



Kriya Yoga

de Babaji

Editorial

La práctica de Kriya Yoga de Babaji a la luz de los avances en neurociencia

por M. G. Satchidananda

Los últimos avances de la neurociencia pueden ayudar a los estudiantes de Yoga en sus lecciones prácticas. Gracias a las imágenes de resonancia magnética (IRM) los científicos han podido aprender más sobre nuestro cerebro que en cualquier otro momento de la historia. Incluso han podido trazar las actividades cerebrales y sus complejas interacciones fi-

sionómicas y neurológicas, que son las encargadas de plasmar nuestras experiencias del mundo.

Una vez informados, seremos capaces de entender los cómo y los porqué del sistema operacional del cuerpo humano, las causas del sufrimiento, y cómo alterar estas causas para mejorar a nivel físico, mental e interpersonal.

El cerebro ha evolucionado en los últimos tres millones de años triplicando su tamaño. Sus zonas más primitivas dominan las actividades cerebrales en situaciones de peligro. Y aquellas zonas del cerebro que han evolucionado más recientemente se ocupan del pensamiento racional y de las capacidades interpersonales como la empatía o el trabajo en equipo; cualidades humanas que han contribuido a la supervivencia de nuestros antecesores. Estos factores de cooperación han ido asentándose en nuestros cerebros de manera gradual. Entre ellos se encuentra el altruismo, la generosidad, la preocupación por mantener una buena reputación, la igualdad, el lenguaje, la moralidad y la religión. Estos inhiben las zonas más primitivas que controlan las reacciones emocionales. Pero de la misma manera hemos desarrollado nuestra habilidad de cooperación, también ha crecido el nivel de agresividad.

Al aumentar el tamaño de nuestro cerebro, el ser humano necesita más años de niñez para desarrollarlo y entrenarlo. Debido a esta prolongación de la niñez, nuestros antecesores tu-

Contenidos

1. Editorial: "La práctica de Kriya Yoga de Babaji a la luz de los avances en neurociencia", por M. G. Satchidananda
5. Pensando fuera de la caja para superar tus dificultades, por M. G. Satchidananda
7. ¿Por qué construir un ashram en Badrinath? por Durga Ahlund
8. Orden de Acharyas: Informe anual y planes para el 2014
10. Notas y noticias



Editorial (continuación)

vieron que encontrar la manera de crear lazos entre padres e hijos y entre el resto de miembros del grupo para apoyarse mutuamente. Para llegar hasta aquí han tenido que evolucionar muchas de las redes neuronales mediante la estimulación de hormonas de recompensa y la activación de sistemas de castigo debido al rechazo de la sociedad.

¿Alguna vez has oído a alguien decir que el estrés le ha quitado años de vida? La Dra. Elisabeth Blackburn ha recibido un Premio Nobel por demostrar esto mismo, probando que el estrés acorta los telómeros, las puntas de los cromosomas del ADN que afectan el envejecimiento. Y en un estudio reciente dirigido por la Dra. Blackburn y el Dr. Dean Ornish se demuestra por primera vez que con una dieta equilibrada, yoga, meditación, control del estrés y aceptación social los telómeros son más largos. Véase

<http://scienceblog.com/66697/starting-yoga-and-healing-diet-will-make-you-look-younger/#cUSIB93KWFDSt6vf.99>

Si cambias tu mente tu cerebro también cambia

Si consideramos nuestra mente como un proceso relacional que regula el flujo de energía e información, podemos utilizarla para cambiar nuestro cerebro. A través de nuestros neuro-circuitos, y mediante ejercicios que dirijan nuestra atención de manera intencionada sobre este flujo de energía e información, podemos alterar directamente las actividades de nuestro cerebro y su estructura. Para ello debemos saber promover el bienestar de manera consciente. La actividad mental crea nuevas estructuras neurológicas; incluso los pensamientos y emociones pasajeras pueden dejar marca en tu cerebro, como el agua sobre la tierra húmeda. Para desarrollar un sistema nervioso fuerte, que mantenga nuestros sistemas endocrinos, cardiovasculares y digestivos equilibrados, la neurociencia demuestra que practicar yoga puede crear las estructuras nerviosas aptas para una vida moderna y llena de estrés.

Según la neurociencia, una parte del circuito neuro-emo-
cional incluye el córtex pre frontal lateral que se sitúa tanto en el hemisferio derecho como en el hemisferio izquierdo del cerebro. El izquierdo está conectado con los sentimientos positivos como la compasión, la bondad, la aceptación y la felicidad; el derecho se asocia con los negativos, como el miedo, la tristeza, la depresión y la aversión. Al comienzo de nuestras vidas ambos lados están equilibrados; cuando uno de los dos está en el campo negativo, el otro aumenta para volver al equilibrio, y viceversa. Pero con el tiempo, el hemisferio derecho crece más que el izquierdo. El hemisferio izquierdo, sin embargo, que controla las emociones positivas, crece más rápido en las personas que meditan.

Los investigadores han descubierto que si uno medita a diario, aunque sea solo durante una semana, los efectos son visibles en un electro-encefalograma. Si uno practica la meditación durante ocho semanas, no solo son más visibles los resultados sino que el practicante sentirá muchos cambios positivos. Esto acaba con el paradigma de que la estructura celular de nuestro cerebro es inalterable y que si uno nace pesimista ha de morir pesimista. Ocurre todo lo contrario: somos capaces de cambiar nuestras estructuras cere-

brales.

¿Sabías que...?

- Tu cerebro consiste en 1 kg y medio de un tejido similar al del tofu que contiene 1.1 trillones de células, incluyendo 100 billones de neuronas. Una neurona, o célula nerviosa, es una célula sensible a la electricidad que transmite información a través de señales eléctricas y químicas. Una señal química se da vía sinapsis, una conexión específica con otras células. Las neuronas son el componente nuclear del sistema nervioso, que incluye el cerebro, la espina dorsal y los ganglios periféricos.

- Todas las neuronas son susceptibles a la electricidad, pues mantienen gradientes de voltaje en sus membranas. Al recibir la sinapsis, a una neurona le llega una señal – que suele ser la segregación de un químico llamado neurotransmisor- desde otras neuronas. Estas señales le dicen a la neurona si debe disparar o no; cuando dispara, le envía una señal a otras neuronas mandándoles disparar o no disparar. Cada señal neuronal es un trocito de información; una neurona normal dispara de 5 a 50 veces por segundo. Esto es lo que la ciencia convencional define como mente, todo ello apartado de lo consciente.

- Todo evento consciente de nuestra mente está basado en coaliciones temporales de sinapsis que se juntan y se dispersan en cuestión de segundos. Las neuronas también pueden crear circuitos duraderos reforzando sus interconexiones como resultado de la actividad mental.

- La mente y el cerebro interactúan hasta tal punto que los concebimos como único elemento; un sistema mente/cerebro co-dependiente.

- El cerebro es el moldeador primario de la mente. Aun tratándose solo de un 2% de nuestro peso corporal, utiliza del 20 al 25% del oxígeno y la glucosa de nuestro cuerpo.

