa para aliviar el sufrimiento a los demás. En las primeras fases puedes pensar, “estoy haciendo esto como servicio”. Buscar oportunidades para hacer el bien, creando “buen karma” que produce felicidad, especialmente para los demás, y que puede compensar los efectos del “mal karma”, las consecuencias dañinas de acciones pasadas. Las acciones que son realizadas como un servicio, para la felicidad de los demás, incluyendo el trabajo y las tareas del hogar, incluso los pequeños gestos hacia los extraños, se convierten en tu esterilla de yoga. Las acciones son realizadas habilidosa y conscientemente pero sin apego a los resultados. En una fase más avanzada, el karma yogui comprende que “yo no soy el hacedor”, “yo soy sólo un instrumento”, o “yo soy el testigo”. Conforme se desarrolla la consciencia del Testigo ya no sientes más que estés haciendo algo, porque ya no te identificas más con los movimientos del cuerpo y del mental. Aprecias más y más cómo las acciones, las palabras y los pensamientos producen consecuencias, o karma, y cómo esta ley puede ser aplicada para ayudarte a compartir felicidad, más que sufrimiento, a los demás. Con este nuevo expandido sentido del Ser, sientes que las necesidades de los demás son también las tuyas propias.

3. Raja Yoga o Yoga Clásico tal como lo presentan los Yoga Sutras de Patanjali. En la meditación profunda te vuelves consciente de lo que es consciente. La consciencia misma se convierte en el objeto. Sientes que “yo soy todo” y “todo está en mí”. Después, y gradualmente, esta realización del Ser comienza a impregnar tus actividades diarias y de vigilia. La realización de Dios llega conforme se profundiza en este estado. Los santos y los místicos de todas las tradiciones espirituales han intentado describir esto, pero generalmente las palabras les fallan. De hecho, cuanto más intenta uno describirlo, más se aleja uno de ello, porque describirlo, o pensar siquiera en ello, lo reduce a un grupo de ideas. Como “Eso” trasciende todos los nombres y formas, impregna todo, y es infinito y eterno, todo lo demás palidece en significado. El silencio reina.

4. Jnana yoga, el cultivo de la sabiduría, con la ayuda de las facultades intelectuales, cuestionar, el estudio y la contemplación de la literatura de sabiduría y las inspiraciones intuitivas. La expresión principal de la sabiduría de los Siddhas se encuentra en el Tirumandiram. Él expresa la comprensión de que las cinco funciones del Dios Siva, la creación, la preservación, la disolución, el oscurecimiento y la gracia tienen todas como propósito la educación de las almas individuales en su viaje desde la separación, la imperfección y el sufrimiento existencial hasta la Unidad, la perfección y el gozo. Por tanto, eventos aparentemente trágicos son un medio para la edificación de las almas. Ellos nos obligan a buscar la verdad más allá

de dualidades tales como placer y dolor, ganancia y pérdida, gusto y disgusto. Crecemos en sabiduría y aprendemos a encontrar la fuerza y el coraje para afrontar tales eventos, con ecuanimidad para dejar partir las reacciones egoístas de miedo, apego y aversión.

5. Kriya Yoga o Yoga Tántrico, la adoración y el cultivo de la visión de que nada existe sino la energía indestructible, en todas partes, y mediante la concentración en ella, y al transformarla y sublimarla dentro de nosotros mediante la práctica de Kundalini Yoga, llegamos a conocer al Señor como nuestro Ser. En consecuencia, incluso los eventos destructivos son vistos como necesarios para el crecimiento del alma encarnada, en su viaje de una vida a la otra. Aunque sus formas encarnadas deben necesariamente disolverse, sujetas a las leyes de la física, el karma, el tiempo y la ignorancia de la verdadera identidad de uno, los Kriya yoguis y tántricos despiertan los chakras y su poder y consciencia potenciales. La Kundalini Shakti despertada revela al yogui místico la Verdad más allá de la comprensión intelectual.

¿Quién es Dios? ¿Quién soy yo?

El cómo responda uno a estas preguntas depende de su concepción personal de Dios, y ésta varía enormemente de una persona a otra. ¿Hay un Dios que se sienta a juzgarnos? ¿Alguien que nos castiga por nuestros pecados? ¿Cómo puede un Ser Supremo que nos ama incondicionalmente no protegernos de tales tragedias? Nuestra concepción de Dios o del Ser Supremo cambiará, o evolucionará por fases, conforme cada persona se desarrolle espiritualmente. Puede cambiar de algo que está “ahí afuera” a “lo que está dentro de mí”. Es instructivo analizar lo que piensas acerca de Dios, y con qué lo te identificas, conforme progresas en el sendero espiritual. Los teólogos han categorizado diferentes concepciones progresivas de Dios de la religión. Cada religión o grupo cultural asume que su concepción de Dios es la única correcta. Es evidente que la concepción de Dios de uno está limitada por la propia educación, la comprensión de la naturaleza, la experiencia personal, la imaginación, los deseos y los miedos. Éstos limitan nuestro crecimiento espiritual. La situación humana se proyecta sobre la concepción de Dios de uno. El cómo respondamos a las preguntas anteriores dependerá de con cuál de las siguientes concepciones de Dios y de la identidad personal te identifiques.

Fase 1: Dios es el protector. Yo soy el cuerpo físico. Hago sacrificios a Dios y a los espíritus para protegerme de fuerzas malévolas y de eventos que me amenazan físicamente.

Fase 2: Dios es todopoderoso. Dios es el dador de leyes, la autoridad política y religiosa. Yo soy la mente y la personalidad. Respecto las leyes y soy castigado si no lo hago.

Fase 3: Dios es quietud: “Aquíétate y sabe que yo soy tu Dios”. Yo presencio.

Fase 4: Dios es sabio y lo conoce todo. Dios me ama. Yo soy intuitivo. Yo escucho.

