

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Babaji Samyama Kriya requiere apertura y receptividad

por M. G. Satchidananda

*"Siempre que alguien repita el nombre de Babaji con reverencia, ese devoto atrae bendiciones espirituales al instante"*

– Lahiri Mahasaya

*"Babaji: 'Otras personas con las que conecté no están respondiendo bien. Tú y tu "otra mitad" estáis haciendo tanto como podéis para sacar el libro a tiempo"*

– La voz de Babaji, p. 149

Estoy eternamente agradecido a Yogui Ramaiah por guiarme durante 18 intensos años de sadhana y de karma yoga. Cuando reflexiono en lo que aprendí de él, lo que me viene es cómo entregar completamente mi voluntad a la del Gurú. "Entrega completa" estaba y está en el corazón de todo lo que he aprendido. Comenzó con el compromiso del Juramento de Kriya Yoga,

que me pidió que recitase en alto de forma solemne e individual ante una lámpara de aceite a las 3:30 de la mañana a comienzos de junio de 1970 en su ashram en 112 East 7th Street en Nueva York, al este de Manhattan. Esto lo hice enfrente de una habitación toda llena de aspirantes, que como yo, buscaban ser iniciados por él en el Kriya Yoga de Babaji. La recitación de "Om Tat Sat Om Kriya Babaji Nama Aum" ("Me dedico yo mismo a Babaji...") a su final, selló el contrato eterno entre mi alma y la Suya. El seminario de iniciación que le siguió alcanzó su clímax con la enseñanza y práctica de la "técnica para contactar con Babaji" (o "Babaji Samyama Kriya"). En todos los años posteriores, su práctica me ha proporcionado la forma de comunicar con Babaji, recibiendo su guía e inspiración frente a los múltiples desafíos de la vida y del proceso de "entrega completa" al Gurú.

Los iniciados en el Kriya Yoga de Babaji a veces experimentan dificultades, al practicar esta importante kriya, para obtener una respuesta clara de Babaji. Esto es debido a que su práctica exitosa requiere apertura y receptividad. Estas son actitudes psíquicas que permiten que la propia conciencia se expanda y reciba intuitivamente la guía del Gurú, una de las fuentes más elevadas de sabiduría. Nuestro

## Contenidos

1. Babaji Samyama Kriya requiere apertura y receptividad, por M. G. Satchidananda
3. Mi Darshan de Babaji en Satopanth Tal, Badrinath, por M. Govindan
5. Nuevo estudio descubre la efectividad de la meditación contra la depresión y la ansiedad, por M. G. Satchidananda
6. Sabías que el "yoga moderno postural" occidental se origina en la gimnasia sueca del siglo XIX? Los orígenes del 3HO Kundalini Yoga.
7. El conocimiento último, por Acharya Nityananda
8. Kudambay: Llevando el gozo a nuestra vida, por Acharya Nityananda
9. Notas y noticias - Michel Zonatto, nuevo Acharya de Brasil
11. Yogui S.A.A. Ramaiah apóstol del Siddhantam de Kriya Yoga tamil, por M. G. Satchidananda



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

*Sigue en página 2*

progreso en nuestra sadhana yóguica y en cuánta Gracia divina descienda sobre nosotros depende del grado de nuestra apertura y receptividad. La diferencia en el progreso realizado por varios aspirantes puede ser enormemente atribuido a la diferencia en la adquisición de estas aptitudes, así que debemos prestarles atención. Porque, incluso si el Gurú está derramando Su gracia sobre cada uno de nosotros, ella no permanecerá con nosotros si permanecemos cerrados, física, vital o mentalmente. Y aunque podamos experimentar a veces luz divina, poder, gozo, amor y gracia, como nuestra habilidad de retenerlas es tan limitada, nada se gana.

Como nuestro propósito no es renunciar al mundo, sino desarrollar nuestro potencial, perfeccionar nuestra naturaleza, no podemos hacerlo sin la guía y la fuerza de Eso que trasciende nuestra presente naturaleza limitada y nuestra capacidad. Debemos entregar nuestro ser a la Acción Divina. ¿Pero cómo? “Apertura” es un estado de consciencia en la que la luz y el poder divinos pueden trabajar dentro sin Resistencia de pensamientos o emociones negativos, duda, cinismo, arrogancia, ambición o embotamiento. Es la constante aspiración a permanecer en contacto con la consciencia superior y su influencia, y la fe de que ella y su fuerza están siempre contigo, dentro y fuera, guiando y moldeándote para que te vuelvas lo Verdadero, lo Bueno, lo Hermoso, Sabio, y el Amor mismo. Eso requiere que te abras hacia adentro y hacia arriba. Hacia adentro, abierto a la dimensión más interna, el ser psíquico o alma, más allá de los movimientos del físico, del vital y del mental. Hacia arriba, abierto a lo que está arriba de la mente, tu Ser espiritual más elevado. Cuando comprendes que tu ser verdadero no es la personalidad superficial, mucho menos el cuerpo físico o las emociones transitorias, la necesidad de esta apertura hacia adentro se vuelve muy evidente.