- Las neuronas no están sujetas a la división celular. En los seres humanos, la neurogénesis disminuye en gran cantidad al llegar a la edad adulta –el hipocampo y el bulbo olfatorio, sin embargo, siguen generando un número sustancial de neuronas.

- La necesidad de crear una comunicación motora y sensorial más compleja ha hecho posible la evolución de nuestros cerebros, que en su origen no era más que un conjunto de tejidos neuronales. El cerebro en sí ha evolucionado. Su parte más vieja y primitiva, conocida como cerebro reptiliano o bulbo raquídeo, reside en el centro bajo el córtex y el sub-córtex, y gobierna las funciones más concretas, y tiene las estructuras más simples, con las actividades más rápidas y más intensamente motivadas.

- El sistema límbico (o cerebro paleomamífero) es un complejo grupo de estructuras que reside bajo el córtex, y justo bajo el cerebro. No es un sistema separado, sino una colección de estructuras. El sistema límbico incluye los bulbos olfativos, el hipocampo y la amígdala, sostiene una variedad de funciones, incluyendo la emoción, la conducta, la motivación, la memoria a largo plazo y el olfato. Parece ser principalmente responsable de nuestra vida emocional, y

Sigue en página 3

Editorial (continuación)

tiene mucho que ver con la formación de recuerdos. En la enfermedad del Alzheimer, el hipocampo es una de las primeras regiones del cerebro en sufrir daño; pérdida de memoria y desorientación, que se incluyen en los síntomas tempranos. La escasez de oxígeno también puede producir daño en el hipocampo, que a su vez es causada por una pobre circulación.

• El córtex, que está dividido en dos hemisferios y contiene diversos lóbulos, evolucionó relativamente recientemente, y es la estructura más compleja en su estructura, gobierna la actividad conceptual, y tiene las actividades más lentas, más motivacionalmente difusas. El córtex moderno tiene una gran influencia sobre el resto del cerebro, y ha sido modelado por presiones evolutivas para desarrollar habilidades mejoradas de progenitor, lazos, comunicar, cooperar y amar. Su hemisferio izquierdo se concentra en el procesamiento secuencial y lingüístico, mientras que el hemisferio derecho se especializó en procesamiento holístico y visual-espacial.

El cerebro ha evolucionado para ayudarnos a sobrevivir, pero sus tres estrategias primarias de supervivencia también nos hacen sufrir

Para sobrevivir, hay tres estrategias que tienen todos los animales para:

- Separar lo que ya está conectado, con el fin de crear una frontera entre nosotros y el mundo;
- Estabilizar lo que sigue cambiando, con el fin de mantener sus sistemas internos dentro de rangos ajustados;
- Aferrarse a placeres pasajeros y escapar de dolores inevitables, con el fin de acercarse a las oportunidades y evitar las amenazas.

Siempre que una estrategia se vuelve problemática, incómoda, incluso dolorosa, las señales de alarma pasan a través del sistema nervioso del animal para poner las cosas de nuevo por el buen camino. La mayoría de los animales no tienen sistemas nerviosos lo bastante complejos como para permitir que estas alarmas crecen en una aflicción significativa. Pero los humanos lo hacen: nos preocupamos por el futuro, lamentamos el pasado, y nos culpamos a nosotros mismos por el presente. Nos frustramos cuando no podemos tener lo que queremos, y experimentamos decepción después de que nuestros deseos son satisfechos. Llegamos a perturbarnos por tener un dolor, a enfadarnos por morir, y a deprimirnos por las condiciones nuestras que percibimos. Todas estas reacciones emocionales son creadas por nuestro cerebro, originándose en el relativamente primitivo sistema límbico, la amígdala, con las siguientes consecuencias:

• El esfuerzo de mantener separaciones está en contra de las múltiples maneras con las que estamos actualmente conectados con nuestro entorno, y dependiendo de él. Como resultado, puedes sentirte sutilmente aislado, solitario, incluso alienado, sobrecojido, o en lucha contra el mundo.

• Como todo está cambiando, el cerebro produce señales inconfortables de amenazas a su estabilidad, y estas señales siguen llegando, coloreándolas con sentimientos: placen-

tero, desagradable o neutral. Nos acercamos a lo que es placentero, evitamos lo que es desagradable, y nos apartamos de lo que es neutral.

• Debido a nuestra evolución damos mucha más atención a las experiencias desagradables. Debido a este partidismo en contra de la negatividad, no notamos las buenas noticias, y sufrimos de ansiedad y de pesimismo.

• Los humanos imaginan o simulan experiencias con deseo y miedos. Una vez satisfechas, los deseos se muestran como exageraciones. Así también, nuestros miedos tienden a ser exagerados o irreales. Éstos nos impiden disfrutar del momento presente.

Pero si el cerebro es la causa de nuestro sufrimiento, también puede ser su cura. Así que las consecuencias mencionadas de la evolución de nuestro cerebro pueden ser remediadas. La auto-consciencia y la compasión por nosotros mismos son las claves para hacerlo. Podemos escoger volvernos conscientes de las causas de nuestro sufrimiento, o permitir que seamos dominados por ellas.

El rol del sistema nervioso parasimpático en equilibrar el sistema nervioso simpático

Hay algunas causas de sufrimiento que son inevitables, ya que vienen de causas externas: incomodidad física debida a un cambio en nuestro entorno o a un accidente, desdén o rechazo de los demás, aflicción cuando nuestros seres queridos son dañados o mueren. Pero la mayoría de nuestro sufrimiento viene o de nuestras reacciones a estas causas externas o de lo que creamos en nuestra mente. Pero cualquiera que sea su origen o causa, el sufrimiento se dirige por el cuerpo a través del sistema nervioso simpático (SNS) y el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPPAA) del sistema endocrino. Cuando hay una reacción negativa como ira o miedo, esto produce en las glándulas la liberación de hormonas de estrés, efinefrina (adrenalina) y cortisol. La adrenalina incrementa el latido del corazón, dilata tus pupilas, así que puedes recibir más luz, se mueve más sangre a enormes grupos musculares, y dilata tus pulmones para que puedas correr más lejos. El cortisol suprime el sistema inmune para reducir la inflamación de las heridas. La reproducción y la digestión son ralentizadas en compensación. Las emociones son intensificadas, y el cerebro se moviliza y se organiza para la acción, concentrándose en la información negativa, enfatizando el miedo y la ira.

En los duros entornos físicos y sociales en los que evolucionamos, esta activación de múltiples sistemas ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir. Hoy, debido a las causas citadas, combinadas con todo el estrés que la vida moderna nos impone, la mayoría de la gente experimenta una activación crónica de los sistemas SNS/HPPAA, con numerosas consecuencias negativas para su salud física y mental. Éstas incluyen problemas gástricos intestinales, debilitamiento del sistema inmunológico, endurecimiento de las arterias, diabetes, síndrome pre-menstrual, disfunciones eréctiles, disminución de la libido, ansiedad y depresión.