Sigue en página 3

Editorial (continuación)

Fase 5: Dios es mi co-creador. Yo creo.

Fase 6: Dios es una maravilla. Yo soy auto-consciencia resplandeciente.

Fase 7: Dios es Ser Consciencia Gozo Absolutos. “Yo soy”. Yo no soy nada especial.

(Para una completa exposición de lo anterior, lee Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero, parte 3, capítulo 7, “¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?”. También se encuentra en el periódico de Kriya Yoga, otoño 2007, www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Fall-07-art.php).

La perspectiva de los Siddhas del Yoga

Según los Siddhas del Yoga, tal como lo expresan en sus obras literarias, incluyendo el Tirumandiram, “el mundo, cuando se ve desde la superconsciencia, es perfecto; el Dios Siva ha creado a propósito cada cosa y su opuesto: bueno y malo, belleza y deformidad, luz y oscuridad, alegría y pena, vida y muerte. Son estos grupos de pares de opuestos, de alegría y de penas, los que nos ofrecen los medios para el crecimiento y la maduración del alma que nos hace buscar más allá del mundo de la dualidad, que purifican y hacen evolucionar a cada alma y la llevan a los pies sagrados de Siva. Desde la cima iluminada alcanzada por los Siddhas, todo es visto como necesario y bueno, todo es visto como Dios mismo”, (Tirumandiram, volumen 10, página 3470).

El alma individual es un ser resplandeciente, un cuerpo de luz, conocido como el cuerpo de gozo, el anandamaya kosha. Es creado, evoluciona como un ser aparentemente separado, y finalmente se funde en una unión indiferenciada y unidad o identidad con el Dios Siva. La visión monista teísta de los Siddhas es que el alma es temporalmente diferente de Dios (pero no en su esencia), debido a su individualidad, porque es limitada. No es omnipotente ni omnipresente desde su comienzo. Pero no es imperfecta. Las diferentes envolturas y facultades de la mente y la percepción, que no son el alma sino que la rodean, son más limitadas incluso, y están sujetas a las manchas de anava (la ignorancia de la propia identidad verdadera), karma (las consecuencias de acciones, palabras, pensamientos y hábitos pasados), y maya (engaño). Los ciclos de nacimiento y muerte, el samsara, tiene como propósito la eliminación de estas manchas.

Pero entonces, “¿cuándo creó Dios?”. Esta cuestión surge desde la perspectiva limitada del segundo chakra, gobernada por las reglas de la lógica. Pero la respuesta existe en el sexto chakra, la consciencia de la visión divina. Intentar imaginar una razón adecuada para la creación con nuestra limitada facultad ordinaria de razonar es como intentar abarcar el océano de una vez con la mano. Es simplemente la naturaleza de Dios crear, juntos con sus otros cuatro poderes de preservación, disolución, gracia que esconde y gracia que revela. En realidad no hay necesidad de razonar. Los mundos son creados de forma natural igual que nosotros creamos pensamientos y sentimiento. Es un hecho que reside más allá de la razón. Su poder de crear es parte de la perfección de la Fuente de la vida. Pero

según la ley cósmica del karma (también creado por Él) cada alma, no Dios, es responsable de sus acciones, y así, de sus diferencias y desigualdades. Estas desigualdades son parte de la creación en desarrollo en la que algunas almas son jóvenes, y otras son viejas y maduras, cerca de fundirse con Dios.

En contraste, los teólogos de las religiones abrahámicas (cristianismo, judaísmo, islamismo) vieron un mundo donde había bien y mal, y eran incapaces de hacer a Dios responsable de ambos. Todo lo que es malvado, falso y feo está producido por Satán. El uso de la palabra “creación” puede llevar a uno a creer que Dios está creando algo de la nada. Ésta es la visión judeo-cristiana. Pero la visión védica y agámica es que la creación es una emanación de Sí mismo, donde emanación se refiere a fluir, emitir o proceder desde la esencia, que es Dios. Dios es por tanto a la vez inmanente dentro de la creación y trascendente o inafectado por ella. Esto contrasta también con una escuela Saiva Siddhanta dominante entre los hindúes del sur de la India, también conocida como “realismo pluralista”, que un Dios perfecto no podría haber creado a las almas ni al mundo, con todas sus imperfecciones, y por tanto ellos permanecen eternamente separados. En esta visión, la creación es análoga al modelo de un pote en una rueda que gira, por parte de un alfarero. Dios modela una materia que ya existe en varias formas. Dios es el alfarero o la “causa eficiente”, la rueda es la “causa instrumental” considerada como el poder de Dios o Shakti, y la arcilla es la “causa material” eternamente existente, que produce el pote, el efecto de estas tres causas.

La visión de los Siddhas de la creación y de su relación con su creación es que el alma es como una ola que emana del océano, evoluciona y luego vuelve a su fuente, el océano, Dios. Lo que se crea es la individualidad del alma, dotada con los poderes de iccha (deseo-amor), kriya (acción-voluntad) y jnana (consciencia-sabiduría) y finalmente se funde cuando los malos o manchas de la ignorancia, el karma y el engaño son eliminados, y todo el sentido de separación se disuelve. Dios Siva creó y está creando constantemente, preservando y reabsorbiendo todas las cosas, emanando de Sí mismo el alma individual del hombre, todos los mundos y sus contenidos. Él es a la vez la causa material y la eficiente. Su creación es como fruta emergiendo de un árbol o chispas del fuego. Esta visión combina el teísmo, la creencia en la realidad de Dios y del alma, con el monismo, la creencia de que sólo hay Uno, y que todo parece estar separado sólo por causa del poder de la ilusión o maya. Esto se conoce como monismo teísta, y es común a los Siddhas de Yoga tamiles y al shaivismo de Cachemira. (Para más información sobre este tema lee “El teísmo monista en el Tirumandiram y en el shaivismo de Cachemira”, en nuestra publicación “The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram”, capítulo 10; o disponible como un ebook en castellano aquí: <http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm> - libro 17).

