



# Kriya Yoga

---

## Editorial

# Tiempo de cambio

por M. G. Satchidananda

Recientes eventos en los entornos políticos, financieros, económicos y naturales han conducido a muchos a una llamada al "cambio", y otros lo temen. Los políticos y los votantes pelean sobre ello. Hemos entrado un periodo de la historia diferente a cualquiera en la memoria de las personas vivas. O eso dicen los medios de comunicación, que nos bombardean cada día con noticias de la última crisis o desastre.

Es importante dar un paso atrás

de todo el drama al que los medios de comunicación nos quieren llevar. El cambio es inevitable, y aunque el ritmo del cambio se ha acelerado en años recientes debido al rápido desarrollo de la tecnología, es importante mantener el propio equilibrio y no ser llevado por los que difunden el miedo. Los medios de comunicación tienen sus propios intereses. Quieren que sigas consumiéndolos, y la forma más rápida de hacerlo es excitar tu

vital, dando bombo a las noticias. La mayoría de lo que hay pasa como noticia no es una noticia en absoluto, sino comentarios, especulaciones, juicios y sensacionalismo. Uno debe usar el discernimiento para separar las noticias del resto. Una cosa es cierta: "Esto también pasará". El Yoga trata de cultivar el equilibrio, o sattva, o el "ser". Todas nuestras prácticas, sean asanas, respiración, meditación, mantras o devoción, nos llevan a adquirir la quintaesencial y misteriosa presencia. En este número del periódico nos concentraremos en lo que todos debemos hacer para mantener nuestro equilibrio en estos tiempos cambiantes. □

---

## Contenidos

1. Editorial: "Tiempo de cambio" por M. Govindan Satchidananda
2. "Anatomía del deseo: Creando equilibrio emocional mediante la Auto-consciencia espiritual" por M. G. Satchidananda
6. "La depresión y otros escollos mentales y emocionales" por Durga Ahlund
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



# Anatomía del deseo: Creando equilibrio emocional mediante la Auto-consciencia espiritual

por M. G. Satchidananda

¿Alguna vez te has preguntado por qué tus deseos son tan obligantes? ¿Por qué te sientes repentinamente irritado, incluso enfadado cuando obstáculos inesperados te impiden conseguir lo que quieres? ¿Te has preguntado por qué la consiguiente frustración puede dejarte deprimido si estás cansado o agresivo cuando te sientes fuerte? ¿Has notado cómo tus pensamientos dependen de tus sentimientos? ¿Te encuentras inquietándote por cosas pequeñas del negocio de la vida? ¿Te notas quejándote repetidamente sin razón o por poca cosa? ¿Qué hace que te excites? ¿Qué te hace sentir aburrido, lleno de inercia?

Si quieres ser un maestro de tu vida debes comprender por qué y cómo surgen los deseos y los consiguientes sentimientos y emociones dentro de ti! ¡Tú eres responsable de los deseos que surgen dentro de ti! Y tú eres también responsable de cómo respondes a ellos. Pero comprender la "anatomía del deseo" es sólo el primer paso. Tras comprender llega el trabajo necesario de transformar tu naturaleza humana de forma que puedas desarrollar tu bienestar espiritual y emocional.

## ¿Quién eres tú? Anatomía del cuerpo sutil

El desarrollo del bienestar emocional comienza con la pregunta fundamental "¿Quién soy yo? La gente sufre porque se identifica con su cuerpo físico, sus emociones y pensamientos pasajeros. Tras alguna introspección espiritual uno descubre no puede ser algo que está ahí un momento y se va al momento siguiente. El cuerpo, las emociones y los pensamientos de uno están cambiando continuamente. Uno sólo puede ser lo que siempre es, lo que nunca cambia. ¿Qué parte de ti siempre es? ¿Qué parte de ti nunca cambia? Los iluminados, los que están realizados espiritualmente, nos dicen que quien realmente eres es la Consciencia del Testigo adentro, el Vidente interno del drama de tu vida. Es experimentado detrás del pensamiento "yo soy". No "yo soy esto o eso", sino simplemente "yo soy". Verdaderamente es el corazón sin forma e intemporal de tu ser, tu alma, el cuerpo espiritual si quieres. Es el secreto ser psíquico, el elemento divino dentro de ti. También se convierte en tu guía, que conoce la verdad, lo bueno, el verdadero deleite y la belleza de tu existencia cuando eres consciente de tu alma, y cuando la mente, la vida y el cuerpo ocupan su verdadero lugar como instrumentos.

El alma, el ser psíquico, se mueven por este mundo usando los cuatro vehículos conocidos como el cuerpo físico, el cuerpo vital, el cuerpo mental y el cuerpo intelectual. Según el Yoga, la anatomía del ser humano no está limitada por nuestro cuerpo físico, sino está realmente compuesta de varios cuerpos concéntricos o capas de energía-consciencia, de los niveles densos a los sutiles:

1. El cuerpo *físico*: la parte material y visible del ser humano, incluyendo la consciencia del cuerpo al nivel

celular que actúa sin ninguna voluntad mental nuestra o incluso contra esa voluntad;

2. El cuerpo *vital*: el cuerpo de la naturaleza humana que está hecho de deseos, sensaciones, sentimientos, pasiones, energías de acción, voluntad de deseo, instinto posesivo y otros instintos relacionados, ira, miedo, codicia, lujuria, pena, alegría, odio, repulsión, orgullo, pequeños gustos y aversiones, preferencias, etc. El cuerpo mental y el vital están mezclados en la superficie de la consciencia pero son fuerzas separadas por sí mismos.

3. El cuerpo *mental*: la mente de los sentidos, esa parte que tiene que ver con la cognición, la percepción a través de los sentidos, las reacciones de los pensamientos a las cosas, la exteriorización de fuerzas mentales para la realización de una idea, la expresión de ideas mediante el discurso.