Aparte del sistema nervioso simpático, las otras dos alas

Sigue en página 4



Editorial (continuación)

del sistema nervioso autónomo (SNA), que opera principalmente por debajo del nivel de conciencia para regular muchos sistemas corporales y sus respuestas a condiciones cambiantes, son el sistema nervioso parasimpático (SNP) y el sistema nervioso entérico (que regula los sistemas gastrointestinales). El SNP conserva la energía en tu cuerpo y es responsable de la actividad en curso, constante. Produce el sentimiento de relajación, de contentamiento, y es conocido como el sistema "descansa y digiere", en contraste con el SNS (conocido como el sistema de "huida o lucha"). Estos dos están conectados como un balancín: cuando uno sube, el otro bajo. La activación del SNP es el estado de descanso de tu cuerpo, tu cerebro y tu mente. La activación del SNS es un cambio del equilibrio estándar del SNP, con el fin de responder a una amenaza o a una oportunidad. El SNP aquietá la mente y nutre la tranquilidad, que apoya la inspiración contemplativa. Ambos evolucionaron juntos para mantener vivos a los animales y a los seres humanos en entornos hostiles.

El equilibrio óptimo entre el SNP y el SNS requiere:

- Una activación principal del parasimpático para una base de descanso y de paz;
- Una activación suave del SNS para el entusiasmo, la vitalidad y las pasiones saludables.
- Picos ocasionales del SNS para manejar situaciones que lo demanden.

Practicando Kriya Yoga con conciencia y con intenciones positivas para transformarnuestras mentes y nuestros cerebros y evitar el sufrimiento

Al estar en el presente con cualquier sufrimiento, externo o auto-creado dentro de tu mente, pasará. A través del entrenamiento y de modelar tu mente y tu cerebro, puedes cambiar incluso lo que surge desde dentro, incrementando lo que es positivo y disminuyendo lo que es negativo. Mientras haces eso, puedes siempre refugiarte en el terreno de tu ser, tu Ser verdadero, consciente de lo que es consciente. La meta es la ecuanimidad: no reaccionar a tus reacciones. La ecuanimidad es un estado cerebral inusual que se encuentra en yoguis avanzados. Los estudios científicos de sus cerebros revelan que implican una combinación de cuatro condiciones neurales:

(a) activación de la zona del córtex prefrontal que gobierna la comprensión y la intención; (b) desarrollo de la estabilidad de la mente al incrementar sus sensitividad y apreciación de lo que es neutral, ni placentero ni desagradable; (c) cultivo de ondas rápidas gamma en grandes áreas del cerebro al crear la experiencia mental de gran amplitud; y (d) activación del parasimpático para disminuir los impulsos recurrentes del límbico/SNS/HPAA que podrían de otro modo hacer que la respuesta al estrés reaccionase a sus propias reacciones en círculos viciosos.

Inicialmente, puedes olvidar a menudo estar consciente; llegas a absorberte en el dolor, o en las reacciones auto-creadas. Despues comienzas a notar que tu mente te ha llevado lejos, pero no eres capaz de pararla. Conforme crecen la conciencia y la aspiración para dominar las reacciones, puedes sentir todavía la reacción, pero no la manifiestas, es-

cogiendo recordar lo que perderás si lo haces. Finalmente las reacciones auto-creadas a las causas externas no surgen en absoluto, y de forma calmada sabes cómo manejarlas.

Hace falta tiempo y algún esfuerzo, con muchos pequeños momentos de práctica, para sustituir las reacciones de codicia, impaciencia, deseo, miedo y odio, que han dejado estructuras negativas en el cerebro y en la mente, y sustituirlas con otras nuevas, que implican generosidad, amabilidad y sabiduría.

La única forma más poderosa de remodelar tu cerebro y así tu mente es desarrollando un mayor control sobre tu atención. La atención es como un foco que ilumina las corrientes de tu mente y modela tu cerebro. Cuando la atención es constante, así lo es tu mente: puedes colocarla en donde tú quieras y permanece allí; cuando quieras cambiarla a cualquier otro lado, puedes hacerlo. La atención implica tres aspectos que compiten: guardar la información, actualizar la atención y buscar la estimulación. La gente varía mucho respecto a sus tendencias hacia cada uno de éstos. Por ejemplo, a algunas personas les gusta mucho la novedad y la excitación, mientras que otras prefieren lo predecible y la quietud. Por tanto, uno debe adaptar las propias prácticas de meditación según las propias tendencias y desafíos. Por ejemplo, ¿te cansas fácilmente cuando intentas concentrarte? ¿O necesitas una dieta rica en estímulos? O una combinación de éstos. Aprecia el hecho de que las diversas Dhyana Kriyas del Kriya Yoga de Babaji le servirán a uno para manejar cada una de estas tendencias.

Las siguientes prácticas del Kriya Yoga te permitirán, cuando sean hechas regularmente, construir nuevas estructuras neurales positivas y mantener un estado óptimo de equilibrio entre el SNP y el SNS.

1. Kriya Kundalini Pranayama. Su larga exhalación, en particular, activa del SNS;

2. Mientras practicas asanas, enfatiza la exhalación, haciéndola más larga que la inhalación, mientras visualizas mentalmente que la energía es dirigida a las partes tensas y resistentes del cuerpo.

3. "Deja partir" los recuerdos dolorosos y los pensamientos negativos habituales a través de la práctica de la primera Dhyana Kriya.

4. Desarrollar imágenes visuales y emociones positivas como amor, coraje, y paz durante la práctica de Kriya Dhyana Yoga, para equilibrar la tendencia de la mente a la oposición hacia recuerdos negativos y preocupaciones; construir nuevas estructuras neurales positivas.

5. Al practicar las 18 asanas por parejas, activando todo el sistema nervioso central, y todos los miembros del sistema endocrino, promoviendo la secreción hormonal óptima, y la asimilación con la relajación tras cada postura, y la relajación profunda usando la postura dieciocho.

6. Dirigir el flujo de la circulación hacia la cabeza a través de las posturas de inversión;

7. Dirigir el flujo del prana hacia los chakras superiores con la visualización y la respiración durante cualquiera de las 18 asanas del Kriya Yoga de Babaji.

Sigue en página 5

Pensando fuera de la caja para superar tus dificultades

por M. G. Satchidananda

Dos enfoques ante las dificultades

Frente a dificultades cuyas soluciones son desconcertantes, la respuesta típica es intentar considerarlas como un problema, considerando una masa de detalles relacionados con la esperanza de encontrar una solución. Una buena analogía de este enfoque sería entrar en un laberinto, y a través de prueba y error, encontrar el punto de salida. Se gasta un montón de energía mientras uno alcanza muchos tramos sin final, con la frustración y la confusión resultantes.