“El jiva (el alma individual) se convierte en Shiva” es el

Sigue en página 4



La constante mirada interior sobre Shakti

por M. G. Satchidananda

“Estás soñando con los ojos abiertos” dicen los Siddhas, y es por ello que sufres. El permitirte la identificación con los movimientos de tu mente, sean pensamientos, impresiones de los sentidos o emociones, te arrastrará lejos de la atención sobre tu Ser verdadero. El arte científico del Yoga, con sus muchas técnicas, ofrece un remedio. Sin embargo, sin una comprensión profunda sobre cómo acceder a la energía potencial dentro de uno mismo, un estudiante de Yoga puede fallar en practicarlas con el grado de concentración que es necesario.

Dado el estado mental de la persona ordinaria, oscilando entre la absorción en *tamas* (inercia) y *rajas* (actividad), el primer propósito de la práctica del Yoga debe ser desarrollar *sattva* (calma). Todas las técnicas yóguicas sirven a este propósito. Sin embargo, la calma es sólo un requisito previo, un portal, para la realización del Ser y el

despertar de *kundalini*, el poder y la consciencia potenciales de uno cuyo propósito es la transformación de la naturaleza humana, con todos sus defectos, en una naturaleza divina, *Siddha*, la perfección, en lo pequeño y en lo grande.

Shiva-Shakti: Energía Consciente

Eso de lo que todo se origina es Shiva-Shakti, o “consciencia-energía” según el Yoga. Estos dos términos representan al Ser y al Poder de eso que está más allá de nombres y formas, el espacio y el tiempo, y que es a la vez immanente a toda la creación, pero no tocado por ella, como el Eterno Testigo. Toda la creación emana de ello según el *Saiva Siddhantha*, las enseñanzas teístas

Sigue en página 5

Editorial (continuación)

gran dicho de los Siddhas que sintetiza la visión de los Siddhas. Afirma la realidad del Señor, el alma y el mundo que el alma debe atravesar repetidamente. Está en contraste con las perspectivas no dualistas que se encuentran en algunas escuelas del Vedanta y del Budismo, en las que el mundo y su sufrimiento no son una ilusión, sino el Divino mismo. El mundo y el alma no son sino formas diversas de *Siva* mismo. Aun así Él trasciende Su creación y no está limitado ni afectado por ella (*Tirumandiram*, volumen 10, páginas 3464-3465)

¿Qué es la gracia? ¿Qué tiene que ver con el karma?

El concepto de gracia se encuentra a lo largo de las enseñanzas de los Siddhas, al igual que en muchas religiones del mundo. Refleja el reconocimiento extendido de que nuestras oraciones son respondidas por un tipo de benevolencia, independientemente de que nos lo merezcamos. Con el karma obtenemos lo que merecemos. Con la gracia recibimos lo que es elevador y edificante para nuestra alma, en respuesta a su llamada. Igual que toda acción, palabra o pensamiento tiene, por la ley del karma, una consecuencia o acción necesarias, hay una ley superior que permite al alma individual comunicarse con el Alma Suprema del universo (*Ishvara*). El *Siddha Tirumular* da una forma a esta gracia: *Nataraja*, el Señor de la danza:

En el esplendoroso templo (de *Chidambaram*)

Él danzó,

Para que los dos *rishis* (*Patanjali* y *Vyagrapada* lo presenciasen)

Él danzó,

Forma, Informa y como Forma Cósmica,

Dentro de la gracia divina de *Sakti*

Él danzó,

Él los *siddhas*, los *anandas*,

Como forma de gracia

Él se puso de pie y danzó”

- *Tirumandiram verso 2790*

¿Cómo puede el Señor causar que las almas nazcan en una vida desufrimiento? *Tirumular* responde a esta cuestión:

En Su gracia nació;

En Su gracia crecí;

En Su gracia descansé en la muerte;

En Su gracia estuve ofuscado;

En Su gracia saboreé el gozo de la ambrosía;

En Su gracia, *Nandi*, entró mi corazón.

- *Tirumandiram verso 1800*

Así, el Señor les da un cuerpo a las almas para que resuelvan su karma; Él las apoya para que puedan experimentar los resultados de sus acciones, y aprender así sabiduría de ellas; Él les da descanso a través de la destrucción del cuerpo; Él les da ofuscamiento lo que las obliga a buscar más allá del velo para realizar su naturaleza verdadera como consciencia (cit) y eventualmente gozo, resultando de la ecuanimidad con respecto al karma; finalmente Él les da liberación de las ataduras de la ilusión de que yo soy el cuerpo, yo soy los deseos, en la liberación. Así todos Sus actos son expresiones de Su gracia.

¿Es la gracia divina accesible a todos? Sí, pero sólo a aquellos que se han preparado a sí mismos conocen su disponibilidad y aspiran a ella. La Madre ha dicho: “La gracia es igual para todos. Pero cada uno la recibe según su sinceridad”.

Dios nos ama y está guiando a cada uno de nosotros

El Yoga nos ofrece varios vehículos para descubrir esto. Las enseñanzas de los Siddhas del Yoga no ofrecen la confirmación de que Dios nos ama, y de que la gracia de Dios está fluyendo constantemente sobre nosotros. Nos volvemos conscientes de ello y de Su guía cuando nos volvemos conscientemente hacia Él, buscándolo. Incluso los eventos trágicos del mundo nos ofrecen la oportunidad de expresar “*Anbe Sivam*”, “Dios es amor”. □



Mirada interior (continuación)

monistas de los Siddhas del Yoga. Todas las cosas no sólo emanan de Ello, sino que son sostenidas un tiempo en Ello, y luego se disuelven en Ello. Shiva-Shakti es el campo de tu ser individual, el Jiva encarnado o la consciencia individualizada, rodeada por envolturas de consciencia-energía o koshas, en las dimensiones física, vital, mental e intelectual de tu existencia. Shakti, la fuerza vital inteligente universal que se manifiesta en los seres humanos es mencionada como prana, en el cuerpo y en la mente. Tú puedes despertar nuestro gran potencial divino, conocido como “Kundalini Shakti”, adorándola como la Diosa interna que te guía y te empodera a todos los niveles. La práctica del Shambhavi mudra concentra internamente la atención sobre Ello, y con la aspiración hacia lo Verdadero, lo Bueno, lo Hermoso, se convierte una disciplina yóguica sagrada. Tú puedes personificar también los poderes de la Diosa, cultivando amor hacia sus formas y cualidades con devoción o bhakti.

