

Prema Kriya Yoga

“Kriya Yoga - despertar en la Luz”



CURSO ONLINE DE PREMA KRIYA YOGA “KRIYA YOGA - DESPERTAR EN LA LUZ”



- Meditación Kriya
- Música devocional, mantras y oraciones
- Estudio del sendero Kriya
- Vivir el yoga y un estilo de vida no violento
- Afirmaciones
- Ejercicios de recarga de energía de Yogananda
- Bendiciones y técnicas para compartir desde la primera iniciación en Kriya Yoga
- Sanarse en la memoria de la consciencia divina y el despertar del amor propio



5 módulos - 20 horas
Con vídeos y material teórico-práctico

Información: Raquel Bhavani. WhatsApp: +34 658 213100
www.premakriyayoga.com

¡Espero darles la bienvenida en este viaje de autoconocimiento y redescubrimiento de tu Ser interior!

Será una experiencia única, luminosa y transformadora; revelará nuestra creatividad Divina, el verdadero propósito de la vida y penetrará en las profundidades del alma.

Durante este viaje introspectivo, estudiaremos la filosofía y el camino espiritual del Kriya Yoga y, juntos, practicaremos meditaciones, oraciones y ejercicios de recarga de energía, tal como los enseñó el gran maestro espiritual Paramahansa Yogananda.

Aquí les comparto un poco de mi experiencia relacionada con el Kriya Yoga...

Practico yoga y meditación desde el año 2000, y desde el principio supe que este era mi camino...

Solo tuve plena certeza de mi camino espiritual más específico más tarde, en 2009, cuando leí por primera vez la "Autobiografía de un Yogui" de Yogananda. Esta lectura y experiencia fueron la revelación más reveladora de toda mi vida: comprendí de inmediato que "solo" necesitaba continuar, con disciplina y devoción, profundizando mi conocimiento y conexión con este camino y con el gran Gurú. También comprendí que, aunque Yogananda ya no está en el cuerpo físico y material, es un guía y siempre está presente en la Tierra, de forma sutil, para quienes lo reconocen.

Tuve la suerte de conocer, durante mi vida, a Roy Eugene Davis y a Swami Kriyananda, ambos discípulos directos de Yogananda, con quienes profundicé en el estudio y la práctica del Kriya Yoga, junto con sus discípulos y organizaciones:

CSA <https://csa-davis.org> - <https://www.kriyayoga.it/> <http://www.kriyayogaashram.com> <https://www.ananda.it>

Unos años después, en 2014, para mi sorpresa y honor, Roy Eugene Davis me ordenó ministro de Kriya Yoga. En otras palabras: me autorizó y me bendijo para donar la iniciación en la antigua práctica del Kriya Yoga. Desde entonces, esto se ha convertido en una responsabilidad y una misión vital muy importante para mí. Además, en 2019, participé en una peregrinación a la India con Ananda, que fue pura magia.

Cómo se creó el curso...

Tras algunas peticiones específicas sobre el camino del Kriya Yoga, el curso se creó con la intención de transmitir estas prácticas sagradas de una manera pura, auténtica, verdadera, intensa y profunda a todos aquellos interesados en la realización del Ser a través del Kriya Yoga.

Cuando meditamos y estudiamos metafísica intensivamente en grupos (sangha),

creamos una conexión única de amor y amistad inolvidables.

Esta es una oportunidad para crecer y evolucionar, aprendiendo y desarrollando nuestra devoción y dedicación en la meditación y en todas las áreas de la vida hacia nuestro Verdadero Hogar.

¿Quién es Dios?

También les recuerdo que durante nuestros estudios, hablaremos de "Dios", pero esto no está relacionado con ninguna religión, y no hay nada personal en esta palabra. Si te sientes más cómodo, puedes llamarlo "Ser Divino" de una manera más impersonal, como "la esencia de la Vida", "Luz Divina", "Energía Cósmica", "Universo"; o de forma más personal, como le gustaba a Yogananda: "Madre", "Padre" y "Dios".

En el Yoga Sutra de Patanjali, leemos:
"Tasya Vacakah Pranavah." I.27
Su nombre es la sílaba sagrada OM.

En este sutra, Patanjali nos dice que Isvara, Dios, está representado por la sílaba sagrada OM, expresada aquí en el sutra I.27 con su sinónimo Pranavah. OM se considera una encarnación sonora de Brahman, Dios, la verdad absoluta, la fuerza que impregna el Universo.



Prema Kriya Yoga

Programa completo del curso: "Kriya Yoga - Despertar en la Luz"

5 módulos - Curso de 20 horas con vídeos grabados y material teórico-práctico en PDF

El curso en línea esta grabado en portugués y en español.

Este videocurso también está grabado en italiano.

