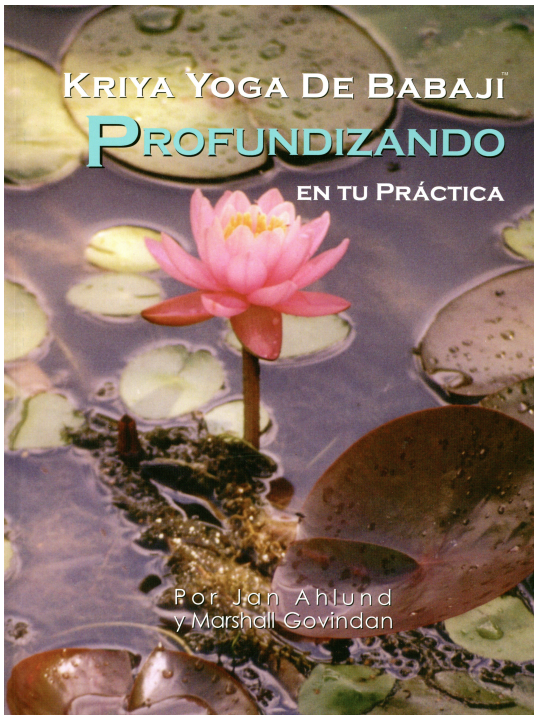


# Kriya yoga de Babaji

## Profundizando en tu práctica

Autor: Ahlund, Jan; Govindan, Marshall

Editorial: Kriya Yoga Publications KYP

ISBN: 9781895383881

Páginas: 116

Dimensiones: 21.5 x 28 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

La acción con consciencia es tanto el vehículo como el destino en todas las fases de Kriya Yoga de Babaji. A través de ella nos volvemos conscientes de "Eso que es consciente", que es la única constnte que subyace en todos nuestros pensamientos y experiencias. El Kriya Yoga de Babaji es un medio de auto-conocimiento, de conocernos a nosotros mismos y de conocer la verdad de nuestro ser. Produce "acción con consciencia" y un espíritu devocional en nuestras prácticas de asanas, pranayama, meditación y mantras, y también en todos nuestros pensamientos, palabras, sueños, deseos y acciones. Esta sadhana tiene un enorme potencial para volvernos seres humanos más conscientes. Requiere la disposición del cuerpo, la mente, el corazón y la voluntad de alinearse con el alma, en una aspiración por la purificación y la perfección.

Este libro ofrece instrucciones detalladas, diagramas y fotografías sobre la práctica de un grupo particular de 18 asanas o posturas conocidas como "Kriya Hatha Yoga de Babaji". Los textos y las instrucciones que ofrece permiten al practicante ir más allá del desarrollo y la salud del cuerpo físico, y transformar la práctica de las asanas de Yoga en una práctica espiritual, induciendo un estado más elevado de consciencia. A diferencia de publicaciones anteriores relacionadas con el Hatha Yoga, este volumen te mostrará como transformar tu práctica de Hatha Yoga en un medio para la realización del Ser. Introduce a los estudiantes al quíntuple sendero del Kriya Yoga de Bababji. Este libro está dedicado a los estudiantes nuevos en el Kriya Yoga, y también a estudiantes ya iniciados que busquen profundizar en su propia práctica.