Mirada constante: *Shambhavi Mudra*

Volver los ojos hacia algún punto del cuerpo es a menudo parte de muchas de las técnicas de Yoga, y esto se conoce como “Drishti Yoga” o el Yoga de ver. Esto incluye asanas, pranayama, meditación, mantras, incluso bhakti yoga. Sin embargo, cuando los ojos se vuelven hacia algún punto del cuerpo o hacia el mundo externo, mientras concentras tu atención adentro, hacia el prana del que se originan todas las formas, se conoce como Shambhavi Mudra, o “mirada constante”, y el efecto es mucho más potencial. Esto te requiere que te concentres internamente en la pura luz de la consciencia, Shiva. El cuerpo físico, el mundo externo, los pensamientos y los sentimientos se van al fondo, y la “Manifestación Auto-iluminadora” o svarupa viene al primer plano. El Siddha Tirumular nos dice:

“Y el Maestro Sagrado, Parama guru (gurú supremo)

Como Para constante impregna interminablemente todo

En ese estado inmanente

Extiende Su Manifestación Auto-iluminadora (svarupa)

Cuando el Jiva alcanza el estado (“cuarto”) final de Turiya.”

– *Tirumandiram* 2835

Y las mismas últimas frases del verso IV.34 de los Yoga Sutras de Patanjali:

“*Svarupa pratishtha va citisakti iti*: el poder la consciencia pura se establece en su propia Pura naturaleza”, donde *sva*rupa = nuestra naturaleza pura, manifestación Auto-iluminadora;

*citi*sakti = poder la consciencia pura;

*prati*shtha = constancia; establece en

va = así

En el Shambhavi mudra, entras en un estado de quietud interna, y de comunión con la luz de la consciencia, donde las sensaciones, los pensamientos y las emociones pasan de largo sin dejar rastro de sí mismos. En vez de

morar en tales movimientos, fijas tu atención en eso que es inmóvil, su fuente. Por ejemplo, cuando camines puedes mirar a la distancia, o mantener tu mirada fija hacia abajo, a tres pies o a un metro por delante de tus pies. Como dijo Jesús, “Sed un transeúnte”, Evangelio de Tomás, verso 42. El mundo es visto así desde una perspectiva verdadera, algo que es muy temporal, incluso efímero, y Eso que trasciende el mundo se vuelve accesible inmediatamente en el aquí y el ahora. No buscas ninguna experiencia nueva. Buscas al Vidente Mismo, el Testigo Eterno, y su fuerza creativa, Shakti y su agente humano, prana.

Esto requiere pratyahara: que retires tu atención de las fuentes externas de distracción o de interés. Ello requiere gran concentración, dharana, dadas las tendencias (vasanas) y los hábitos (samskaras) de la mente y del vital de vagabundear en deseos sin fin y movimientos emocionales. Hace falta que te hayas purificado de los deseos dirigidos por el hábito y de los apegos a través del proceso de tattva shuddhi, o “dejar partir”, consciencia desapegada y discriminación. El deseo es un poder de la imaginación. Para controlar el deseo, practica métodos de visualización, concentración y mantras para desarrollar la imaginación como una fuerza para el desarrollo espiritual. La meditación sobre temas abstractos usando el intelecto y la razón te ayudarán también a controlar la fuerza del deseo y diversas emociones en el cuerpo vital.

La práctica del Shambhavi mudra normalmente se realiza, al menos inicialmente, con los ojos abiertos, donde se puede visualizar una luz. Así es como se describe en textos tradicionales como el Hatha Yoga Pradipika y los Siva Sutras. Pero tiene un potencial mucho más grande cuando no está limitada al centro del entrecejo. Mantén una mirada calmada y constante y una quietud interna mientras miras al centro asociado con los chakras sahasrara o ajna, o a la punta de la nariz, estando sentado o de pie. Puede ser hecha también con los ojos parcialmente abiertos, o totalmente cerrados. Lo que es importante es mantener el centro de tu mente en el prana adentro. Puedes concentrarte alternativamente sobre un órgano particular de los sentidos, por ejemplo el oído, o el sonido, pero permanece centrado en el poder, la energía que anima el órgano del sentido, y que es el vehículo de la sensación. Igual que una máquina o un electrodoméstico funcionan con energía eléctrica, igual tus sentidos operan como instrumentos de prana, que en sí mismo es una parte de la Shakti universal, energía consciente.