4. El cuerpo *intelectual*: la mente razonadora, eso que analiza, sintetiza y construye ideas a partir de signos, indicaciones y datos recogidos; la mente es un poder subordinado de la Inteligencia. La mente se apoya en el punto de vista de la división, olvidando realmente la unidad detrás, aunque capaz de volver a ella mediante la iluminación que sucede cuando el individuo se trasciende a sí mismo y se vuelve consciente de la Verdad y Realidad Primordial que subyace a todos los nombres y las formas.

5. El cuerpo *espiritual*: el eterno ser verdadero del individuo; la consciencia espiritual es eso en lo que entramos en la consciencia del Ser, el Espíritu, el alma, y es capaz de ver todas las cosas en su realidad esencial, y el juego de fuerzas y de fenómenos como procedentes de la Realidad esencial.

Cada uno de estos cinco cuerpos interactúan continuamente uno con otro. Sin embargo, normalmente ignoramos sus acciones ya que nuestra consciencia está absorbida en su juego. El ser capaz de discernir y de distinguir el funcionamiento de cada uno de ellos se desarrolla gradualmente mediante la práctica de la meditación y el entrenamiento de la consciencia en la vida diaria.

## Egoísmo: un caso de identidad errónea con los vehículos de tu anatomía densa y sutil

Pero los primeros cuatro "cuerpos" de antes son sólo vehículos para nuestra alma o cuerpo espiritual. Más aún, están continuamente cambiando. Aunque la repetición de emociones o de pensamientos o incluso de sensaciones físicas crea la ilusión de la permanencia, de hecho no hay nada permanente en nada relacionado con estos cuerpos. Como el caracol, cuyo sistema nervioso está tan poco desarrollado que durante algunos segundos no nota que un obstáculo ha sido eliminado de su camino, así el cerebro humano falla en notar el trasfondo fundamental detrás de todos los fenómenos, que es la energía con-

Sigue en página 3

## Anatomía del deseo (continuación)

ciente, y en consecuencia nos identificamos falsamente con lo que no somos. Esta limitación es el egoísmo: el hábito de identificarnos con sensaciones físicas, emociones, sentimientos y pensamientos, simplemente porque ellos se repiten a sí mismos, creando la ilusión de permanencia. Y por tanto, si yo soy el cuerpo, las emociones y la mente, entonces cualquier cosa que hago para hacerles sentir placer y para evitar el dolor se convierte en una fuente primaria de motivación. Las acciones, las palabras y los pensamientos forman hábitos cuando son repetidos a menudo, y en consecuencia, desarrollamos gustos y aversiones habituales. Así, cuando sentimos el impulso de un deseo, por ejemplo, de comprometernos con alguna actividad particular, por ejemplo comer un helado, o sentir una emoción particular o incluso morar en determinados recuerdos, ello es hecho con la sensación de “yo soy” este sentimiento, este recuerdo o esta acción. Escuchamos a la mente hacer eco del impulso del deseo con frases como “necesito esto”, “yo pienso” o “estoy deprimido”.

### Reconociendo al cuerpo vital, el asiento de deseos y emociones

Somos fundamentalmente animales pero con un sistema nervioso evolucionado que nos permite concebir la perfección, reconocer nuestras imperfecciones y desarrollar estrategias y aplicar el poder de voluntad para unir las dos. Pero como todos los demás animales, tenemos un cuerpo vital que es el asiento de nuestras emociones y deseos. El deseo es la manifestación básica del cuerpo vital. El cuerpo vital, más sutil que el físico, pero más denso que el cuerpo mental, nos aviva con su energía. Constantemente penetra e influencia, incluso corrompe el funcionamiento de todas las demás partes de nuestro ser. El vital es esa parte de nuestra compleja naturaleza humana que contiene en sí mismo toda la potencia efectiva para la acción. Todos nuestros impulsos dinámicos, entusiasmo burbujeante y la intensidad de la pasión tienen su asiento ahí.

Uno es consciente del cuerpo vital siempre que siente apatía, tristeza, orgullo, ira, lujuria, coraje o incluso un deseo de amor y de aceptación de los demás. Hay literalmente docenas de variaciones diferentes de cada una de estas emociones. Todas ellas surgen esencialmente por una necesidad del ego de ser amado o de controlar. Todos estos diversos tipos de emoción se convierten en deseos cuando, en vez de desapegarnos de ellas, en vez de reconocer la perturbación fundamental que crean en nuestro bienestar, nos dejamos llevar por la fantasía o reaccionamos contra ellas. En contraste con lo que se manifiesta en la naturaleza humana ordinaria, es instructivo reflexionar sobre lo que dijo el gran sabio del siglo XX, Ramana Maharsi, cuando se le pidió que describiese su estado de iluminación: “Ahora nada puede perturbarme”. Si el estado de ánimo del vital se perturba, ello puede conducir a serias consecuencias en (1.) causar pena o sufrimiento; (2.) quejas; (3.) el más ligero obstáculo a lo que uno

quiere engendra una sensación de rencor, impaciencia e inocencia dañada; (4.) una tendencia a la agresividad psicológica; (5.) obstáculos en el sendero de la realización de un deseo perturba la propia compostura; (6) expectativa de alabanza de los demás; (7.) hacer “montañas de un grano de arena”; (8.) placeres mórbidos, fascinación perversa por la pena y el sufrimiento de los demás; (9.) recordar aquellas debilidades de la naturaleza que uno ya había rechazado; (10.) convertir la vida espiritual en un desierto seco, privándola de su dulzura y gozo inherentes; (11.) resistencia hacia las aspiraciones espirituales y los esfuerzos de purificarse uno mismo de los deseos habituales. Aungue en el lado positivo, ello busca constantemente el deleite en las experiencias de la vida, no tiene poder de discriminación.