Uno no se puede librar de las dificultades desconcertantes si la mente se preocupa en intentar librarse de ellas; este hábito de la mente sólo las hace repetirse sin solución y mantener el enredo persistente de una mente persistente. La solución sólo puede venir de algo por encima y por fuera de las dificultades. En nuestra analogía, al ver el laberinto

desde arriba, como una totalidad, uno puede encontrar el camino de salida. La dificultad de la mente física – no de la verdadera inteligencia pensante – es que no quiere creer en esta conciencia más grande misma porque no es consciente de ella; y permanece cerrada como una caja en sí misma, sin admitir la luz que está alrededor de ella y presionando para entrar. Es una ley sutil de la acción de la conciencia que si enfatizas las dificultades – tienes que observarlas, por supuesto, pero no enfatizarlas, ellas harán eso de forma suficiente por sí mismas – las dificultades tienden a pegarse o incluso a aumentar; por el contrario, si pones toda tu fe y aspiración y concentración de forma constante en aquello a lo que aspiras, tarde o temprano tenderás hacia la realización. Es el cambio de énfasis, un cambio en el equilibrio

Sigue en página 6

Editorial (continuación)

8. Repetir regularmente el bija mantra, para eliminar el pensamiento negativo, y para despertar los chakras.

9. Usar Arupa Dhyana Kriya para resolver los problemas, y para superar el sufrimiento dirigido por la emoción, usando el intelecto, y la sabiduría intuitiva.

10. Cultivar el amor y la compasión a través de la práctica de Kriya Bhakti Yoga, con prácticas devocionales.

11. Practicar Yoga Nidra, para relajar profundamente el cuerpo y curarlo, el sistema nervioso central entero y el cerebro.

12. Al practicar ejercicios de concentración como Eka Rupa Dhyana Kriya, y repetición del mantra, uno evita la dispersión mental y la sustituye por alegría interna.

13. Cultivar la conciencia continua en la vida diaria, con presencia, ecuanimidad y alegría, tal como se enseña en la segunda iniciación, y Nityananda Kriya.

14. Ver al Divino en los demás, siendo empático y compasivo por su sufrimiento.

15. Al practicar las kriyas que se enseñan en la tercera iniciación, uno entra en Samadhi, a voluntad, desacelerando procesos metabólicos y rejuveneciendo todos los sistemas, induciendo las ondas gamma rápidas en grandes áreas del cerebro; induciendo la identificación con ondas sin fin, sustituyendo la identificación con el cuerpo físico y los movimientos de los cuerpos mental y vital.

16. Seguir una dieta vegetariana, con proteínas en cada comida y un montón de verduras diferentes, y bayas antioxidantes para tu cerebro; evita el azúcar refinado y las comidas hechas con harina refinada. Niveles altos de azúcar en la sangre estropea el hipocampo, conduciendo a la pérdida de memoria.

17. Evita comidas alergénicas a las que seas sensible, que causen una reacción inflamatoria. El tipo de comida alergénica más común es la leche, los granos de gluten y la soja. Para determinarlo haz test sanguíneos, o intenta eliminar comidas sospechosas de tu dieta durante una semana, y luego nota si te sientes mejor, piensas más claramente y

tienes más energía. Evita otras fuentes de inflamación: drogas, alcohol, tabaco.

La ciencia ha determinado que algunos suplementos promueven la salud de tu cerebro: se recomienda un multivitamínico de alta potencia. También lo hacen los ácidos grasos de omega 3, que promueven el crecimiento neuronal, el buen ánimo y disminuyen la demencia. Como vegetariano obtén tu omega 3 del aceite de semillas de lino o mejor incluso del aceite de Udo (una cucharada por día), con al menos 500 mg. de DHA (ácido docosahesaeónico). La vitamina e es el mayor antioxidante de las membranas celulares de tu cerebro. Uno debe tomar diariamente 400 IU de vitamina e, al menos la mitad de la cual contiene la forma gamma-tocopherol de vitamina e, cuyo consumo regular se ha demostrado que reduce el riesgo de desarrollar Alzheimer.

Intención, ejercitarse la propia voluntad, y perseverancia

Uno puede facilitar la transformación del propio cerebro y de la mente al formar intenciones claras de mantenerse ecuánime frente a las subidas y bajadas de la vida, sustituir emociones negativas con su opuesto, aplicarse a las prácticas antes mencionadas con auto-sugestiones y afirmaciones. Componlas con frases cortas para cambios positivos en tu vida, y repítelas diariamente cuando estés en un estado relajado, para sustituir la antigua programación negativa en tu mente subconsciente. Ejercita tu poder de voluntad cuando sientas cuando sientas resistencias a tu intención; no manifiestes emociones negativas; obsérvalas surgiendo y pasando de largo. Sé paciente contigo mismo cuando te equivoques. Si no renuncias, estás destinado al éxito, y tus fracasos se convierten en escalones para el éxito. Nuestros cerebros, igual que todo en la naturaleza, están evolucionando. Podemos ser agentes conscientes para cambios positivos en esta evolución, produciendo alegría, amor y sabiduría en el mundo. □



Superar tus dificultades (continuación)

y en la actitud de la mente, lo que más hace avanzar el proceso.

Respecto a los detalles, el método que tiene la mente de concentrarse en ellos y de intentar ponerlos correctamente es lento; tiene que ser hecho, pero más como un proceso subordinado, no el principal. Si uno tiene algún éxito, es debido a que tras algún periodo de lucha y de tensión, algo se libera y hay una apertura, y la conciencia más grande se abre paso y produce algún resultado general. Pero el proceso es mucho más rápido si uno puede hacer que la apertura sea lo principal y mantener el manejo de los detalles como algo resultante y subordinado.

Cuando hay esta apertura a lo que está por encima de la mente, o a los alcances superiores de la mente, se puede hacer algún progreso esencial, y luego ser expresado y traducido a los detalles. Este enfoque es contrario a permitir que la mente haga lo que siempre está intentando hacer: manejar los detalles y construir con ellos algún resultado general. Uno puede sentir el cambio esencial sin su expresión en los detalles; esto es, uno puede sentir una paz amplia y silenciosa de libertad y de alegría y permanecer silencioso y seguro en ella sin necesidad de traducirla a diversos detalles.

Encima de nosotros hay, por encima de la conciencia del cuerpo físico, una gran extensión de apoyo, por así decirlo, de paz, luz, poder, alegría. No es una teoría, sino algo que uno puede realizar de forma muy tangible. Conforme nos volvemos conscientes de ella, aspiraremos a su descenso y la realicemos más frecuentemente, permanecerá y cambiará toda la base de nuestro estado mental diario de todos los días. Incluso antes de que seamos conscientes de eso arriba, podemos de repente sentirlo bajando y entrando en nosotros. La apertura a ello se hace posible conforme la mente se calma y uno cultiva la aspiración para su descenso.

Una mente calmada y una aspiración persistente son las dos grandes claves del Yoga. Una mente calmada no es necesariamente sin movimiento o silenciosa, aunque es bueno si uno puede tenerla así a voluntad. Una mente calmada es una en la que parte de nuestra conciencia permanece atrás como un observador imperturbable de los movimientos que pasan a través del resto de la mente. Por el contrario, la actividad de la mente es un proceso mucho más lento y por sí mismo no conduce a estos resultados decisivos. Es la diferencia entre un camino recto y un acercamiento a través de círculos constantes, espirales o meandros.

Preguntar, anotar e interpretar

Como estudiantes de Kriya Yoga de Babaji, algunas de las Dhyana Kriyas más importantes que se enseñan durante la primera iniciación implican el desarrollo de la intuición. Intuición es aprender algo nuevo sin el uso de los cinco sentidos. Implica una "apertura" a una conciencia superior, más amplia, por encima de la conciencia física. La intuición responde a las cuestiones. Sin embargo, tras años de escuela, muchas personas temen a las preguntas debido a presión por encontrar la respuesta "correcta". O peor, no transforman las dudas en cuestiones, sino que, en vez de eso, permiten que las dudas les conviertan en cínicos.