Como una práctica verdaderamente tántrica, en el Shambhavi mudra tú no buscas cerrar el órgano del sentido, sino unir su actividad con la fuente de su poder. La palabra tantra significa “red” o “enseñanzas energéticas”. Se refiere a la red de energía que sostiene a todas las cosas del universo. También se refiere a las enseñanzas que unen a Shiva y Shakti, la consciencia con la energía, lo espiritual con lo material, el cielo y la tierra, lo eterno con lo temporal, lo infinito con lo finito. El practicante de

Sigue en página 6



Mirada interior (continuación)

tantra usa métodos energéticos que implican el prana para comulgar con el objeto de devoción o de consciencia. El tántrico considera toda vida como encarnación sagrada del Divino. Todo emana de la inteligencia cósmica, Shiva, a través del poder creativo de Shakti. Ni Shiva ni Shakti son cosas u objetos, y son la fuente de todas las cosas, y por tanto sólo puedes acercarte a ellos entrando en un estado de comunión con ellos, donde trasciendes la dualidad del sujeto y del objeto. El gran dicho de los Siddhas, “el Jiva (consciencia individualizada encarnada) se convierte en Shiva (consciencia universal)” afirma tanto la realidad de la existencia encarnada como su estado último de perfección. ¡También afirma el proceso o sendero entre ambas! Todos somos “un trabajo en curso”, moldeados por cómo respondemos a la experiencia de la vida. El Shambhavi mudra puede ser un vehículo eficiente para cruzar este sendero mítico, de la imperfección a la perfección, cuando lo aplicamos habilidosamente, primero con las formas externas y las partes de la propia anatomía física o sutil, y finalmente cuando miramos a todas las formas, tanto materiales como sutiles.

Una variedad de aplicaciones del *Shambhavi Mudra*

Shambhavi mudra puede ser aplicado de muchas maneras:

1. Practícalo con los cinco sentidos sutiles, los jnana indriyas: (a) concéntrate en el poder de ver, no en que ve ni en el objeto visto; (b) concéntrate en el poder de oír, no en uno mismo como el oyente ni en los sonidos escuchados; (c) concéntrate en el poder de tocar, no en la piel, no en el objeto sentido; (d) concéntrate en el poder del gusto, no en la lengua, no en la comida o en la bebida ni en su sabor; (e) concéntrate en el poder del olfato, no en la nariz ni en el objeto olido. Las impresiones sensoriales vienen y van como nubes en el cielo. Sé como el cielo. Concéntrate en el prana, eso que empodera a los cinco sentidos.

2. Practícalo cuando te concentres en el prana, la energía que empodera la acción de los órganos motores, los karma indriyas: (a) el poder que anima tus manos; (b) el poder que anima tus pies y tus piernas; (c) el poder que anima tu voz; (d) el poder que mueve tus órganos de excreción; y (e) el poder que anima tus órganos de procreación.

3. Practícalo cuando mireas a un objeto externo: la llama de una vela, una flor, un yantra o mandala, un Shiva lingam, la imagen de la forma preferida de uno del Divino, conocida como el Ishta-Devata de uno. Pero si uno está caminando o trasladándose, cualquier y todo objeto externo puede ser mirado mientras practicamos la consciencia interna sobre la luz de la consciencia.

4. Practícalo mientras sigues el sonido del mantra de uno de nuevo hasta su origen, identificándote con los poderes y las cualidades expresadas por el mantra. Concéntrate en Eso de lo que surge el mantra mientras escuchas sus sonidos.

5. Practícalo mientras te comunicas con los demás, concentrándote en el flujo de energía entre uno mismo y

el otro. Aspira a saturarlo de amor, buena voluntad y ecuanimidad. Mira la presencia del Divino, el único con el que tenemos una relación permanente.

6. Practícalo mientras concentras la mirada en la imagen de tu Ishta devata o gurú, y absorbiendo la energía, el amor, la belleza y la paz que residen tras ella.

7. Practícalo mientras concentras la mirada en los chakras, u otras parte de la propia anatomía sutil: los nadis ida, pingala y sushumna. La energía sigue a la consciencia, así que cuando diriges tus ojos hacia un chakra, la energía fluye al chakra y lo despierta.

8. Practícalo mientras contemplas los objetos que representan a los cinco elementos: (a) tierra, por ejemplo una piedra o una montaña; (b) agua, por ejemplo un lago, un río o un océano; (c) fuego, la llama de una vela o una hoguera; (d) aire, por ejemplo el cielo, las nubes, y (e) espacio, por ejemplo el espacio entre los objetos, o el espacio entre tú mismo y los objetos externos. Esto puede ser hecho con los ojos cerrados, visualizándolos. Mientras lo haces, funde tu consciencia con el objeto de contemplación, volviéndote uno con él.

9. Practícalo mientras meditas en el fuego de Kundalini, nuestro poder potencial. Como nos apoya a todos los niveles, está asociado con el chakra raíz, cuyo elemento es la tierra. Es como el fuego en el centro del corazón. Es despertado mediante tapas, las prácticas que nos purifican y nos fortalecen, incluyendo asanas, pranayama, buena dieta, al igual que los yamas, las restricciones sociales. Concéntrate en el fuego que anima estas prácticas; en el calor de la resistencia que encuentra tus esfuerzos, especialmente con respecto a los deseos, hábitos y apegos; en el poder del fuego de transformar tu naturaleza y tu ejercicio de tu poder de voluntad.

10. Practícalo mientras contemplas la luna llena, concentrándote en la energía gozosa y refrescante, la luz de la consciencia que nos da tanto deleite y que calma nuestras mentes. Es debido a este efecto que la luna está asociada con el chakra de la corona, el paladar blando, el samadhi, el nirvana, y la secreción de amrita o néctar desde ese chakra, y el consiguiente despertar de nuestras facultades sutiles. Medita en cómo se manifiesta, más allá de todos los esfuerzos, como amor y paz.

11. Practícalo mientras meditas en la alquimia interna donde el fuego de Kundalini de los chakras inferiores surge en el nadi ida, y es transformado por el descenso de energía refrescante en el nadi pingala, “la luna”, el chakra de la corona, y se convierte en el sol, la luz de la consciencia, uniéndose en el nadi sushumna. La unión de Shiva y Shakti.

12. Practícalo mientras meditas en cómo la energía que se mueve hacia abajo durante la inhalación equilibra la energía que se mueve hacia arriba durante la exhalación, y produce la quietud de la suspensión sin esfuerzo, y el brillo interno de la consciencia.