### La vida vista desde la perspectiva del vital

Aquí hay algunas experiencias típicas que implican al cuerpo vital:

1. Apenas un segundo después de oír a tu esposa quejarse de algo que olvidaste hacer, tu cuerpo vital se siente culpable y a la defensiva;

2. En el aeropuerto, escuchas un anuncio de que tu vuelo ha sido cancelado, y un momento después tu vital siente ansiedad. Al mismo tiempo, tu cuerpo intelectual está diciendo “¿qué voy a hacer?”, y luego “necesito llamar y tal y tal”.

3. Las molestias de hambre física y las debilidades provocan sentimientos del vital de impaciencia y nerviosismo.

4. Al recordar la muerte de un ser querido te sientes deprimido, y luego buscar algo para comer como compensación, y te encuentras a ti mismo preguntándote sobre la vida y la muerte.

5. Mirando las noticias en la televisión, escuchas a alguien hacer comentarios incendiarios sobre tu político favorito, y conforme tu mente comienza a debatir lo que ha dicho, tu vital libera sentimientos de frustración.

6. Tras mirar a tu reloj y escuchar a tu mente decir “llego tarde”, tu vital libera impulsos de impaciencia y te empuja a moverte más rápido.

7. En una reunión social te sientes excitado y feliz mientras hablas con otros. Tu propio cuerpo vital está intercambiando y compartiendo muchos sentimientos de este tipo con aquellos con los que hablas. Este intercambio causa que hables más, que bebas más, y que suspendas el estado de ánimo deprimido que habías sentido durante muchos días. Te estás alimentando del sentimiento vital de otros.

8. Tu compañero de habitación está aburrido y deprimido. Tú te sientes deprimido también. En consecuencia, pasas muchas horas mirando la televisión, lo que a su vez estimula un rango completo de impulsos vitales conforme te identificas con las emociones expresadas dramáticamente por los actores de la televisión, y alivian tu aburrimiento.

*Sigue en página 4*



## Anatomía del deseo (continuación)

En los ejemplos anteriores podemos observar que a veces el cuerpo vital inicia una reacción en cadena que implica al físico, al mental y al intelectual (ejemplos 7 y 8), pero a veces es el intelecto el que inicia las reacciones de los otros cuerpos, incluyendo al vital (ejemplo 5). Muy a menudo es el cuerpo mental el que inicia la reacción en cadena (ejemplos 1, 2 y 6). O ves, oyes, hueles o saboreas algo, o lo haces con tu imaginación, por ejemplo, fantaseas sobre qué sucederá en tu cita de este fin de semana, y luego comienzas a sentir excitación, inquietud, lujuria o miedo. Nota que el cuerpo físico puede provocar una reacción en el vital (ejemplo 3), o puede suceder lo opuesto (ejemplo 4). Al rastrear la reacción en cadena de vuelta hasta su origen, podemos determinar si es una reacción habitual que nos hace reaccionar como lo hacemos a los sucesos de la vida, y si es así, curar esa fuente de sufrimiento. Volverse consciente de la interacción de los cinco cuerpos es el primer paso de lo que se llama “auto-estudio” y “purificación de los deseos”, de lo que hablaremos al final, pero primero vamos a comentar cómo se ha organizado la sociedad para proteger a sus miembros del daño potencial de las pasiones vitales incontroladas.

### **Supresión, expresión y agotamiento de los deseos del cuerpo vital**

Debido a la falta de discriminación del cuerpo vital, tan pronto como los humanos comenzaron a organizarse socialmente, adoptaron reglas, leyes y códigos morales para refrenar sus impulsos y apetitos. Y desde entonces, los humanos han tenido que reprimir sus sentimientos con el fin de ajustarse a las normas sociales de su tiempo. Hoy, un ejército de psicólogos y terapeutas apoyan a los individuos que buscan curar las consecuencias de tal represión. Hoy se nos anima a que expresemos nuestras emociones en terapias habladas y otros innumerables enfoques de la psicología moderna. Se considera que la expresión de las emociones es superior a la represión, al menos ajustando nuestra conducta a las normas de la sociedad. Pero sólo hasta cierto punto. Más allá de ese punto, los impulsos vitales se han convertido en enfermedades médicas en la cultura material occidental, y sus sumos sacerdotes, los psiquiatras (cuyo sentido original del término es “médicos del alma, la psique”) se han basado en gran medida en la prescripción de la medicina para controlar nuestra montaña rusa emocional y nuestras tendencias auto-destructivas. Han fallado enormemente en cumplir su mandato mayor: curar nuestra psique o el sufrimiento de nuestra alma. La gran mayoría de nosotros sufrimos de neurosis, y nunca antes en la historia humana ha habido tantos intentando controlar sus deseos con medicación prescrita. El alcohol y las drogas recreativas permanecen como principales agentes a elegir para contrarrestar estados de ánimo, seguidos de la televisión y de otras formas de entretenimiento de los medios de comunicación.

Entre los adeptos religiosos o espirituales que han buscado liberarse completamente de los tiránicos movimientos del cuerpo vital, en monasterios y ermitas, la estrate-

gia dominante ha sido dejarlo morir de hambre. Hasta, o a menos que un individuo va a un largo retiro, no se tiene ni idea de lo que el vital implica o de cuán dominante rol tiene el vital y todos sus deseos sirvientes en la propia vida.