De modo, ante las dificultades, el enfoque de la mente calmada e intuitiva comentado antes requiere que primeo uno las reduzca a cuestiones esenciales. Una buena cuestión es una que planificas antes de preguntar, y por ello debe cumplir tres requisitos: (1) cada pregunta debe ser específica y no ambigua, para que sea posible una respuesta precisa. En vez de preguntar "¿Lloverá?" pregunta "¿Lloverá mañana en Chicago?". (2) Cada pregunta debe ser simple, no compuesta. De otro modo tu intuición puede responder sólo a la primera parte de tu pregunta. (3) Cada pregunta debe ser directamente relevante para el tema que quieras conocer. De otro modo, la respuesta puede no dirigirse a la dificultad específica que estás afrontando.

Después de que la mente es aquietada, entonces observa, anota e interpreta lo que te venga en respuesta a tus preguntas. El lenguaje de la intuición es usualmente simbólico o sugestivo y fragmentario, de modo que no esperes que la respuesta sea un simple "sí" o "no". "Sí" o "no" son respuestas demasiado simplistas por varias razones: (a) Sí o no pueden cambiar con el tiempo; (b) sí o no pueden ser subjetivos; y (c) un resultado indeseable puede a menudo ser cambiado cambiando el presente. En vez de eso, considera si la respuesta es generalmente positiva o generalmente negativa, y si se refiere al pasado, al presente o al futuro. Considera la polaridad de la respuesta. Aquí hay algunos ejemplos de polaridades: calor/frío; arriba/abajo; más grande/más pequeño; pesado/ligero; luz/oscuridad; bueno/malo; mejor/peor; pronto/tarde. Estas indicaciones y polaridades temporales varían de persona a persona, así que uno necesita descubrir qué indicaciones y polaridades temporales le transmiten sus impresiones intuitivas.

Espera que todos tus pensamientos, sentidos, sentimientos y recuerdos te esté proveyendo con información sobre la cuestión que estés preguntando. Toma nota de la "sensación" y de las impresiones que obtienes en respuesta a tu pregunta. A diferencia de los sueños, las impresiones intuitivas son fragmentarias. En el pensamiento tradicional occidental, las respuestas siguen a las preguntas. Con la intuición, las preguntas siguen a las respuestas. Una pregunta conducirá a una o más impresiones, que sugerirán otras imágenes y otras preguntas, que a su vez sugerirán aún más otras preguntas, incluso algunas que no pensabas preguntar.

Con la intuición, la propia sensación puede ser más fiable dependiendo de si eres un tipo visual, auditivo o de sentimiento. Si puedes identificar cuál es más fiable, ése es tu "estilo" intuitivo, y puedes interpretar las impresiones intuitivas con mayor confianza. Este estilo, sin embargo, puede variar dependiendo de si tus preguntas se relacionan con el pasado, el presente o el futuro.

Al observar las impresiones, puedes reconocer que algunos símbolos pueden significar siempre la misma cosa. El reconocerlos puede también permitirte tener más confianza en tus interpretaciones.

Con la práctica regular aplicando el consejo anterior, con una mente calmada, aprenderás a acceder intuitivamente a la guía que necesitas para resolver dificultades desconcertantes. □

Orden de Acharyas: Informe anual y planes para el 2014

Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú en todo el mundo

Éste es un buen momento para considerar hacer una donación a la "Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji", para permitirnos seguir llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otro modo no serían capaces de recibirla

En los pasados doce meses, desde septiembre del 2012, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó 100 seminarios de iniciación a más de 1200 personas viviendo en República Dominicana, Brasil, India, Japón, Singapur, Malasia, Sri Lanka, Reunión, Turquía, países del Golfo, Macedonia, Estonia, España, Australia, Alemania, Francia, Inglaterra, Suiza, Italia, Austria, Estados Unidos y Canadá

- Mantuvo un ashram y oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó un número récord de diez seminarios de iniciación por toda India y desarrolló e implementó páginas de comercio electrónico con pago online. Vinod Kumar, el director del ashram, dirigió ahí las clases públicas de asanas y de meditación, con dos clases semanales gratis en escuelas públicas locales. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas por toda la India. Publicó una nueva segunda edición del Tirumandiram con 3.770 páginas en cinco volúmenes.

- Renovó el ashram en Dehiwala, Sri Lanka, donde se dan semanalmente clases públicas de yoga y satsangs de iniciados. Allí se dieron seminarios de primera y segunda iniciación. En el ashram de Katargama construimos una sala de asanas, un "santuario de cueva" a Babaji, y un santuario de los Siddhas. Publicamos tres de nuestros libros en idioma sinhala.

- Completó la formación de un nuevo acharya en Estados Unidos: Vidhyananda (Sherry Ryan) y Austria: Brahmananda (Bernd Gehringer), y formó a dos acharyas para dar la segunda iniciación: Siddhananda Sita de Francia y Nagaraj de Japón.

- Completó la superestructura de 12 apartamentos y la sala de meditación del ashram de Badrinath, Himalayas. Compró 260 metros cuadrados de un terreno adicional adyacente al ashram.

- Patrocinó y organizó un encuentro de iniciados en Frankfurt, Alemania, de más de 50 iniciados, y con 11 acharyas de seis países de Europa.

- Patrocinó clases públicas de Kriya Yoga de Babaji, kirtans, retiros de silencio, y retiros personales de renovación en el 2013 en el ashram de Québec.

- Reunió más de 14.000 dólares para las víctimas de las inundaciones de los Himalayas. Patrocinó a la aldea de Uchiwar, ofreciendo provisión de comida para dos meses para 135 familias, y fondos para construir hogares para 6



familias.

- En el año 2013 - 2014 la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países antes citados

- Dirigir clases públicas bisemanales de asanas y de meditación en nuestros ashrams de Québec, Bangalore y Dehiwala, Sri Lanka.

- Publicar los 5,350 versos de 800 poemas de los 18 Siddhas, junto con una guía de los raros manuscritos que hemos encontrado desde el 2002 en manuscritos de hojas de palma, escaneado, preservado y transcritos.

- Publicar La voz de Babaji en hindi. Publicar el libro Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas en marathi, kannada y malayalam.

- Seguir la construcción del ashram de Badrinath, cuya finalización se espera para el 2015.

Los 28 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios Necesitamos su apoyo para cumplir este programa para el año 2013-2014. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2013 si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de renta del 2013. Usa tu tarjeta de crédito.

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Por cada donación de US\$70 o de 52 euros o más recibirás una copia gratis del nuevo libro, "Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero" en inglés, francés, alemán o español o del libro "Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice" en inglés o en francés, o del libro "Kailash: Return to the Source and Back". en inglés, o del libro "A Yoga Toolbox for Shaping Your Future" en inglés. Consulta nuestra librería para una descripción de los libros.