Módulo 1

- Teoría: Significado de "Kriya" y "Kriya Yoga". Raja Yoga, el verdadero yoga. ¿Qué es la meditación y cuáles son sus beneficios psicofísicos/energéticos? / Los 4 objetivos de la vida.
- Práctica: primera parte de los ejercicios de recarga de energía, oración, mantras y cantos devocionales, respiración triangular, Hong-so y meditación guiada en silencio.

Modulo 2

- Teoría: Ejercicios de recarga energética que preparan el cuerpo y la mente y conducen a la superconciencia (Samadhi). Pranayama como medio de elevación y despertar espiritual. Técnicas básicas de Kriya Yoga: Meditación "Hong-so" y sus variaciones. Vibración cósmica primordial del Om.
- Práctica: Ejercicios de recarga energética, oración, mantra, cantos devocionales, pranayama (prana mudra), meditación Hong-so y meditación silenciosa sobre el Om.

Módulo 3

- Teoría: Los cuerpos sutiles, los chakras y su relación con los "yamas", las observancias y los "niyamas", las restricciones: reglas éticas para todo buscador espiritual.
- Práctica: Ejercicios de recarga de energía, oraciones, mantras, cantos devocionales, nabhi kriya y meditación de chakras.

Módulo 4

- Teoría: Sobre los Maestros de Kriya Yoga. ¿Por qué tener un maestro y un camino espiritual?
Bhakti Yoga: el yoga de la devoción; Karma Yoga: el yoga de la acción; y Gyan Yoga: el yoga de la sabiduría.
- Práctica: recarga de energía, oración, mantra, cantos devocionales, maha mudra, nabhi kriya, meditación hong-so en los chakras y escucha interna del "OM".

Módulo 5

- Teoría y filosofía: satsang sobre el proceso de creación y reencarnación (Samkhya yoga) y cómo el Kriya Yoga nos devuelve a la realización de la Verdadera Esencia del Ser.
- Práctica: recarga de energía, maha mudra, mantras y poemas, meditación hong-so y

oraciones.

"Swalpamasya, dharmasya, trayate, mahato bhayat: incluso una pequeña práctica de esta práctica te salvará de miedos terribles y sufrimientos colosales."

Bhagavad Gita 2, 40



Contribución al curso de Prema Kriya Yoga "Kriya Yoga - Despertar en la Luz"

Total: 350 euros

- El pago se puede realizar mediante transferencia bancaria a:

**Raquel Fischer Barros
IBAN IT32G 02008 01422 000103840080**

O por PayPal; se aplica un 5% de IVA.

**La dirección de correo electrónico para el pago por PayPal es
premakriyayoga.com@gmail.com**

Este precio incluye el curso completo, grabado en YouTube privado y estará disponible solo para los participantes; y los PDF con lecciones prácticas y teóricas sobre cada tema, que se enviarán por correo electrónico a los participantes. También estará disponible individualmente para cualquier aclaración e intercambio de ideas durante el curso.

El 10 % de todas las contribuciones se destinará al proyecto "Yoga en la Calle" en Río de Janeiro, a animales abandonados y a los Proyectos de Educación y Rescate de los Protectores de la PDR Praia do Rosa y Vale da Rainha.

Antes de realizar el curso, por favor, contáctame por WhatsApp al +34 658213100 y programa una entrevista individual de 30 minutos.

Después del curso, si deseas iniciarte en la kriya sagrada, por favor, contáctame en privado para programar una fecha y participar en directo por Zoom.

Aquí tienes el enlace donde encontrarás más información sobre la "Iniciación a la Kriya":

<https://www.premakriyayoga.com/es/ceremonia-de-iniciacion-en-el-prema-kriya-yoga/>

**Si tienes alguna pregunta, te espero aquí en este viaje interior, ¡con inmenso
Prema, Amor Divino!
Om Guru Om
Raquel Bhavani
www.premakriyayoga.com**

**Aquí tienes una magnífica inspiración del Maestro Yogananda, extraída del
libro "El Romance Divino".**

**Todos ustedes son dioses, pero no lo saben. El mar de la presencia de Dios se
esconde tras la ola de su consciencia. Deben buscar en su interior. No se
centren en la pequeña ola del cuerpo con todas sus debilidades; miren más
allá. Cierren los ojos y verán la omnipresencia a su alrededor. Están en el
centro de esta esfera, y al elevar su consciencia por encima del cuerpo y sus
experiencias, se darán cuenta de que la esfera está impregnada de la alegría y
la dicha infinitas que iluminan las estrellas y dan fuerza al viento y las
tormentas. Dios es la fuente de todas nuestras alegrías y de toda la
naturaleza...**

**Despierten de la oscuridad de la ignorancia. Han cerrado los ojos en el sueño
de la ilusión. ¡Despierten! Abran los ojos y verán la gloria de Dios, el inmenso
horizonte de la luz de Dios que se extiende sobre todas las cosas. Les
aconsejo que sean divinamente realistas y encontrarán la respuesta a todas
sus preguntas en Dios."**