Entonces, aquietas todos los movimientos potenciales de la mente y del vital de modo que el ser psíquico y el Ser puedan comunicarse libremente. Esto llega conforme “dejas partir” los vasanas o tendencia y los samskaras o hábitos con la ayuda de las diversas prácticas de Yoga: meditación, mantras, pranayama, auto-sugestión, bhakti.

Finalmente, invoca persistentemente tanto al ser psíquico como al Ser al frente de tu consciencia para que puedan producir la perfección progresiva de tu naturaleza.

### **¿Cómo puedes saber si tu consciencia se está abriendo?**

Aquí hay algunas señales de que tu consciencia se está abriendo:

1. Sientes la cercanía del Divino en cualquier aspecto que sea más querido para ti;
2. Experimentas dentro alguna acción del Divino en tu vida;
3. Tienes algunos toques concretos de calma sublime, ecuanimidad, luz, gozo, una nueva comprensión de algo que no entendías previamente, fuerza o apertura de percepción y de amor. Su intensidad indicarán el grado de apertura;
4. Sientes que toda experiencia, feliz o dolorosa, exitosa o no exitosa, ha producido las lecciones necesarias para tu

crecimiento;

5. Sientes un optimismo aliviado, fuerte y alegre;

6. Sientes que una consciencia divina te envuelve siempre, en todas partes y en todas las circunstancias.

### **¿Cuáles son las señales de que estás cerrando tu consciencia?**

Éstas son algunas señales de que nuestra consciencia está cerrada a la guía y gracia del Gurú:

1. Los deseos, la codicia y las emociones giran incesantemente en tu cuerpo vital;
2. Tus propias ideas, opiniones, distracciones sensuales, dudas y preferencia nublan continuamente el cuerpo mental;
3. Tu cuerpo físico está apegado a la inercia, la fatiga, la pereza, el hambre.
4. Experimentas estados de ánimo de inquietud, arrogancia, vanidad, cinismo respecto a cualquier progreso futuro, queja, depresión.
5. Insinceridad (una brecha entre la intención y lo que uno hace realmente);
6. Por encima de todo, la tendencia a permitir que el sentido del “yo”, el ego, esté al frente de todo y dirija tus pensamientos, palabras y acciones.

### **¿Cómo puedes llegar a una plena apertura de tu consciencia?**

Estas actitudes ayudarán a desarrollar tu habilidad de facilitar el proceso de apertura:

1. Una aspiración constante por el Divino, por la sabiduría, el amor, lo bueno, lo verdadero y lo hermoso, por entregar incondicionalmente la perspectiva del ego con todas sus manifestaciones, a la perspectiva de su ser más profundo y elevado, el Testigo Eterno.
2. Mantener la calma y la presencia incluso durante perturbaciones y circunstancias desafiantes;
3. Permitir una expansión de tu consciencia, yendo más allá de su estrecha y habitual concentración en los objetos de los sentidos o la absorción en emociones y pensamientos;
4. Rechazar las manifestaciones del egoísmo, y todo lo que se opone a una vida que esté centrada en la comprensión de la Divina Presencia y su manifestación dentro de ti mismo.
5. Confía en la guía y la gracia del Gurú interno;
6. Mantén siempre en tu mente el pensamiento de que “el Divino está dentro de todos y cada uno de nosotros”, o el nombre del Señor en tus labios;
7. Mantén una voluntad unificada, de modo que no se permita ninguna influencia aparte de la del Gurú o la del alma divina. “Hágase tu voluntad, no la mía”, y “no sólo para mí, sino también para ti”.
8. Desarrolla la humildad, permaneciendo muy consciente de la gran brecha que hay entre lo que eres ahora y en lo que podrías y deberías convertirte; rechaza la auto-alabanza tamásica y la auto-satisfacción..
9. Rechaza todos los movimientos nacidos del egoísmo:

*Sigue en página 3*

# Darshan de Babaji en Satopanth Tal, Badrinath

por M. G. Satchidananda

*Nota del editor: éste es un extracto de una entrevista reciente de Anjula Duggal. Para leer la entrevista completa, ve a [www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/My-darshan-of-Babaji-in-Badrinath-en.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/My-darshan-of-Babaji-in-Badrinath-en.pdf)*

**Pregunta:** ¿Puedes contarnos tus dos darshans con Babaji (es decir, cuál fue el contexto del encuentro, qué sentimientos te dejó, qué pasos tomaste tras los encuentros respecto al Kriya Yoga)?

**MGS:** Los encuentros con Babaji sucedieron a comienzos de octubre de 1999 en el lago Sapt Kund, también conocido como Satopanth Tal, a 32 kilómetros arriba de Badrinath, al otro lado del monte Neelakantam. Durante muchos años he meditado acerca de ir al ashram de Babaji, cerca de Badrinath, en los Himalayas. Es conocido como Gauri Shankar Peetam. Ha sido descrito V.T. Neelakantan en su libro "La llave maestra de Babaji para todas las enfermedades", y por Yogui Ramaiah en una de las primeras ediciones de su Kriya Yoga Magazine. Cada uno de ellos fueron llevados allí por Babaji, Neelakantan en el plano astral, y Yogui Ramaiah en el plano físico, en 1952 y 1954 respectivamente.