Las donaciones se harán a "Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas", y se enviarán por cheque o giro postal a 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0, o pagadas por VISA, Mastercard o American Express, dando la autorización llamando al 1-888-252.9642, o desde fuera de Norteamérica, al +1-450-297.0258 fax: +1-450-297.3957, o haz tu contribución online aquí. Si vives en Europa encontrarás más conveniente enviarla mediante transferencia bancaria, a través de la web

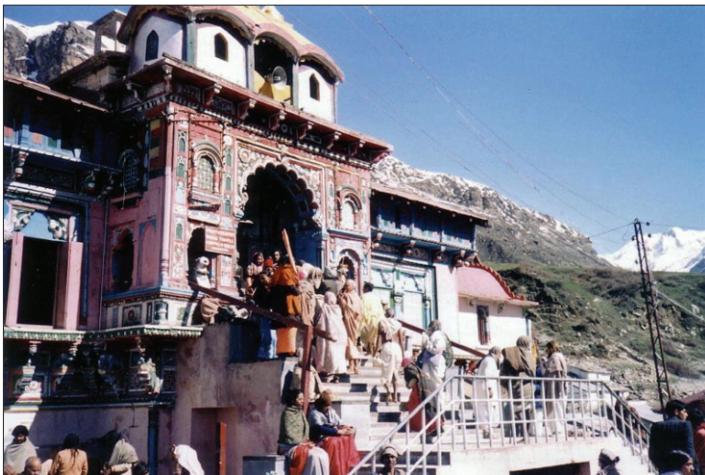
www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm



¿Por qué construir un ashram en Badrinath?

por Durga Ahlund

La publicidad es, "si el cielo existe en la tierra, está en Uttarakhand". Una galaxia de picos de montañas y glaciares, lados helados e imponentes cascadas, meandros de ríos, verdes bosques ricos en flora y fauna únicas y col-



Ashram de Kriya Yoga de Babaji en Badrinath.

oridas praderas y valles hace del Himalayas zona de obligado interés para aventureros, fotógrafos y buscadores espirituales. Es el lugar donde fue escrito el Mahabharata y compuestos los Shastras. Uttarkhand es uno de los estados más nuevos de la India, forjado del segundo más grande: Uttar Pradesh. Incluye ocho distritos de montaña, desde su capital Dehradun en el sudoeste hasta las fuentes de los ríos Yamuna y Ganges, Yamnotri, Gangotri en el noroeste, hasta la frontera de Nepal en el noreste, y Nainital en el sureste. Todos son lugares maravillosos de peregrinación. Es un área conocida desde tiempos antiguos por la divinidad, la austeridad, la meditación, la penitencia y el logro.

Uttarkhand es verdaderamente la tierra de los dioses, un lugar de increíble belleza, simplicidad, donde sólo se requiere la "entrega completa" para planear en los estados más elevados de éxtasis espiritual. El templo y las ciudades de Kedarnath, Gangotri, Yamunotri y Badrinath son el Chota Chaar Dhaam, los cuatro sitios importantes de peregrinaje de Uttarakhand, que deben ser visitados por todos los devotos hindúes en su vida. Sin embargo, para esta buscadora del ser no hindú, no hay sino una ciudad gloriosa y sagrada para llevar a la mente y mantener en el corazón, y es la pequeña ciudad templo de Badrinath.

Badrinath está situada en el río Alaknanda, cuya fuente es el lago glacial Santopanth Tal. Dos picos de montaña, el Nar y el Narain Parvats montan guardia sobre este pueblo templo. El monte Neelakantan planea en las estrellas como para representar su majestad y santidad. El Neelakantan es como una pirámide brillante de cristal que cambia su tonalidad con el surgimiento del sol y de la luna. El terreno que compramos para el ashram de Kriya Yoga de Babaji reside debajo de la base del

monte Neelakantan.

El origen de este emotivo santuario y templo de colores atrevidos no está claro. Puede no ser sólo un santuario hindú, sino que podría haber sido budista, y quizás también jainista. Aunque hay referencias al santuario y al templo en los Vedas, no hay registros históricos disponibles, y nadie sabe realmente cuán antiguo es el santuario o el templo. Los Skanda Puranas atribuyen a Adi Shankara el re establecimiento del templo como hindú en el siglo IX después de Cristo. La leyenda dice que un día, mientras Adi Shankara estaba escalando buscando un lugar de meditación cerca del pueblo de Badrinath, escuchó a voz celestial diciéndole dónde encontraría el ídolo del templo. Se le dijo que bucease en el Narad Kund, justo debajo del templo de Badrinath, para encontrar y rescatar al ídolo y consagrarlo de nuevo en el templo. Adi Shankara encontró el murti en el lugar preciso donde le instruyó la voz. Era una estatua de un yogui sentado en meditación, hecha de piedra negra.

El complejo del templo es completamente encantador. Una sonrisa surge mientras caminas los pisos de escalones que conducen a la brillantemente colorida puerta principal y luego al Garbhgriha, donde tiene el santuario la deidad. El murti del Señor Badri es sencillo e inspirador, una estatua de un metro de alto de piedra negra shaligram. La estatua está considerada por muchos hindúes como una de las ocho estatuas auto-manifestadas de Vishnu. El murti representa a Vishnu sentado en postura meditativa, más que en su postura reclinada más típica. Los rasgos del murti son tenues, pero se parecen mucho a la forma del Bodhisatva, o Babaji, para algunos de nosotros.

Hay varias leyendas respecto al origen del murti y por qué acabó en el Narad Kund. Quizás el murti meditativo había sido consagrado por budistas que tomaron el templo en los días del rey Ashok. En un tiempo posterior, el murti fue lanzado al Kund por hindúes que volvieron a reclamar el templo, hasta que Adi Shankara lo volvió a consagrar a su lugar correcto.

Según la creencia hindú, Buda era la novena encarnación del Señor Vishnu, después de todo. Hoy, devotos de todos credos y escuelas de pensamiento del Hinduismo visitan el templo. Rezan al Señor Badri Nath como Brahma, Hanumán, Kali o como el Gurú. El Señor Badrinarayan es aceptado como la forma del Todopoderoso, El que lo impregna todo y el Todo en uno. En sus oraciones, los devotos cantan "Jai Badri Vishal Ki". La palabra vishal significa "enorme" en hindi, y es indicativa de la gran importancia de este santuario. Muchos dirigentes religiosos de varios mutts u órdenes monásticas tienen sus casas de huéspedes en Badrinath. Aunque Badrinath se encuentra profundamente enclavado en los Himalayas al norte de India, el sacerdote principal o Rawal es tradicionalmente un brahmín del distrito sur de

Sigue en página 9

Un ashram en Badrinath (continuación)

Kerala, tal como lo requiere la tradición comenzada por Adi Shankara, que era del sur de la India. Badrinath es uno de los pocos templos que siguen la antigua tradición Tantra Vidhi de la tradición Shravita, más común del sur de India.