Introdúcete tú mismo en este enfoque espiritual tradicional. Apaga la televisión, desenchufa el teléfono y el ordenador, mantén el silencio, ayuna y evita tus formas habituales de distracción durante varios días en casa, o preferiblemente en algún lugar lejos. El vital te tentará constantemente con un deseo incesante de distracciones, y cuando te resistas te lanzará en la inercia del aburrimiento seco. Pero este enfoque puede ser poderosamente transformativo.

Los aspirantes espirituales aprenden a canalizar su energía vital, mediante la meditación, hacia una nueva perspectiva del Testigo de la vida. Aprenden a aquietarse, cultivarla calma, y si persisten, a purificar su ser del deseo y de las tendencias habituales. Es un largo proceso, y pocos tienen la perseverancia o incluso la inclinación de dejar el mundo detrás siquiera unos pocos días o semanas.

### **Dominio de los deseos vitales**

Hoy, aunque la naturaleza humana se nos presenta con los mismos desafíos y resistencias al cambio, ya no tenemos más que aislarnos del mundo con el fin de dominar los deseos del cuerpo vital. Todo el conocimiento, las técnicas y la sabiduría espiritual necesarios para purificarnos del egoísmo y del deseo han sido publicados o incluso están disponibles en Internet. Pero la mayoría de nosotros estamos todavía influenciados por la religión organizada, que desafortunadamente todavía intenta controlarnos incitando el miedo de la condenación o de la retribución kármica. La religión se concentra en formas externas: personalidades, símbolos, sistemas de creencias, ceremonias, arquitectura, etc. El espíritu no tiene forma. ¿Así que cómo puede ser comunicado? ¿Cómo puede ser realizado? Uno debe volverse hacia adentro y aprender a silenciar el rugido del vital y del mental. El espiritual no es para ser obtenido. Descansa con nosotros veinticuatro horas al día, todos los días de la semana. Pero lo ignoramos debido a las distracciones creadas por el vital y sus servidores deseos. La espiritualidad no tiene nada que ver con lograr algo, tiene todo que ver con dejar partir lo que no somos, y con ser Quien realmente somos.

Lo que falta normalmente entre la mayoría de los aspirantes espirituales es la comprensión de que sólo controlando y dominando momento a momento los impulsos de los deseos vitales y las fantasías mentales, en medio de los ocupados eventos de nuestras vidas, podemos alcanzar el bienestar espiritual y emocional. La ignorancia de esto se debe no sólo a la religión organizada, tal como se citó antes, sino también al “materialismo espiritual” de nuestros tiempos, donde la espiritualidad se confunde con experiencias visionarias y psíquicas, canalizar entidades desencarnadas u otros estados sensoriales, al igual que

*Sigue en página 5*

## Anatomía del deseo (continuación)

volverse “especial” o tener “experiencias espirituales”. Pero *es sólo cuando estás preparado para no ser alguien especial y a experimentar nada especial cuando estás de hecho comenzando a caminar el camino espiritual*. Porque mientras eres especial, estás separado de todo lo demás. Y cuando te vuelves uno con todo en la dimensión espiritual, ya no estás separado, ya no eres más especial. Es sólo el ego el que está interesado en ser especial. Y, en consecuencia, no es encontrando a alguien “especial”, no importa cuán evolucionado espiritualmente esté, que vas a sanar tu propia neurosis vital.

En un enfoque espiritual integral y maduro buscamos convertir el vital aquietando sus movimientos, volviéndonos más conscientes de su juego, usando la razón iluminada para refrenarlo, y finalmente volviendo sus dinámicas hacia la realización de lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello. Habiendo vislumbrado estas cimas distantes, que residen, metafóricamente hablando, en el horizonte de la perspectiva de eternidad de nuestra alma, uno cultiva una aspiración ardiente por la conversión del vital en un instrumento puro y perfecto del Espíritu. Habiendo establecido un fundamento de paciencia, perseverancia y de una voluntad indomable de no renunciar, el aspirante espiritual procede a través de las fases siguientes de auto-disciplina o *sadhana*:

1. Observa cuidadosamente tu campo interno de experiencia, notando la aparición de impulsos, sentimientos y emociones, e identifica con discernimiento lo que el vital está buscando lograr mediante la acción o la reacción sugerida; observa y discierne el deseo, el miedo, el orgullo, la depresión, la posesividad, la codicia, la desesperación, la necesidad de controlar, etc., con toda su desnudez, sin disfraz.

2. Mantén como tu mantra: “No lo manifestaré en la acción”, tomando la firme resolución de que *hasta que no recupere la propia compostura de mente y de corazón y recupere completamente la propia libertad interna, no manifestaré los dictados sugeridos por el impulsivo vital*. Repite: “No lo haré”. Incluso un éxito parcial pavimentará el camino para una victoria final.

3. Construye la consciencia del Testigo, llevándola más y más a cada evento y circunstancia. Cultiva un calmado desapego, deja de identificarte con los pensamientos, las emociones, los deseos y los impulsos que generalmente absorben tu consciencia, causando que “sueñes con los ojos abiertos”.

4. Razona con el vital, manteniendo tu meta de la Auto-realización espiritual y del bienestar emocional a la vista. Dile: “Estás lanzando fuera la Auto-maestría y el Gozo por una pasión transitoria, un placer vano y barato o la satisfacción en el momento presente que se desvanece”, “¿Por qué hacer una montaña de un grano de arena?”.

5. Usa tu poder de voluntad comenzando con pequeños cambios en tu equilibrio emocional, y progresando gradualmente conforme desarrollas fuerza. Para desarrollar tu poder de voluntad: (a) desarrolla una clara discriminación, la habilidad de detectar y reconocer los deseos e impulsos del vital ; (b) convéncete de la necesidad de

desarrollar una vida espiritual mediante el estudio de la literatura clásica y la profunda reflexión sobre las verdades expresadas en ellas; (c) entroniza dentro de tu corazón un constante e intenso amor por el Divino, en cualquier forma que quieras más, o como Verdad, Bondad o Consciencia mismas; (d) despierta una constante aspiración por el progreso y la perfección en dominar al vital.