Toda esta área alrededor de Badrinath está envuelta en leyendas. Se dice que Arjuna fue a Sapt Kund a bañarse y limpiarse tras la batalla de Kurushetra. Se dice que Vyasa escribió el Mahabharata en una cueva determinada en Mana, un pueblo a 3 kilómetros del pueblo Badrinath. He escrito sobre Badrinath en mi libro "Babaji y la Tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas".

Yogui Ramaiah me había enseñado a comunicar con

Babaji. Comencé a visitar Badrinath en 1986, con Yogui Ramaiah, tras la Mahakumba Mela en Haridwar. Durante mi visita a Badrinath en 1998 Babaji me dijo que solicitara permiso para ir al área restringida más arriba de Badrinath al año siguiente. Nunca se le había dado permiso a los extranjeros a entrar en esta área debido a su proximidad con la frontera de Tíbet y de China. Cuando Neelakantan, el director de nuestro ashram en Chidambaram, se las arregló para conseguir un permiso para nosotros para caminar hasta ahí, con la ayuda de un hombre de negocios local, Rohit, encontramos un guía local y contratamos a tres porteadores nepalíes. Los seis caminamos hasta este lago glacial, la fuente del río Alakananda, en dos días, llegando el 2 de octubre. Con el aire conteniendo sólo la mitad de oxígeno del que hay a nivel del mar, la caminata sobre el glaciar de hielo resbaloso y desparramado de rocas fue extremadamente ardua.

Tras explorar las escarpadas cuestas alrededor de los lados del lago en busca de cuevas o lugares que sirvieran de refugio (no habíamos traído tiendas), escogimos un pequeño muro de piedra, construido en tres lados, de unos tres pies de alto, que había sido erigido probablemente hace mucho por pastores o peregrinos. Extendía una gran tela de plástico sobre él, y sujeté los lados con piedras. Podía entrar por el cuarto lado, que dejé abierto. Neelakantan se desplazó a una cueva cercana, de ocho pies de largo, con una entrada baja,

*Sigue en página 4*

---

## Editorial (continuación)

deseo, miedo, ambición, orgullo, incluso cuando estén encubierto por el disfraz de buenas intenciones o de auto-disciplina.

El acto de entrega al Señor es el medio más efectivo de abrir la consciencia. En palabras de Sri Aurobindo: "La entrega supone consagrar todo en uno mismo al Divino, ofrecer todo lo que uno es y tiene, no insistir en las propias ideas, deseos, hábito, etc., sino permitir que la Verdad divina los sustituya por su conocimiento, su voluntad y sus acciones en todas partes" (Cartas sobre Yoga, pg. 603).

Una auto-rendición genuina produce una auto-entrega del Divino mismo en el Ser superior del sadhaka o adhara. Como escribió Sri Aurobindo en su Ensayos sobre el Gita (pág. 320): "La voluntad de la auto-entrega fuerza la desaparición del velo entre Dios y el hombre; anula cada error y aniquila cada obstáculo". En otras palabras, es el Divino mismo quien se vuelve activo dentro de la consciencia del sadhaka y le moldea hacia el siddhi o perfección.

La entrega completa es a la vez del medio y la meta del Kriya Yoga de Babaji y es ejemplificada en la vida de los 18 Siddhas, cuya devoción estaba centrada en el Gurú supremo, Shiva.

### Receptividad y retención

Incluso si la propia consciencia está abierta a la guía y la

gracia del Gurú tattva, si uno no está receptivo y no puede retener lo que se recibe, habrá muy poco resultado duradero. Pero lo que se ha recomendado antes para incrementar la "apertura" incrementará también la receptividad y la retención. Pero además, sin embargo, uno puede recordar: "Cuanto más das, más recibes". Esta máxima se aplica a todos los niveles, desde el material al psíquico. Cuando uno da incondicionalmente, uno se convierte en un instrumento del Divino, y uno renuncia a las manifestaciones del ego. El hacer todas las acciones de uno como karma yoga le permite hacer esto.

Debes ver que el requisito previo para la receptividad y la retención es la relajación. Todas las prácticas y principios del Yoga comenzando con los yamas de no dañar, los niyamas de contentamiento, asana, pranayama, te enseñan a relajarte, recibir y retener.

Yogui Ramaiah solía hablar sobre la necesidad absoluta de entregar todo durante las primeras charlas que le escuché dar en Washington D.C. a comienzos de 1970. Cada vez viaja desde su ashram en la ciudad de Nueva York a nuestro centro en Washington D.C. en un autobús de la compañía Greyhound, cuyo famoso lema era "¡Ve en Greyhound, y déjanos a nosotros la conducción!". La frecuente exhortación en broma que nos daba Yogyar era "Ve con Babaji, y déjale la conducción a Él". □





## Darshan (continuación)

y justo lo bastante amplia para que se acostara. Los porteadores se fueron al kutir y desempaquetaron.