Los devotos del templo de Badrinath también reciben darshan (presencia y bendiciones) del sagrado Akhand Jyoti, la llama eterna. Akhand Jyoti es la antigua lámpara que permanece encendida a lo largo de todo el año, incluso cuando el templo está cerrado durante los meses de invierno. Seguramente esta lámpara que siempre arde es milagrosa. Hace dos mil años, cuando Adi Shankaracharya restableció este templo, creó una perfecta mezcla inflamable de hierbas y mantequilla clarificada de leche de vaca, que se dice que todavía es hoy estrictamente preparada por los habitantes de Mana, el pueblo cerca de Badrinath. Esta mezcla inflamable requiere sólo una pequeña cantidad de oxígeno y no produce dióxido de carbono, y mantiene la lámpara ardiendo durante los largos meses de invierno en los que el templo y la ciudad están cerrados.

El templo está abierto sólo seis meses cada año, entre finales de abril y el comienzo de noviembre, debido a las condiciones extremas del clima en la región de los Himalayas.

El frío eterno en el pueblo se hace más atractivo con la presencia de calientes aguas termales naturales, el Tapt Kund (manantial termal) justo debajo del templo y arriba del río Alakananda. Aquí los devotos se toman un baño sagrado para purificarse antes de entrar en el templo y rendir homenaje al Señor Badrinarayan. El agua del Tapt Kund está extraordinariamente caliente. Sus propiedades medicinales y curativas atraen a los devotos a permanecer en el agua humeante. Hay baños separados para hombres y para mujeres.

La gente de Badrinath son todos descendientes de rishis. Esta gente fuerte son predominantemente granjeros de subsistencia. El pueblo de Mana es otro lugar maravilloso para visitar y sentarse para meditar, ya que la atmósfera es profundamente pacífica y parece de otro mundo. Está a unos cuatro kilómetros de Badrinath, y es un paseo cómodo. Mana es la última aldea antes de la frontera con el Tibet.

Mana era conocida como Manibhadrasram en las escrituras hindúes. La cueva llamada Vyasa Gufa está en Mana. Aquí es donde Ved Vyasa dictó su famosa épica, el Mahabharata, a su secretario, Ganesh. La cueva está encavada bajo una enorme losa de piedra, y hay una imagen en mármol consagrada de Vyasa escribiendo con una pluma de mármol en un libro. Hay muchas cuevas antiguas en la zona usadas durante siglos por diversos sabios y yoguis. El río Saraswati emerge aquí de un glaciar lateral que está a unos 3 kilómetros al norte de Mana, cerca de la frontera con Tibet. Los Puranas describen el Saraswati conforme fluye hacia la aldea de Mana y toca la Gufa de Vyasa, y luego se pierde en el Alakananda. Hay un sorprendente puente natural, una enorme losa de piedra, sobre la que uno puede mirar

maravillado al Saraswati conforme se precipita hacia arriba a través de una garganta esculpida.

Otro fenómeno natural para ver son las cascadas Vasudhara, a unos 5 kilómetros de Mana. El camino es un paseo empinado y difícil tras los primeros 2 ó 3 kilómetros. Las cascadas misma están a unos 120 metros de alto, y el paisaje a lo largo del camino es espectacular. Son inspiradoras las vistas de las montañas Nilakanth, Chaukamba y Santopanth.

Los aldeanos de Mana son importantes para las actividades del templo de Sri Badrinath y la adoración anual de Mata Murti. En el día en que se cierra el templo, a comienzos de noviembre, la gente de Mana ofrece un choli, un suéter corto a la deidad para mantenerla caliente durante los meses de invierno. El choli es tejido por las chicas solteras del pueblo. La aldea de Mana es conocida por su hermosa lana tejida y por sus tejidos de artesanía.

La gente de Mana vive un estilo de vida simple y evidentemente antigua. Esta gente es encantadora y parece más tibetana que india. Estos aldeanos pueden haber sido Rajputs, pero se llaman Bhotias. La mayoría de Bhotias de otras partes de India son budistas, pero estos aldeanos son hindúes que viven en un rígido sistema de castas. Las generaciones más jóvenes, ahora educadas, a menudo emigran de sus aldeas granjeras de subsistencia para asumir empleos al servicio de los gobiernos. Durante los meses de invierno, los aldeanos de Badrinath y Mana, junto con el murti del Señor Badrinarayan, se mueven al sur, hacia Joshimath, donde Adi Shankara hizo tapasya y estableció su primer monasterio.

Queda claro que una visita al valle de Badrinath es una experiencia etérea; situado a más de tres mil metros, al principio parece sobrecogedor en su belleza y grandeza – la vastedad de las montañas y del cielo y la lejanía de este lugar en la cima del mundo. Hay tan pocas formas mentales de pensamiento aquí que uno sólo tiene que sentarse quieto por unos momentos para aquietar la mente y caer en una meditación profunda y pacífica. El sonido y la vibración de Aum parecen resonar a través del aire, el viento, tu respiración. Los canales sutiles son limpiados de negatividad y toman el Aum. Parece que acomodas fácilmente el menor contenido de oxígeno en el aire incluso aunque camines en los más elevados senderos de montaña. Cuando practicas Yoga lo experimentas de una forma que raramente experimentas en otra parte.

El viaje arriba hacia Badrinath nunca es fácil, siempre intenso, conforme la ruta serpentea entre escarpados salientes de montaña y rocosas riberas de río. Es una ruta peligrosa, arriesgada con tiempo lluvioso, con desprendimientos que suceden sin aviso. Pero el viaje para alcanzar este lugar es parte de la experiencia de Badrinath. El viaje arriba te prepara para lo sagrado y lo profundo. Es una forma de entrega, una forma de aceptar de nuevo la vida. Badrinath existe como para espiritualizar

Sigue en página 10



Notas y noticias

Recogida de fondos para las víctimas de inundaciones en los Himalayas, cerca de Badrinath. La Junta de directores de nuestras acciones caritativas en Canadá, Estados



Inundación en Badrinath.

Unidos, India y Sri Lanka decidió el 28 de junio organizar una campaña de recogida de fondos para las víctimas de la inundación en la región cerca de Badrinath, Garwhal, Himalayas.

El director de nuestro ashram, Rohit Naithani, distribuyó cada día comida para más de 5.000 peregrinos atrapados, durante los primeros 10 días tras la tormenta del 17 de junio que arrojó casi 5 veces más lluvia

que le mayor registro hasta la fecha. Más de 10.000 personas perdieron la vida en la región de los Himalayas como resultado de las inundaciones que se produjeron, y dejaron decenas de miles de residentes atrapados en las zonas superiores de Uttarkhand sin hogar, granjas ni medios para vivir. Muchos más perdieron sus hogares y campos de cultivo. Desde entonces, se ha recaudado 14.000 dólares en contribuciones. En el 24 de septiembre Rohit volvió de Joshimutt, donde fue a organizar la distribución de fondos. Las autoridades locales nos han recomendado que patrocinemos la aldea de Uchiwara, donde 135 familias están viviendo en condiciones muy difíciles. A medio camino entre Pipalkoti y Joshimutt, se puede encontrar el comienzo del sendero que conduce a Uchiwara a 20 kilómetros, en una montaña remota. A finales de septiembre, unos 3.00 dólares de nuestros fondos serán usados para comprar grandes paquetes de comida para estas 135 familias. Seis familias recibirán también 1.500 dólares, en tres plazos, para construir moradas de dos habitaciones. Pedimos que durante los próximos días, semanas y meses, enviéis contribuciones a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji mediante tarjeta de crédito en la webb www.babajiskriyayoga.net/

en english.kriya-yoga.org/contribution.htm, desde cualquier parte del mundo. Y para personas viviendo en Europa mediante transferencia bancaria a "Marshall Govindan," Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA. Para personas residentes en India, mediante letra de cambio o cheque pagadero a "Babaji's Kriya Yoga Trust", enviado a la dirección postal del Trust: Babaji's Kriya Yoga Post Box No. 5608 Malleshwaram West Bangalore 560 055 India, o mediante transferencia de fondos a Punjab National Bank, St. Peters Pontifical Seminary Branch, Account name: Babaji's Kriya Yoga Trust, Savings Account Number: 126 10 10 1000 544 76 RTGS / NEFT Code: PUNB 046 2500. Mencionad que es para las víctimas de la inundación de los Himalayas.