6. Primero en la meditación, y luego en la vida diaria, ve más allá de la mente, al psíquico o nivel del alma de tu ser, e invoca su poder y luz para convertir los movimientos vitales. Para hacerlo, presencia la mente, luego trasciéndela, y finalmente silénciala. El vital siempre intenta hacer de la mente pensante su sirviente, así que debes elevarte por encima de la mente hacia la perspectiva de la pura consciencia del Testigo, y desde ahí calmar el tumulto de los movimientos vitales. Con una mente silenciosa una inteligencia superior comenzará a actuar a través de ti con instrucciones claras y con un maravilloso poder.

7. Evoca la fuerza luminosa que reside dentro de ti, haciendo que sustituya a los movimientos de superficie llenos de deseos del vital en la superficie de la mente. Es un Poder Divino radiante, lleno de paz, fuerza y gozo. Haz esta fuerza superior activa en el campo diario habitual de la acción y la reacción.

8. No el último paso, sino uno que debe acompañar a todos ellos: envía una constante y sincera oración de tu corazón al Divino, llamando a la acción de su Gracia para someter y neutralizar el impulso vital que te está atribulando en ese momento. Nada puede resistir la fuerza de tal Gracia, y si la oración es expresada sinceramente, uno nunca puede dudar de su eficacia. Ninguna resistencia del vital puede soportar esta fuerza.

### ¿Por qué debe ser transformado el vital?

*“Aspiración” es lo que siente tu alma. “Deseo” es lo que siente tu ego. Tu alma aspira por lo “Verdadero, lo Bueno, lo Hermoso” que reside en el corazón de la dimensión espiritual de nuestro ser, y potencialmente en toda relación, en toda experiencia, si puedes ver las cosas desde su perspectiva. El alma aspira a ver al Uno entre los muchos. El alma aspira a liberarse a sí misma del sufrimiento que nace del ego: “yo necesito”, “yo quiero”, “pobre de mí”, “estoy preocupado”. Tu alma aspira a reunirse con la Realidad fundamental que subyace todo lo que la mente hace separar y dividir. La perspectiva del ego es un callejón sin salida. Y el vital es el sirviente más poderoso del ego. Hasta que el vital cambie su lealtad y colabore plenamente en la aspiración de realizar lo “Verdadero, lo Bueno, y lo Hermoso”, y “el Uno”, seguirá ofreciendo deseos incessantes, obstáculos y gran sufrimiento, tal como se describió antes. Nuestra naturaleza humana está programada para hacerlo. Como señaló Sri Aurobindo: “Necesitamos una revolución contra nuestra naturaleza humana”. Podemos ver no sólo la necesidad de un cambio*

*Sigue en página 6*



# La depresión y otros escollos mentales y emocionales

por Durga Ahlund

Durante años hemos recibido consultas de preocupación sobre los efectos de las prácticas de Kriya. A veces éstas conciernen al incremento de depresión y de ansiedad que parece acompañar a una práctica intensa de sadhana de Kriya.

Lo primero que es importante comprender es que la tristeza y el miedo se encuentran en algún grado en el subconsciente en la mayoría de nosotros. Practicar cualquier forma de auto-estudio o de meditación lo sacarán a la luz, igual que inevitablemente encontrarás polvo siempre que mires bajo la cama. Siempre que vas bajo la superficie de tu mente, o dejas de distraerte a ti mismo, lo que ha sido o reprimido o ignorado se vuelve mucho más aparente. Eso es la luz interna de tu alma, la consciencia del testigo, que lo hace visible.

Ten la seguridad también, que con el propio esfuerzo, la alegría y el contentamiento pueden sustituir a tales sentimientos o fobias. Sin embargo, es un proceso que requiere tiempo y persistencia. Todo ello es parte del proceso de purificación. Y es parte del proceso en el que hacemos la pregunta: “¿Quién soy yo, quién está pensando estos pensamientos?”

En la sadhana estimulamos a los pensamientos y sentimientos del subconsciente que salgan a la superficie. Queremos descubrir el dolor y la neurosis de esta vida, de vidas pasadas, y quizás incluso del sufrimiento colectivo de nuestros ancestros. Pero también viene a la superficie incómodo material mental de las tendencias habituales del egoísmo y del deseo. La fuente de nuestros problemas emocionales brota a menudo del hecho de que vivimos en un mundo que nos anima a que seamos exitosos, poderosos y “felicis”. Nos satura con la posibilidad y el estímulo. Cada uno de nosotros debe preguntar: “¿Estoy

usando el Yoga sólo como otra forma de estar estimulado y para esforzarme en lograr el éxito, el poder y la felicidad?”.

## El esfuerzo puede ser un escollo mental

Por todo el mundo la gente se está esforzando; esforzándose en colmar deseos, en implementar ideas, o en evitar lo que no es placentero. “Esforzarse” se considera generalmente algo “bueno”. Sin embargo, esforzarse es una cualidad del ego, no del alma. Ello envía un mensaje repetitivo a la mente de lo que está justo fuera de alcance, haciendo casi imposible a la mente que esté contenta y satisfecha con lo que tiene. En tal estado de esfuerzo, el ego tiene a la mente haciendo todo lo que puede para conseguir la siguiente cosa que está justamente fuera de alcance. El esfuerzo condiciona a la mente estresada a aceptar la sobrecarga de estrés y resistirse al descanso restaurador. El esfuerzo condiciona a la mente estresada a resonar con cualquier cosa que sea estresante fuera en el éter. Y hay mucho miedo, ira, depresión, oscuridad ahí fuera. Ello inunda la mente y empobrece al alma. El estrés en el cuerpo y en la mente se convierte en un patrón. Tenemos que cambiar nuestros patrones de ser.