Era un glorioso día iluminado por el sol, con el cielo más azul que había visto nunca. Parecía que estaba “restallando” con energía pránica. A mediodía, tras la comida, comencé a explorar el área, rezando para encontrar el ashram de Babaji. Al leer la narración de V.T. Neelakantan acerca de su visita a Sapt Kund, había previsto que el ashram actual de Babaji estaría escondido. Como no había senderos, sino peñascos y rocas esparcidas y apiladas en las empinadas cuestas, no era fácil explorar. Finalmente encontré un recodo muy arriba del lago, en un bloque liso. Desde ahí podía ver casi todo el lago, igual que las montañas de alrededor. Durante los



Rohit y Govindan escalando hacia Satopanth Tal (a la derecha).

siguientes días pasé la mayor parte de mi tiempo practicando las 144 Kriyas que Babaji había enseñado a Yogui Ramaiah aquí hace 45 años.

Ya pasado el mediodía, descendí hacia abajo, cerca de la orilla del lago, donde encontré una enorme cueva bajo dos grandes peñascos. La entrada a la cueva era tan baja que tuve que gatear para introducirme, pero una vez dentro pude fácilmente ponerme de pie en su centro. Parecía como si hubiera servido hasta para una docena de personas a la vez. Aparentemente había sido usada para un grupo, porque en distintos sitios se veían asientos de piedra cerca de la pared interior. Me senté en la esquina más lejana de una gran piedra lisa y cerré mis ojos. La poderosa presencia de Babaji se volvió evidente, y me llené de éxtasis y de luz, de una gran expansión del ser, y de una paz muy profunda. Estaba en casa.

Más tarde, al abandonar la cueva, descubrí un foso para el fuego, veinte yardas bajo la cuesta, construido de piedra, de forma cuadrada, a la manera tradicional de una mantra yagna peetam. En él quedaban los carbones sobrantes de un fuego yagna. A unos cuatro pies de él, en las cuatro direcciones, había unas piedras lisas en las que uno se podía sen-

tar fácilmente, mirando el fuego. Estaba emocionado por haberlo encontrado, igual que Yogui Ramaiah lo había descrito en su pintura de Mataji lavando los pies de Babaji. De hecho, esta pintura (que sirvió como base para la pintura hecha por mi hermana, Gail Tarrant, que se puede ver en la cubierta posterior del libro “Babaji y la Tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas”) era una representación extraordinariamente precisa de la escena real del Satopanth. En particular, los tres picos del fondo, en los que está el monte Neelakantan, y las empinadas colinas que bordean el lago por todos lados, excepto el área estrecha en la que están sentados Babaji y Mataji, eran igual que en las pinturas.

Durante los siguientes días seguí sentado la mayor parte del tiempo en éxtasis, en mi recodo sobre el lago. “¡Qué gozo inefable!”. Durante mi primera meditación allí, oí claramente la voz de Babaji diciendo “Permanece en mí”, y estas palabras me impactaron tanto que durante los próximos días mi consciencia “se volvió hacia adentro”, por así decirlo. “Eso”, “La Presencia”, vino a un primer plano, y todo lo demás se retiró a un segundo plano. El mundo físico tal como era presenciado por los sentidos aparecía como imágenes sobre la pantalla de una película. Quizás la extraña atmósfera de allí, y el proceso de purificación por el que había pasado durante los últimos años (por no mencionar los 30 años de intensa sadhana), sin duda ayudaron a “preparar el terreno”. La película, sin embargo, no se basaba en “fenómenos”. Era la fusión de la “consciencia” que hasta ahora había estado encerrada dentro, con Esa Realidad que penetra en todas partes. Una paz y tranquilidad inefables. La ausencia de formas de pensamiento que normalmente son

muy comunes allí donde mora el hombre (y la polución física y mental) era destacable. Las elevadas montañas en todos lados, cubierta de pura nieve, permanecían como centinelas, guardando este espacio sagrado. Señalaban hacia el cielo, hacia la infinitad azul. La intensa luz del sol ilumina e impregnaba todo. ¡Qué éxtasis! Aquí, los sucesos naturales, como las avalanchas de nieve y rocas que ocurrían varias veces al día, tomaban nuevos significados. Me maravillaba cómo el glaciar en el que estaba sentado y me rodeaba había sido durante cientos de miles de años por el efecto acumulado de tales avalanchas, y cómo su lento movimiento y su deshielo habían nutrido las secas y polvorientas llanuras de India durante miles de generaciones. Cuán interconectados estamos todos a través del tiempo y el espacio.

“Auto-consciencia brillante”, exclamé varias veces, después, cuando la mente hizo intentos para describir este estado. Bebí profundamente del océano de gozo que se derramaba de ese profundo glaciar de Sapt Kund, uno de los cuatro principales orígenes del río Ganges.

El 5 de octubre de 1999, entre las 3:30 y las 5 p.m., tuve

*Sigue en página 5*

# La meditación es efectiva contra la depresión y la ansiedad

## Nuevo estudio muestra que también puede producir la iluminación

Un nuevo estudio sueco ofrece más evidencia convincente de la efectividad de prácticas basadas en el mindfulness para tratar la ansiedad y la depresión.