Informe del estado de la construcción del ashram en Badrinath. Unos 20 trabajadores fueron capaces de completar la superestructura de la sala de meditación y de doce dormitorios antes de que las lluvias se llevaran 4.5 kilómetros del camino entre Joshimutt y Badrinath.

Sigue en página 12

Un ashram en Badrinath (continuación)

tu existencia. Cuanto más estás en su atmósfera, más profunda tu transformación y más permanece contigo después de que te marchas. No hay necesidad de ser hindú para hacer el viaje allí. Badrinath permite una máxima libertad y flexibilidad en temas de lo sagrado y lo profundo. Es simplemente sagrado y profundo. No hay un dogma rígido al que adherirse, ni siquiera tienes que entrar en el templo, sólo tienes que estar dispuesto a dejar partir cualquier escepticismo y rigidez dentro de tu ego y permitir a tu alma que dé un paso hacia la Presencia que es Badrinath, y dejar que comience la transformación.

El 17 de junio del 2013 una lluvia catastrófica - casi 5 veces mayor que la más grande registrada hasta ahora - causó inundaciones devastadoras en las regiones superiores de Uttarakhand, en particular Kedarnath, Uttarkashi, Pithoragarh y Chamoli. Éstas causaron la muerte de más de 10.000 personas y dejaron decenas de miles de resi-

dentes atrapados en las zonas superiores de Uttarkhand sin hogar, granjas ni medios para vivir. Más de 60.000 visitantes tuvieron que ser rescatados por el ejército. Parece como si la madre naturaleza quisiera eliminar las instalaciones para turistas que se han construido en estos sitios sagrados en años reciente. Pero el valle de Badrinath salió indemne, y no hubo daño para nuestro ashram. Sólo el camino a él desde Joshimutt resultó severamente dañado. Uno podría dudar de la sabiduría de nuestros esfuerzos para construir un ashram de Kriya Yoga en Badrinath desde el 2008. Pero la decisión de comprar el terreno y de erigir un ashram no pareció haber venido por elección propia; vino muy espontáneamente de la coincidencia y la oportunidad, que raramente surgen en Badrinath. Así que continuamos construyendo para que los kriyabanes tengan una oportunidad de hacer Kriya Yoga en Badrinath y experimenten la transformación que Babaji y el Señor Badri Nath permiten a todos y cada uno. □

Notas y noticias (continuación)

Se espera reanudar el trabajo el 6 de octubre, y continuará hasta finales de octubre, cuando la llegada del invierno forzará de nuevo el paro de la construcción. Esperamos reanudar la construcción a mediados de mayo del 2014, y completar la sala de meditación y de seis a doce apartamentos en otoño del 2014, cuando se programe otro peregrinaje.

Peregrinaje al sur de la India y Sri Lanka, del 30 de diciembre del 2013 al 15 de enero del 2014, con Satyananda. Éste es el primer peregrinaje que estamos organizando a Sri Lanka. Tras visitar Bangalore, Puttapparti, Tiruvannamalai, Pondicherry y Chennai, el grupo volará a Colombo, Sri Lanka, y luego visitará Kandy, Katargama, Bentota, y Dehiwala. Para más detalles ve a: www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm

Peregrinaje al sur de la India y Sri Lanka, del 14 de febrero al 3 de marzo del 2013, con M. G. Satchidananda y Durga, incluyendo ashrams y templos de Bangalore, Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore y Mysore. Práctica diaria en grupo. Más detalles: www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm

Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas, del 24 de septiembre al 12 de octubre del 2014. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable que cambiará tu vida, qal lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Viajando desde Nueva Delhi en bus, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath y Haridwar. Tendremos práctica en grupo del Kriya Yoga de Babaji al menos dos veces al día en todos estos lugares. Visitaremos la construcción del nuevo ashram en Badrinath, donde tendremos un mantra yagna. Mira los detalles aquí:

www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 25-27 de octubre 2013 y 20-22 de junio, 2014.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda; en Québec del 11 al 20 de julio del 2014; en Estonia del 14 al 21 de agosto; y en Dole, Francia, del 25 de agosto al 1 de septiembre del 2014. 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 profesor de Kriya Hatha Yoga – se ofrecerá en el ashram de Québec del 27 de junio al 7 de julio

del 2014.

Reinicio y renovación en el Ashram de Québec: vive una experiencia espiritual única en el Ashram de Québec. Puedes pasar algunos días, algunas semanas o incluso algunos meses con guía en tu sadhana (práctica espiritual) por el Acharya de Kriya Yoga Dayananda. Se requiere que está residiendo allí todo el tiempo (Dayananda). Se requiere registrarse por adelantado. Mínimo dos días y dos noches. Con alojamiento y comida: \$65 por día; sin comida: \$30 por día. Contacto: Dayananda@babajiskriyayoga.net

Tirumandiram: Una segunda edición, en cinco volúmenes, con un total de 3.770 páginas se puede ahora encargar en la página www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm. El Tirumandiram, del Siddha Tirumular, es una obra sagrada y monumental de sabiduría filosófica y espiritual, en verso. De ámbito enciclopédico, y escrita hace casi 2.000 años, es uno de los grandes textos de la India, un tesoro oculto, un Sastra que contiene inspiraciones deslumbrantes. Es una obra trascendental y el primer tratado en tamil que trata los diferentes aspectos del Yoga, Tantra y Saiva Siddhantha. Hicieron falta cinco años y un grupo de eruditos para traducir cada uno de sus más de 3.000 versos y para escribir comentarios extensos sobre ellos, en nuevo capítulos, conocidos como "tandirams". Esta obra clásica contiene cinco volúmenes. Cada volumen contiene dos tandirams, y cada verso incluye la escritura original en tamil, su transliteración en caracteres romanos, su traducción al inglés y un comentario aclarando el significado de cada verso. El último volumen contiene también presentaciones de dos escuelas filosóficas del Saiva Siddhanta, un glosario, bibliografía escogida y un índice.

Visita nuestra página venta online, 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!

Visita el blog de Durga www.seekingtheself.com.

Pedimos a todos los subscriptores 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 envíemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriayoga.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 diciembre del 2013, 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.