El Yoga es una práctica de no-esfuerzo. Y la meta no es realmente la felicidad, que es una reacción vital transitoria a una entrada de los sentidos. La meta es la purificación de la mente y de las emociones y la perfección del alma. El Yoga conduce a un sentido de totalidad y a una riqueza de la experiencia de cada momento.

*Sigue en página 7*

---

## Anatomía del deseo (continuación)

radical, sino también el potencial para el cambio. Para manifestarlo, sin embargo, uno debe discernir los impulsos y movimientos del deseo, no dejarse llevar por ellos en la imaginación y no permitir que se manifiesten en la acción. Siempre que el deseo implique atracción o aversión, codicia, lujuria, aburrimiento o miedo, sea que estés consiguiendo lo que quieres o lo que no quieres, todos los deseos son una trampa para el ego, y producen determinado sufrimiento. Todos ellos contraen tu identidad de nuevo en el “pequeño yo” que echa en falta algo, y que en consecuencia está sufriendo.

La felicidad duradera no se puede encontrar en cosas que no duren. Se encuentra sólo cuando disfrutamos cada momento desde la perspectiva de nuestra alma, que encuentra deleite a través de la consciencia continua, como la pura Consciencia del Testigo. Sólo entonces nuestra alma, el psíquico, puede comenzar a dirigirnos y comenzar a hacer descender un poder y una consciencia superiores. Cuanto más eliminamos la influencia del cuer-

po vital, más nuestro ser psíquico o alma puede comunicarnos su verdad y guiarnos tanto en cosas grandes como pequeñas. Eso sucede aquí y ahora, durante las situaciones de cada día, cuando vemos las cosas desde esta perspectiva más profunda que nos permite ver al Uno en los muchos. Comenzamos a vivir en el eterno ahora de posibilidades infinitas y de libertad respecto al deseo. La realización espiritual se convierte no en la meta, sino en el punto de partida de una completa transformación de la naturaleza humana a todos los niveles. Somos un trabajo en progreso. No necesitamos sucumbir a los patrones de hábitos de nuestra vieja naturaleza humana. Tenemos los resplandecientes ejemplos de muchas grandes almas que nos han mostrado el camino para integrar la realización de Dios y efectuar la perfección humana, incluyendo a Jesús, Buda, Ramakrishna, Gandhi, Babaji, Ramalinga y Sri Aurobindo. Que sus ejemplos y sus palabras de sabiduría nos guíen y nos inspiren a todos a aspirar a realizar nuestro potencial divino. □



## La depresión (continuación)

### Cómo detener pensamientos perturbadores

El Kriya Yoga dice que la clave del progreso espiritual es observar cualquier cosa que perturba la paz de la mente. ¡Nos enseña a desapegarnos o a hacer lo que es necesario para liberarnos de pensamientos y sentimientos perturbadores! A veces lo que hace falta es sumergirnos directamente en el lío, pero como un testigo, observándolo desde todos los lados. Y a veces necesitamos experimentar una emoción o pensamiento totalmente, profundizando en la plenitud de la tristeza o del miedo.

Ciertamente, sólo por estar dispuesto a mirar profundamente a pensamientos y a emociones repetitivos podemos descubrir lo que necesita ser cambiado dentro de nuestro ser. Yoga es tomarnos el tiempo para descubrir la fuente de nuestros pensamientos.

Los Siddhas nos dicen que no reprimamos los pensamientos o sentimientos negativos, ni que los reprimamos. Aquello hacia lo que nos resistimos... persiste; ¿no estamos todos de acuerdo? Sí, y aun así, a veces, uno debe realmente rechazar o al menos ignorar el sinsentido que pasa por la mente.

Los pensamientos deprimentes y atemorizantes pueden resultar de reacciones psicológicas al esfuerzo y estrés del cuerpo. El esfuerzo, el estrés y la ansiedad estimulan que la adrenalina sea secretada hacia el sistema sanguíneo. Esto causa perturbación en la mente, y todo pensamiento negativo y toda emoción destructiva causa conflicto en el cerebro. Esto interfiere con el tono normal de los músculos y los mantiene en un anormal estado elevado de tensión. Esta sobreactuación de los músculos sin la correspondiente actividad muscular resulta en un continuo vaciado de la energía del cuerpo y de la mente. Se producen a menudo insomnio, ansiedad, depresión y miedo.

### ¡Yoga para el pensamiento negativo crónico!

Lo opuesto a la depresión y a la ansiedad es el contentamiento y la presencia. Éstas son cualidades divinas que surgen de una sensación de profunda relajación y libertad del estrés y del esfuerzo. Requieren que la mente se apague a veces, y que no lo intente demasiado fuerte. Yoga es un medio de lograr el contentamiento y la presencia.

¡El Yoga es una modalidad de curación para aquellos que sufren de pensamiento negativo crónico, no una causa para ello! Las asanas de Yoga son medios de desconectar sistemáticamente los centros superiores del cerebro del cuerpo, de modo que los centros inferiores del cerebro puedan restablecer el equilibrio de las funciones vitales y el equilibrio en el tono muscular y los sistemas endocrinos, y ofrecer a los centros superiores del cerebro una oportunidad de relajarse.

El Yoga trae la relajación más profunda a la mente. La relajación surge en la mente cuando la consciencia cambia su atención lejos del estrés y del esfuerzo, lejos de la depresión y de la ansiedad. La consciencia es dirigida a donde llevamos nuestra atención. Cuando llevamos nues-

tra atención/consciencia a la respiración con una técnica de pranayama o a diferentes partes del cuerpo en una asana, la mente se relajará naturalmente. El Yoga puede de este modo llevar suavemente la atención lejos de pensamientos estresantes.