Investigadores de la Universidad de Lund encontraron que el tratamiento en grupo de mindfulness es tan efectivo como la “terapia cognitivo-conductista” (CBT) al tratar el sufrimiento individual de la ansiedad, la depresión y las severas respuestas de estrés – y puede ser más costeable y conveniente. Para más detalles ve a: [www.huffingtonpost.com/2014/12/01/mindfulness-depression-an\\_n\\_6247572.html?cps=gravity](http://www.huffingtonpost.com/2014/12/01/mindfulness-depression-an_n_6247572.html?cps=gravity)

La forma como respiramos puede tener un impacto significativo en nuestro bienestar y en nuestros niveles de estrés, y puede incluso crear cambios físicos en el cuerpo, incluyendo la disminución de la tensión sanguínea. Practicar la respiración controlada durante la meditación puede incrementar el tamaño del cerebro, estimulando la densidad cortical, según un estudio de Harvard del 2005. Entre los músicos, 30 minutos de respiración profunda puede reducir la ansiedad, mientras

*Sigue en página 10*

---

### Darshan (continuación)

la primera de dos visiones de Babaji. Estaba sentado en mi recodo favorito, 100 yardas por encima del lago Satopanth, cuando la forma radiante de Babaji apareció ante mí. Parecía igual que en la fotografía tomada por V.T. Neelakantan hace casi 50 años. Con el pelo cobrizo, la piel hermosamente morena, ojos marrón oscuros, descalzo y con sólo un dhoti de color amarillo pálido, de su cintura a sus tobillos. Caminó hacia mí y me abrazó. Me sentí lleno de una poderosa luz dorada. “Estoy muy feliz de que recibieras los mensajes telepáticos que te envié y que los siguieras”, dijo. “A pesar de todas las dificultades y de tu apretada agenda, has venido finalmente. Tuve que apartar muchos obstáculos para que vinieras aquí. Hice que el oficial de Joshimutt te diera un pase. Impedí que lloviera aquí en todo el invierno, para que pudieras atravesar el glaciar”. Siguió: “Es bueno que no traieras un grupo, porque las condiciones habrían sido muy difíciles, y sus distracciones habrían impedido que recibieras las experiencias que quiero que tengas aquí”. Después sonrió y dijo lo siguiente: “Tienes mis bendiciones, y la Orden de Acharyas que has fundado en mi nombre expandirá gradualmente mi Kriya Yoga por el mundo”. Después me dio algunos mensajes importantes para que los dijera a otros.

En la noche antes del 7 de octubre nevó de nuevo, pero esta vez con gran fuerza. Por la mañana, casi seis pulgadas de nieve cubrían todo. Había riesgo de quedar atrapados en la nieve si seguía nevando. Afortunadamente, el 7 de octubre fue soleado, pero la nieve no se derretía. Decidí que era el momento de deshacer el campamento y marcharnos. Se nos había dicho que durante el invierno anterior no había nevado en absoluto entre Badri y Sapt Kund, y sólo por este suceso inusual fuimos capaces de abrírnos paso hasta Sapt Kund. Aunque una parte de mí siempre permanecerá ahí y está allí incluso ahora, el vehículo más denso no habría sobrevivido, y estaba comprometido a su tarea de “seguir entregando el correo” a muchas personas. ¡Babaji está en todos, y ahora Le veo muy claramente! Y éste es quizás el mensaje que más quería que transmitiera: “Busca a Babaji para convertirte en Babaji”; primero en tu propio corazón, luego en todos y en todo.

“Auto-consciencia brillante”, exclamé varias veces, después, cuando la mente hizo intentos para describir este estado. Bebí profundamente del océano de gozo que se

derramaba de ese profundo glaciar de Sapt Kund, uno de los cuatro principales orígenes del río Ganges.

El 5 de octubre de 1999, entre las 3:30 y las 5 p.m., tuve la primera de dos visiones de Babaji. Estaba sentado en mi recodo favorito, 100 yardas por encima del lago Satopanth, cuando la forma radiante de Babaji apareció ante mí. Parecía igual que en la fotografía tomada por V.T. Neelakantan hace casi 50 años. Con el pelo cobrizo, la piel hermosamente morena, ojos marrón oscuros, descalzo y con sólo un dhoti de color amarillo pálido, de su cintura a sus tobillos. Caminó hacia mí y me abrazó. Me sentí lleno de una poderosa luz dorada. “Estoy muy feliz de que recibieras los mensajes telepáticos que te envié y que los siguieras”, dijo. “A pesar de todas las dificultades y de tu apretada agenda, has venido finalmente. Tuve que apartar muchos obstáculos para que vinieras aquí. Hice que el oficial de Joshimutt te diera un pase. Impedí que lloviera aquí en todo el invierno, para que pudieras atravesar el glaciar”. Siguió: “Es bueno que no traieras un grupo, porque las condiciones habrían sido muy difíciles, y sus distracciones habrían impedido que recibieras las experiencias que quiero que tengas aquí”. Después sonrió y dijo lo siguiente: “Tienes mis bendiciones, y la Orden de Acharyas que has fundado en mi nombre expandirá gradualmente mi Kriya Yoga por el mundo”. Después me dio algunos mensajes importantes para que los dijera a otros.