13. Practícalo mientras contemplas la fuente de los movimientos energéticos y las sensaciones durante la

Sigue en página 7

Kriya Yoga: el viaje a casa

por Bhumika Pandya, India

El proceso entero de la vida y la muerte, y las actividades realizadas entre ambas, me hace pensar sobre una cosa muy simple. “Nacemos sólo con nuestro cuerpo y nada más, y cuando morimos, ni siquiera podemos llevar con nosotros nuestros cuerpos, entonces, ¿cuál es la razón real, el propósito real detrás de estar aquí?”

Siempre he creído que hay algo más en la vida que practicar actividades mundanas. ¡Debe haber alguna trampa en esta obra teatral de la vida y la muerte! Algo, que pueda sacar el propósito real de la vida. Mi búsqueda de una respuesta me condujo a leer libros de diversos yoguis de la India, conociendo sus técnicas yóguicas ¡con cuya ayuda conquistaron incluso a la muerte! La investigación dirigida sobre estos yoguis por las mejores organizaciones internacionales me infundió más con la fe en estas técnicas. Una mayor exploración me llevó a Cristo y a su amor abundante que está disponible para todos, sólo con que estemos sintonizados para recibirlo. La devoción y el fervor para realizar el propósito real de la vida me llevó al Kriya Yoga de Babaji.

La primera iniciación me introdujo a Kriyas muy avanzadas pero aun así muy sencillas de practicar. La única contribución requerida es total sinceridad y disciplina, ya que el resultado es exactamente proporcional a la cantidad de práctica. Los Acharyas son ejemplos vivos de cómo uno puede transformar su vida a través del Kriya Yoga. Energía, positividad, determinación y actos de servicio incondicionales hacia todos los verdaderos buscadores no son sino algunas de las cualidades que pueden capturarse de los Acharyas. El Acharya Satyanandaji, el guía perfecto al Kriya Yoga de Babaji, es un ejemplo inspirador de la abundante posibilidad de transformación y de desarrollo espiritual a través del Kriya Yoga. Ser iniciado por él me dio la seguridad de que estoy en el sendero correcto.

Antes había aprendido técnicas yóguicas muy superficiales de diversas organizaciones. Aun así, de algún modo, fallaba en practicarlas diariamente. Faltaba la dedicación, lo que me hizo pensar que lo mismo sucedería igualmente esta vez. Pero el Kriya Yoga era una experiencia diferente. Tras la primera iniciación no ha pasado un día sin practicar

las Kriyas. De hecho, cuando lo considero profundamente, comprendo que no soy yo quien practica las Kriyas. Más bien la práctica me ha absorbido en ella. La Kriya me ha hecho uno con ella misma. De la misma manera que respiramos pero no nos damos cuenta de la actividad de la respiración, igualmente sucede la Sadhana, sin que me dé cuenta de que está sucediendo. Es tan natural y sin esfuerzo. ¡Qué gozo! Mientras practicar las Kriyas ha sido una gracia, muchas otras cosas cambiaron a la vez.

El Kriya Yoga me ha introducido a algunas verdades de la vida. Fallamos en darnos cuenta de que todo es temporal. Por tanto nos implicamos en el drama de la vida, olvidándonos de nosotros mismos. Esto conduce al dolor y a la miseria. El Kriya Yoga me enseñó a estar en el estado VERDADERO de consciencia, Sat- Chit- Ananda. También me enseñó a cumplir sinceramente todas las tareas y responsabilidades, mientras me desapego de ello. El recordar regularmente estos hechos me ayudó a permanecer más atento y más en paz, independientemente de la situación.

Los beneficios obtenidos de la primera iniciación despertaron mi curiosidad sobre los que la segunda iniciación guardaba para mí. La segunda iniciación tuvo un efecto amplificador sobre mi progreso espiritual. Me llevó más profundamente a conocer mi Ser real. Me volvió consciente de mis energías. ¡Tan sutiles, y aun así tan fuertes! ¡Tal es la belleza de las energías! Experimentando las maravillas de la segunda iniciación, me lancé a los pies de Babaji. Entrega completa. El último ‘Swaha’ del ‘ser’ para conocer el ‘Ser’. El resultado es la dulce embriaguez de Dios que me acompaña cada minuto, cada segundo del día.

Si tenemos ojos para verlo, maravillosas experiencias nos esperan a cada momento. Shiva nos espera en cada momento. Recordándonos, llamándonos a través de nuestra propia respiración - Va-Shi, para volvernos uno con Él, para disolvernarnos en la nada. La oportunidad aguarda a todos. Sólo si escogemos actuar en ella.

Al conectar con Él, conectamos con nuestro Ser más elevado/verdadero.

Es el momento de volvernos uno con Él en el océano de felicidad. □

Mirada interior (continuación)

práctica de cada asana.

Dos caras de la misma moneda: la realización del ser y el despertar de Kundalini

Samadhi es estar consciente de lo que es consciente. La consciencia es absorbida en sí misma; en otras palabras, el objeto de consciencia es la consciencia misma. En el Yoga clásico de los Yoga Sutras de Patanjali, el samadhi, o la “realización del Ser”, es el último de ocho pasos preparatorios progresivos, conocidos como astanga yoga. En las tradiciones monísticas o no-dualistas la realización del Ser es enfocada a través del método de “auto-

indagación”, vichara atma, en la que uno pregunta variaciones incesantes de la pregunta “¿Quién soy yo?”, o “¿Quién está sintiendo esto... pensando esto... experimentando esto?”. A través la práctica tántrica del Shambavi mudra puedes aproximarte al samadhi, el Ser, la consciencia pura, al volverte consciente de “la otra cara de la moneda” de la consciencia: la energía. Al cultivar la consciencia de la energía, la Shakti, tal como se ha descrito antes, te vuelves consciente de la consciencia misma, Shiva. Al entregarte a Shiva-Shakti, te vuelves el instrumento de la Inteligencia Creativa y despiertas progresivamente a Kundalini, tu potencial divino. □