Una vez retiramos la atención de los pensamientos estresantes, las glándulas suprarrenales dejan de inyectar adrenalina en el sistema sanguíneo. Conforme caen los niveles de adrenalina, los conflictos mentales menguan y todo el cuerpo puede relajarse a un nivel inferior de actividad. La mente se convierte en un observador neutral. El Yoga se lleva a la mente consciente lejos de los pensamientos emocionalmente cargados, y la dirige hacia actividades que son emocionalmente neutrales. Una práctica regular de Yoga puede poner fin a los incesantes e inútiles ciclos de preocupación, miedo, tristeza, culpa, necesidad, ira.

El Hatha Yoga nos enseña a volvernos inmediatamente conscientes de la tensión en el cuerpo y la desarmonía en la mente. Nos enseña que una rápida corrección de nuestra postura y de la respiración calmará la mente y acallará las emociones. Hacer asanas, que abre las articulaciones, relaja los músculos y fortalece y suelta la columna, disminuirá tanto la inercia como la inquietud, incrementará la energía positiva vital y mental y aquietará la mente. Sólo soltar y lubricar las articulaciones produce alguna armonía en los sistemas esquelético, muscular, nervioso, glandular, respiratorio y digestivo. Las asanas tienen el potencial no sólo de eliminar sistemáticamente bloqueos de energía en el cuerpo, sino también de deshacer los enredos de la mente.

### La respiración y la mente

El pensamiento negativo tiene un patrón respiratorio acompañante, que debe ser cambiado para cambiar el pensamiento. Los pensamientos deprimentes, la ansiedad, el miedo y la ira pueden ser aliviados con la práctica diaria de asanas, pranayama y meditación. Estas prácticas fortalecerán y equilibrarán la energía en el sistema nervioso físico y sutil y establecerán un patrón de respiración profunda y relajada. La respiración relajada a lo largo del día ayudará a restaurar o establecer una sintonía resonante en todo el ser.

Una respiración ujjayi diafragmática lenta y profunda nos ayuda relajar los músculos y a desacelerar un sistema de respuesta sobre activada al estrés. Una respiración lenta y profunda significa no sólo que respiramos con inhalaciones más completas, sino también que tenemos exhalaciones más completas. Significa que estamos conscientes de lo que está sucediendo en la respiración. Las respiraciones más completas suceden cuando utilizamos nuestros músculos abdominales. Contraemos los músculos abdominales en la exhalación para utilizar el diafragma para vaciar completamente el aire viciado y estancado de los lóbulos inferiores de los pulmones. Esta contracción estimula que entre más aire

*Sigue en página 8*



## La depresión (continuación)

en la inhalación, inflando más plenamente los pulmones. Las ondulaciones de las inhalaciones y exhalaciones profundas también masajean suavemente la columna vertebral, e incrementan la nutrición y la relajación de la columna. Esta respiración lleva la tranquilidad a la mente.

Yoga es el arte de la respiración. El Swara Yoga es una ciencia yóguica esotérica que explica las intrincadas e integradas conexiones entre el cuerpo mental y emocional y los cuerpos vital y físico. Nuestros pranayamas Ujjayi matreika y "Va Si" son un gran apoyo mental/emocional, como lo son Purna Suddhi, Hatha Suddhi y Asma Pranayama para fortalecer y tonificar el sistema nervioso y liberar el pensamiento discordante. Úsalos diariamente.

También es útil notar el agujero de la nariz por el que estás respirando cuando surjan pensamientos discordantes. Si ves que estás respirando por el agujero izquierdo (ida nadi), entonces ciérralo y respira 25 veces sólo por tu agujero derecho. Esto cambia inmediatamente el swara y puede cambiar tu estado mental/emocional. Entonces, para mantener el cambio, date un paseo, o un pequeño baño de sol o una ducha, dejando que el agua fluya por lo alto de tu cabeza.

### Práctica asanas de Yoga para cambiar tu estado emocional

Practicar un par de asanas cambiará tu estado mental/emocional. Una asana de Yoga puede ser ejecutada sentado, de pie, boca arriba o boca abajo, pero la base debe ser siempre estar estable y cómodo con el fin de permitir al cuerpo que se relaje y a la mente que se calme. Con cualquier asana, sea el ejercicio más simple o la pose más difícil, uno debe incorporar elementos de atención, equilibrio, comodidad y quietud. ¡Forzar el cuerpo a una postura no tendrá el mismo efecto! Las asanas pueden ser sostenidas de forma estática o ser dinámicas, con movimientos, pero deben ser practicadas con soltura con el fin de crear armonía dentro del cuerpo/mente.

Como mencionamos antes, la mente se relaja de forma natural si se dirige la atención hacia algo aparte de sus propios pensamientos. La mente sólo puede pensar en una cosa a la vez. No puede permanecer centrada en pensamientos "tristes" o "atemorizantes" cuando se está concentrando en liberar la tensión de una parte específica del cuerpo en la que se han establecido estos pensamientos, por ejemplo, tensión en el cuello, los hombros, las caderas, la columna.

¡Sólo un par de asanas pueden hacer el truco! La postura de saludo y postura de hombros o la postura del pez; la grulla de pie y el arco; la postura invertida y la medio postura del pez; el arado y la cobra. Cualquiera de estos pares de posturas pueden parar inmediatamente los pensamientos descendentes, y eventualmente superar las dudas y los miedos en relación a uno mismo. Estimulan el flujo de endorfinas, estimulan a la glándula pineal para que segregue hormonas, equilibran los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, y plantan pen-

samientos de confianza y de alegría en los profundos recovecos de la mente. Son posturas que estimulan el auto-desarrollo. Ofrecen la posibilidad de dejar partir la conducta compulsiva, la depresión y la ansiedad. Sencillamente recuerda respirar bien, permanecer estable y cómodo y libera cualquier cosa que surja en la postura o en la relajación que sigue a la postura.