En la noche antes del 7 de octubre nevó de nuevo, pero esta vez con gran fuerza. Por la mañana, casi seis pulgadas de nieve cubrían todo. Había riesgo de quedar atrapados en la nieve si seguía nevando. Afortunadamente, el 7 de octubre fue soleado, pero la nieve no se derretía. Decidí que era el momento de deshacer el campamento y marcharnos. Se nos había dicho que durante el invierno anterior no había nevado en absoluto entre Badri y Sapt Kund, y sólo por este suceso inusual fuimos capaces de abrírnos paso hasta Sapt Kund. Aunque una parte de mí siempre permanecerá ahí y está allí incluso ahora, el vehículo más denso no habría sobrevivido, y estaba comprometido a su tarea de “seguir entregando el correo” a muchas personas. ¡Babaji está en todos, y ahora Le veo muy claramente! Y éste es quizás el mensaje que más quería que transmitiera: “Busca a Babaji para convertirte en Babaji”; primero en tu propio corazón, luego en todos y en todo. □



# ¿Sabías que el “yoga moderno postural” occidental se origina en la gimnasia sueca del siglo XIX?

Si pensabas que lo que estás aprendiendo de tu estudio de Yoga local se basa en alguna antigua tradición, puede sorprenderte saber que realmente tiene sus orígenes en el sistema de ejercicios físicos de finales del siglo XIX de Suecia conocido como “Gimnasia Primitiva”.

El sistema se basa en el modelo escandinavo se extendió por toda Europa y se convirtió en la base del entrenamiento físico en ejércitos, armadas y en muchas escuelas. Estos sistemas también llegaron hasta la India. En 1920, según una encuesta realizada por el YMCA indio, la Gimnasia Primitiva era una de las formas más populares de ejercicio en todo el continente tras la gimnasia sueca original desarrollada por P.H. Ling. Incidentalmente, la osteopatía y el masaje sueco pueden también remontarse a este famoso anatómico y científico sueco del siglo XIX.

El erudito de Yoga el doctor Mark Singleton escribió en el número del 4 de febrero del 2011 de Yoga Journal: “No hay apenas duda en mi mente de que muchos practicantes de Yoga de hoy son los herederos de las tradiciones gimnásticas espirituales de sus bisabuelos mucho más de lo que lo son del hatha yoga medieval de la India. Y estos dos contextos son muy, muy diferentes. No es que las posturas del Yoga moderno deriven de la gimnasia occidental (aunque a veces éste puede ser el caso). Más bien, conforme se desarrollaban las prácticas yóguicas sincréticas en el periodo moderno, fueron interpretadas a través de los rayos, digamos, del movimiento Harmonial americano (American harmonial movement), la gimnasia danesa, o más en general la cultura física. Y esto cambió profundamente el mismo significado de estos movimientos, creando una nueva tradición de comprensión y de práctica. Ésta es la tradición que muchos de nosotros hemos heredado”.

Él prosigue hasta concluir este largo artículo escribiendo: “El aprender sobre las prácticas de nuestra herencia cultural y espiritual occidental nos muestra cómo llevamos nuestra propia comprensión e incomprensión, nuestras esperanzas y preocupaciones a nuestra interpretación de la tradición, y cómo miriadas de influencias se juntan para crear algo nuevo. Ello cambia también nuestra perspectiva sobre nuestra propia práctica, invitándonos a considerar realmente qué estamos haciendo cuando practicamos yoga, cuál es su significado para nosotros. Como la práctica misma, este conocimiento puede revelarnos tanto nuestro condicionamiento como nuestra verdadera identidad.”

Más allá del interés histórico, aprender sobre el pasado reciente del Yoga nos da unas lentes necesarias y poderosas para ver nuestra relación con la tradición, antigua y moderna. En el mejor caso, el estudio del yoga moderno es una expresión de la virtud yóguica más ur-

gentemente necesaria hoy, viveka (“discernimiento” o “juicio correcto”). Comprender la historia del Yoga y sus enredadas y antiguas raíces nos lleva mucho más cerca a la visión verdadera y correcta. Puede ayudarnos también a llevarnos a una fase más madura de la práctica de Yoga en el siglo 21”.

Para comprender cómo se desarrolló el Yoga postural moderno occidental puedes leer el artículo completo *The Roots of Yoga: Ancient and Modern*, por el doctor Mark Singleton, Universidad de Cambridge, publicado en Yoga Journal, 4 de febrero del 2011, aquí:

[www.yogajournal.com/article/philosophy/yoga-s-greater-truth/](http://www.yogajournal.com/article/philosophy/yoga-s-greater-truth/)

Estos hechos históricos son importantes para todo estudiante de Yoga que busque contemplar su práctica dentro del contexto de sus valores personales y de su cultura, incluyendo si el Yoga es una parte integral del Hinduismo, como proclaman ahora muchas organizaciones hindúes. Es también importante al considerar los esfuerzos oficiales de la India de “recobrar” el Yoga como “indio”. Lee el siguiente reciente artículo en el Huffington Post para saber más sobre este tema: *India is Officially Recovering its Heritage, and it's Complicated*: [http://www.huffingtonpost.com/2014/12/10/yoga-religious-history\\_n\\_6270756.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/12/10/yoga-religious-history_n_6270756.html)

Puedes leer también las obras de muchos investigadores académicos, incluyendo la doctora Elizabeth de Michelis, que están interesados en la historia del Yoga, sus textos fundacionales, y cómo se desarrolló en Occidente, en <http://modernyogaresearch.org/people/a-m/dr-elizabeth-de-michelis/>