Transformando el cuerpo mediante el descenso de la Consciencia-Verdad

por Nityananda

*Para preservar el cuerpo, abre la tapa;
la tapa se abre mediante el Hatha Yoga;
el cuerpo humano considerado como una apariencia es la puerta;
al revertir el cuerpo de muchas ataduras hazlo verdad y logra la victoria.*
- Samadhi Diksai-10, verso 5

Igual que lo hace Boganathar, sri Aurobindo, un Siddha moderno, habla también de una tapa ubicada en lo alto de la cabeza:

“Encima de la mente está no sólo el infinito mismo, sino el mar infinito de paz, alegría, luz, poder, etc., encima de la cabeza. La “tapa dorada” (Hiranmaya patra) interviene entre lo que está encima de la mente y lo que está debajo. Una vez uno puede romper esa tapa, aquellos elementos pueden descender en cualquier momento en el que uno quiera, y para ello la quietud es necesaria”, (Evening talks, A. B. Purani).

La práctica profunda de Hatha Yoga no se limita a ejecutar asanas, posturas de Yoga, sino que va más allá de eso. El Hatha Yoga incluye asanas y bandahs, cierres musculares, con el fin de limpiar los nadis o canales de energía, activar los chakras, y finalmente dirigir y concentrar la energía vital en la parte superior de la cabeza. La finalidad es abrir con ella los chakras superiores. El yogui Sivananda, de hecho, llama “Hatha Yoga” a lo que otros considerarían que es la práctica de “Kundalini Yoga”, tal como la describe en su libro “Kundalini Yoga”.

La práctica de pranayama también resulta fundamental en este proceso de despertar y concentrar la energía en lo alto de la cabeza. Los Siddhas insisten una y otra vez en ello; Bogar también lo hace en los versos precedentes de este poema:

*Libera la energía meditativa del muladhara básico y dirige la respiración
a través de los abundantes y encantados cuatro círculos
hasta el círculo con el que está conectada la sílaba ya
y donde la respiración ordenada ha sido interiorizada,*
- verso 1

Los “cuatro círculos” son los cuatro chakras por encima del primer chakra. Mediante la práctica del pranayama, la respiración llega a equilibrarse y aquietarse, y se dice que se concentra en el sexto chakra del entrecejo, Ajna, relacionado con la sílaba “ya” (“la respiración “se interioriza”).

En otros yogas la concentración de energía y de consciencia en lo alto de la cabeza, en el chakra de la corona, buscaría la meta última de abandonar el samsara, el ciclo interminable de reencarnaciones. Pero la meta del Siddhantam de los Siddhas es otra. Una vez ahí, se busca el descenso de la gracia divina que hará posible la transformación total del yogui, incluyendo su cuerpo físico: transformar “el cobre en oro”, el jiva (individuo) en Shiva (Divinidad), tal como dicen los Siddhas. El chakra Sahasrara de la corona, una vez abierta la tapa,

es el punto por el que descienden energías superiores. Así lo señala sri Aurobindo en sus escritos:

“El centro organizado más elevado de nuestro ser encarnado y de su acción en el cuerpo es el centro mental supremo, representado por el símbolo yóguico del loto de los mil pétalos, Sahasrara, y en su cima es donde tiene lugar la comunicación directa con los niveles supramentales. Entonces es posible adoptar un método diferente y más directo (...) y recibirlo todo mediante una especie de descenso desde lo alto, un descenso del cual nos hacemos conscientes no sólo espiritualmente sino también físicamente.” (Síntesis del Yoga, 774-5).

El yogui no puede realizar por sí mismo esta transformación del cuerpo físico, es el descenso del Divino mismo quien la realiza. El papel del yogui es 1) consumir con éxito la aspiración al Divino, manifestada por la concentración completa de la energía en ese punto superior, hasta “abrir la tapa”, y 2) tras ello, consumir la entrega completa, manifestada por el posterior silencio y receptividad absolutos, sin fisuras, hacia esa gracia. El logro de tales realizaciones puede llevar una vida (o más) hasta que sean absolutamente completas y efectivas.

Sri Aurobindo señala en sus textos que lo único que puede transformar la naturaleza y el cuerpo físico y divinizarlos es el descenso de la consciencia Supramental o consciencia-Verdad, que se halla muy por encima de los estados mentales superiores actuales del ser humano. Esta consciencia-Verdad no admite engaño posible, es la Verdad del Ser. Resulta interesante que Bogar hable también en estos versos de convertir el cuerpo en “verdad”.

La transformación y divinización física del yogui es la unión suprema de Shiva y de Shakti, de la consciencia y de la energía, hasta el punto de que no hay diferencia entre ambos. La creación se vuelve una con el creador.

*“Estando absorto en el Absoluto en la concentración,
se ha hecho posible el descender manifestando la gracia;
el universo y los cinco sentidos se combinan juntos
se han convertido en la forma del uno con el pelo enredado y sabiduría”,*
- Siddha Sundaranandar, Meyjnanaccurukkam-16

El universo y los cinco sentidos son entonces inseparables de Shiva (“el uno con el pelo enredado y sabiduría”), la consciencia absoluta.

Así que el cuerpo físico, en la concepción de los Siddhas, más que una limitación o un engaño para el alma, es una puerta para acceder a ese inefable estado de realización: “el cuerpo humano considerado como una apariencia es la puerta”.