### ¡Usa también la relajación yóguica!

Durante la relajación yóguica los músculos se relajan y los nervios sensoriales cesan momentáneamente su función. Uno se vuelve menos consciente del cuerpo/mente. Una sensación de calmado espacio y de ligereza surgen cuando el cuerpo se desconecta del cerebro superior. Las células de los músculos, las células de los nervios, las células de los órganos, los vasos sanguíneos se calman y se revitalizan. Se le da al cerebro superior una oportunidad de descansar conforme el cerebro inferior se hace cargo.

### Hacia la Auto-realización

Afortunadamente para nosotros, el Kriya Yoga nos ha enseñado la importancia de comprender los hábitos de la mente: cómo vaga la mente y cómo opera. Se nos enseña a concentrarnos profundamente, a desarrollar nuestra voluntad y a mantener la cabeza fría. Nos da técnicas para crear nuestro propio mundo mental dondequiera que estemos, y dondequiera que vayamos. Habiendo aprendido estos métodos fáciles y efectivos, tenemos la capacidad de controlar una mente desequilibrada, juiciosa y vagabunda. Pero controlar la mente y las emociones puede ser tan difícil, que resulta una ayuda expresar nuestra intención como parte de nuestro tapas yóguico con un "voto" de mantener una mente equilibrada en todas las condiciones. Babaji, de hecho, nos ha pedido a cada uno de nosotros que vivamos ese ideal a cada segundo.

Y afortunadamente, Babaji y los Siddhas nos han otorgado una poderosa sugestión para plantarla en la mente subconsciente: "Nuestra esencia que mora dentro es una naturaleza magnánima e inmortal". Nos recuerda reconocer la gloria del Ser, que ilumina y trasciende la mente y todos sus movimientos. Ésta es la fuente de todo conocimiento, gozo, poder, belleza, paz y alegría es la respuesta a la pregunta original que nos hacemos: "¿Quién soy yo, quién está pensando todas estas cosas?"

El Kriya Yoga de Babaji sugiere que el reconocimiento dentro de nosotros mismos de esta Omnipresencia vendrá cuando nos volvamos al Silencio, cuando seamos acosados por nuestros propios pensamientos oscuros y temerosos.

El Ser es la entidad metafísica dentro del corazón del cuerpo intelectual, vital y físico. La cognición del Ser por el Ser se vuelve posible y enciende el poder operativo más efectivo sólo después de que nos hayamos dedicado a un periodo específico y necesario de exitosa formación psicológica y disciplina. Todos estos escollos emocionales son la Naturaleza jugando con nuestra consciencia en el camino hacia la Fuente, el Ser interno. □





# Notas y noticias

**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 Florida marzo 20-22, y en Zurich, Suiza, mayo 8-10, y Frankfurt, Alemania, mayo 22-24, en Redlands, California, junio 26-28 y en Colombo, Sri Lanka, enero 30 a febrero 2, Japón octubre 16-18, y cerca de Dole, Francia, noviembre 6-8, y Brasil, diciembre 11-13, 2009. También por Nityananda en España: en Cantabria, España, 21-23 febrero, en Huelva, España, marzo 13-15, y en Buenos Aires, Argentina en marzo 2009; y por Rudra Shivananda cerca de Mumbai en febrero, y en California y Vancouver en primavera, y Malasia en noviembre 2009.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas en Bangalore, India, en enero 24-30, 2009, Québec julio 17-26, Barcelona, España: mayo 1-8, Frankfurt, Alemania: mayo 22-31, 2009. 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@babajiskriyayoga.net](mailto:durga@babajiskriyayoga.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](http://www.babaji.ca) o contacta con [info@babaji.ca](mailto:info@babaji.ca). Para la versión en español escribe a [nachoe@ono.com](mailto:nachoe@ono.com) para recibir una hoja del curso. Éste es un curso espe-

cial 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](http://www.babajiskriyayoga.net).

**Fallecimiento de Barbara McDonald:** estamos de luto por el fallecimiento de Barbara McDonald de Toronto, que murió el 20 de diciembre tras una batalla de tres años contra el cáncer. Barbara fue iniciada en el Kriya Yoga de Babaji en 1993, y sirvió de persona de contacto y organizadora en Toronto durante varios años. Recientemente participó en nuestro peregrinaje al sur de India de enero de 2007. Era una profesora de arte jubilada. Todos los que la conocimos la echaremos de menos. Om Shanti Shanti Shanti.

**Seminarios patrocinados en India y en Sri Lanka:** Estamos felices de anunciar que el Acharya Satyananda ha completado una gira por siete ciudades de India y de Sri Lanka, en la que inició a un total de unos 300 nuevos estudiantes. En Sri Lanka 70 estudiantes participaron en el ashram frente a la playa de Colombo, que había sido destruido por el tsunami tres años antes, y cuya reconstrucción ha sido financiada por la Orden de Acharyas en años recientes.

**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 fácil-

mente accesible a todos. En el 2009 el proyecto evaluará, anotará y categorizará más de 900 manuscritos Siddhas tamiles recientemente transcritos en tamil moderno

**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](http://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: [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](mailto: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](http://www.babajiskriyayoga.net). ¡Échale un vistazo!

**Visita nuestra web con comercio electrónico** [www.babajiskriyayoga.net](http://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 marzo del 2008, podéis no recibir el siguiente número.

### Solicitud de Inscripción

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

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_

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