## **Artículo sobre los orígenes del 3HO Kundalini Yoga**

Puedes ver también “From Maharaj to Mahan Tantric: The construction of Yogi Bhajan's Kundalini Yoga”, por Philip Deslippe, cuyo artículo detallas las influencias del Kundalini Yoga y su construcción, tal como fue introducido, enseñado y propagado en occidente por Yogui Bhajan (1929–2004), el fundador de más de 100 ashrams de la organización “3HO”, sumergiéndose en la historia perdida de los primeros años de la práctica, a través de fuentes previamente ignoradas tales como documentación en sus primeros textos inéditos y entrevistas con los primeros estudiantes y asociados. Frente a la historia oficial del Kundalini Yoga que afirma que es una Antigua y secreta tradición anterior a la enseñanza abierta de Yogui Bhajan, este artículo arguye que fue un bricolaje creado por el mismo Yogui Bhajana, derivado de dos figuras principales: un profesor de hatha yoga llamado Swami Dharendra Brahmachari (1924–1994) y el santo sikh Maharaj Virsa Singh (1934–2007): <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1744872.2012.745303#.VIsvp3stqze>





# El conocimiento último

por Acharya Nityananda

Toda búsqueda de conocimiento finaliza en lo que en India llaman *vinjana* – la sabiduría. La sabiduría real es el conocimiento de la realidad última o primordial. Algunos lo llaman “Dios”, pero, ¿qué es este Dios?

Popularmente, en nuestra tradición judeo-cristiana, uno puede pensar en un anciano vestido de camión sentado encima de una nube, en los “cielos”.

La tradición de los Siddhas habla de una única consciencia que está detrás de todas las cosas, de la que nosotros no seríamos sino una parte fragmentada, separada del resto de ella por el principio de la naturaleza llamado “ego”. El trabajo del yogui es expandir su propia consciencia, hasta fundirse con esa consciencia única que abarca todo lo creado y lo no creado. Los yoguis de realización espiritual son omniscientes, están en todas partes, y trascienden en su conocimiento el pasado, el presente y el futuro.

Jesús hablaba de esta consciencia trascendente como “Padre nuestro que estás en los cielos”. Los Siddhas de la India hablan de *vettaveli* o espacio de liberación. El espacio, el cielo, es una buena imagen para ilustrar a esa consciencia omnipresente; igual que el espacio, sin principio ni fin, la consciencia es la base primordial sobre la que se manifiestan los objetos que experimentamos, la creación.

Igual que el vapor del aire se puede condensar en agua y solidificar en hielo, esta consciencia suprema puede personificarse en formas infinitas, en tantas como devotos o religiones que la adoran. La mente humana necesita formas para concebir lo que está más allá, porque no puede concebir la consciencia sin forma, la meta final de la realización humana espiritual.

Dijo Shiva: *Dios no es Vishnu, Brahma ni Shiva, ni el viento, ni el sol ni la luna, ni los brahmines ni los reyes, ni tú ni yo, ni Lakshmi ni la mente. Dios no tiene forma y no está determinado por objeto alguno, sea cual fuere; el esplendor no creado que no tiene principio ni fin, es lo que se conoce como Dios o el Señor Shiva, que es consciencia pura.*

- Yoga Vashishta

La consciencia pura nunca es un objeto – es el sujeto. Pero la mente siempre busca “objetos” a los que agarrar o perseguir. Cuando la mente se fija en el sujeto, en la consciencia ¡tiende a desaparecer! Por ello, cuanto más indagamos sobre el origen de nuestra propia consciencia, más profundizamos en el silencio – en la ausencia de objetos mentales.

*La detención total de la mente puede ser de dos clases. Una es el autoconocimiento o auto-indagación sobre el Ser; la otra es la detención del prana o fuerza vital.* - Yoga Vashishta.

La mente no puede “entender” la consciencia, no puede agarrarla como un objeto, porque cuando aparece la consciencia, la mente pasa a ser un objeto más, que puede ser también observado, hasta que desaparece.

Imaginemos que vamos caminando por la noche, iluminando nuestro sendero con la ayuda de una linterna. Con ella iluminamos y vemos todo lo que nos encontramos, pero quizá nunca se nos ocurriría ver la linterna misma, nuestra fuente de luz. Con la ayuda de un espejo po-

dríamos reflejar su luz de vuelta a su origen, y comprender que salía de la linterna.

Hay cosas que vemos y cosas que nunca vemos ni cuestionamos. Nuestra mente y nuestro ego (el “yo”) son unas de ellas; con el espejo de la meditación y la auto-indagación podríamos revertir el flujo de nuestra atención y ser conscientes de ellas. Nos encontraríamos entonces con un conjunto de patrones mentales y emocionales recurrentes que llamamos nuestro “yo”, y que, desde nuestro nuevo ángulo de visión, ya no tenemos necesariamente por qué seguir ciegamente. Y tras ello queda la luz pura sin imágenes del Ser, la consciencia pura incondicionada.