Estos versos del Siddha Bogar resumen de forma concisa el camino del Siddhantam: el proceso de ascenso de la energía y del descenso por parte del Divino de la gracia transformadora, para la realización yóguica suprema de los Siddhas. □



Preguntas y respuestas

Un recurso importante para manejar las dudas

por M. G. Satchidananda

Uno de los grandes obstáculos para la práctica de Kriya, “acción con consciencia”, o mantener la “consciencia continua” en la vida diaria, son las “dudas”, según nos dice Patanjali en el verso 1.30 de los Yoga Sutras. Para manejar una duda, necesitas comenzar por expresarla en la forma de una pregunta. Escríbela, luego comienza a buscar una respuesta, por ejemplo usando la cuarta técnica de meditación, Arupa Dhyana Kriya, o la séptima técnica de meditación, Babaji Samyama Kriya, ambas se enseñan en la primera iniciación. Los Acharyas y los otros iniciados en Kriya Yoga pueden ser capaces de responder a tus preguntas. Otra fuente accesible de respuestas son los artículos de los números pasados del Periódico de Kriya Yoga, cuyos títulos figuran en nuestra web:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles.htm

Una rápida revisión de sus títulos te permitirá encontrar el tema de tus dudas y preguntas. Aquí hay una muestra de preguntas o de áreas de dudas que puedas tener, y en qué periódico buscar sus respuestas:

¿Cómo vencer o controlar emociones conflictivas y deseos? ¿Por qué no soy feliz? Ver:

Invierno 2009: “Anatomía del deseo: creando equilibrio emocional a través de la Auto-consciencia espiritual”

Invierno 2013: “Miedo y maestría del cuerpo vital”

¿Estoy progresando en el sendero del Kriya Yoga y en mi desarrollo espiritual? Ver:

Otoño 2007: “¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?”

¿Por qué no recibe una respuesta clara a mis preguntas durante la meditación? Ver:

Invierno 2015: “Babaji Samyama Kriya requiere apertura y receptividad”

¿Por qué no soy capaz de dejar partir fantasías obsesivas, preocupaciones y apegos? Ver:

Primavera 2014: “Los bloqueos y el corazón”

¿Cómo puede la práctica de Kriya Yoga ayudarme con los miedos y las ansiedades? Ver:

Invierno 2013: “Miedo y maestría del cuerpo vital”

¿Cómo obtener la guía interna de forma efectiva? ¿Cómo escoger la acción correcta? Ver:

Verano 2012: “Nuestra apertura psíquica al Divino”

Cuál es mi responsabilidad respecto a la crisis global del medio ambiente? Ver:

Otoño 2010: “Yoga, consumismo y la sexta extinción en masa”

¿Cómo puede el Yoga ayudarme a tener éxito en el trabajo, la carrera y las finanzas? Ver:

Verano 2010: “Haz lo que amas y el dinero vendrá”

¿Cómo puede ayudarme la meditación a superar las dificultades en la vida diaria? Ver:

Otoño 2007 e invierno 2008: “El arte de la meditación”

¿Qué es la devoción, y el bhakti yoga? ¿Son necesarios? ¿Cómo puede desarrollarla? Ver:

Otoño 2007: “¿Qué es la devoción, y es necesaria?”

¿Por qué estoy sufriendo? ¿Cuáles son las consecuencias del egoísmo? ¿Cuáles son mis valores y prioridades? Ver:

Primavera y verano 2007: “¿Por qué practicamos Yoga?”

Invierno 2005: “¿Por qué hay tanto sufrimiento en el mundo?”

Primavera 2002: “Gusto y aversión: la enfermedad de la mente”

¿Cómo entrego el egoísmo a la perspectiva del alma, el Testigo eterno? ¿Cómo puedo distinguir los deseos de la aspiración? Ver:

Invierno y primavera 2006: “Aspiración, rechazo y entrega”

¿Cómo puedo resolver mis deudas kármicas y dejar de crear más karma a través de la práctica de Kriya Yoga? Ver:

Primavera 2005: “Karma: causa o consecuencia?” Partes 1 y 2

¿Qué es karma yoga, y cómo puede beneficiarme? Ver:

WInvierno 1994-95: Recibiendo la Gracias de nuestro Satgurú Kriya Babaji Nagaraj, parte 2

¿Cómo puedo crear un ambiente que apoye la práctica de Yoga en casa? Ver:

Otoño 2002: “El hogar de un hombre es su ashram”

¿Cómo puedo desarrollar una relación con Babaji y recibir Su gracia? Ver:

Otoño 1994 e invierno 1994-95: Recibiendo la Gracias de nuestro Satgurú Kriya Babaji Nagaraj

Invierno y primavera 2006: “Aspiración, rechazo y entrega”

¿Quién soy yo? ¿Hay un Dios? Ver:

Otoño 2007: “¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?”



Notas y noticias

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 19-21 de junio y 23-25 de octubre del 2015, y por Nityananda. 26-28 de junio en Valencia, España.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda; en Québec, 10-19 de julio de 2015, y por Nityananda en Valencia, España, a lo largo de tres fines de semana. 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 de Kriya Hatha Yoga: del 26 de julio al 7 de julio del 2015 en francés, en el Ashram de Québec.

Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath: 22 de septiembre al 10 de octubre del 2016.

www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm

¡Necesitamos tu ayuda! La Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, nuestra entidad educative sin ánimo de lucro, necesita tus contribuciones para completar la construcción del ashram de Badrinath. Mira los últimos informes y fotos aquí: www.babajiskriyayoga.net/spanish/News-Notes.htm. También necesitamos tu ayuda para cumplir el programa de actividades patrocinadas planeado para el 2015. Haz tu contribución online y mira los detalles de nuestro informe anual y nuestros planes aquí: www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm.

Visita el blog de Durga
www.seekingtheself.com.

Visita nuestra página venta on-

line, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada por lo tanto es una página segura. ¡Échale un vistazo!

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.

Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes del final de septiembre del 2015, quizás no recibáis el siguiente número.

Solicitud de Inscripción

Deseo subscribirme durante un año al "Periódico de Kriya Yoga de Babaji"

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____ email _____

Adjunto un cheque de 11 dólares EEUU o 13.91 dólares Canadá pagaderos a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc." 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0. En Europa enviar esta suscripción a la dirección anterior de Canadá, pero enviar un cheque de 12 euros, pagaderos a "Marshall Govindan", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.