## Samadhi – de la forma al Absoluto

El Raja Yoga de Patanjali, descrito en sus Yoga Sutras, propone un proceso de meditaciones que van separando la consciencia humana de su ligación con los objetos, incluyendo los sentidos y los pensamientos, hasta experimentar la absorción en la consciencia pura – lo que se llama *samadhi*.

El Kriya Yoga de Babaji propone esta misma meta, con la ayuda además de técnicas más energéticas como el *pranayama* y las *asanas*, propias del Yoga más tardío, el Yoga tántrico.

Un error al practicar las *kriyas* o técnicas de *samadhi* es buscar experiencias trascendentales. Las *kriyas* de *samadhi* siguen el proceso de *samyama* descrito en los Yoga Sutras: concentración, meditación y absorción (*samadhi*). La mente se acaba disolviendo en diferentes temas de concentración, y lo que sigue es la vivencia de la consciencia pura.

Lo fenoménico, incluyendo la fenomenología “espiritual” (visiones, revelaciones, poderes psíquicos...) es un desvío de la meta. Esas experiencias, en el mejor de los casos pueden indicarnos el camino a seguir, pero no son fines en sí mismas. El fin es la consciencia pura, la realidad última que hace posible que existan todas las experiencias, el Ser. En India definieron esta realidad primordial como *Sat-Chit-Ananda*: existencia, consciencia y gozo absolutos.

## Del Absoluto a la forma

Pero tras la experiencia de la consciencia pura, está “la vuelta al mercado” que dicen en el Zen. La consumación de la realización yóguica viene cuando esta dualidad entre el silencio absoluto de la consciencia pura y la vivencia entre el mundo de los objetos se va disolviendo, hasta que toda la vida cotidiana se convierte en *samadhi* – la vivencia de Dios o la consciencia cósmica también en el mundo. Técnicamente esto se llama *sahaja nirvikalpa samadhi* en el Yoga clásico.

Los Siddhas llevan esta integración a su máxima expresión, con el llamado *soruba samadhi*, la divinización de las células del cuerpo físico. Una realización espiritual que trasciende incluso la dualidad de la vida-muerte en el plano físico. Ramalinga Swami, un santo de la India del siglo XIX, es un caso moderno conocido de un yogui con esta rara y suprema realización. □



# Kudambay: Llevando el gozo a nuestra vida

por Acharya Nityananda

*Para aquellos que han escalado a lo alto de la montaña  
y bebido el zumo fresco de mango  
¿Qué interés tiene el zumo de coco? ¡Kudambay!  
¿Qué interés tiene el zumo de coco?  
- Siddha Kudambay*

La aspiración es el anhelo de nuestro corazón por unírnos, incondicionalmente, con el Divino. Sri Aurobindo señala que Dios responde siempre a la aspiración sincera del devoto, y que por tanto, ésta es el requisito principal para avanzar en la realización divina.

Dice Jesús: *"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente"* (Lucas 10.27).

En el Kriya Yoga la aspiración se manifiesta y toma forma concentrando toda la energía vital, ("todas tus fuerzas") a los pies de la Divinidad.

El esfuerzo del yogui, en el camino de los Siddhas, es elevar y concentrar su energía vital en un punto, el chakra de la corona, en lo alto de la cabeza, a través de asanas, bandahs (cierres musculares), meditaciones, y sobre todo, pranayamas – la técnica que más enfatizan los Siddhas.

Incluso la devoción intensa hacia el divino tiene el efecto de elevar la energía vital hacia arriba, hacia el chakra de la corona – lo podemos ver hasta en las representaciones de los santos cristianos, con la mirada elevada hacia arriba y la corola pintada alrededor de sus cabezas.

Sahasrara, el chakra de la corona, es un lugar fundamental de la anatomía sutil del ser humano, ampliamente citado por los Siddhas en sus poemas. A veces lo aluden como la residencia de Shiva, el monte Meru, o lo alto de la montaña, o los pies del Divino. Esta última imagen es muy utilizada, dado que el chakra Sahasrara es el lugar de donde mana la gracia de Dios, y en India los devotos tocan los pies del maestro para recibir su gracia. El chakra de la corona es también el lugar de encuentro y fusión entre el devoto y el Divino, el punto donde "el jiva se convierte en Shiva" – el individuo se vuelve uno con el Divino: "El Padre y yo somos uno", (Juan 10.30).

El concepto de "gracia" abunda también en la literatura de los Siddhas, y supone la respuesta del Divino, merecida o no, al anhelo del devoto por alcanzarlo. La sadhana o disciplina espiritual son todos los esfuerzos yóguicos que hacemos por acercarnos al Divino, lo que incluye

también el desarrollo de nuestra receptividad hacia el descenso de Su gracia - Su respuesta ante nuestros esfuerzos. La sadhana yóguica es así también una preparación para convertirnos en un recipiente sin fisuras que pueda recibir esa gracia, reconocerla y contenerla, sin desperdiciarla en los hábitos del ego, que habitualmente está interesado en el reconocimiento, el placer o el poder:

*"Tampoco se le ocurre a nadie poner vino nuevo en odres viejos, porque el vino nuevo revienta los odres, y se pierden al propio tiempo los odres y el vino"*

(Lucas 5.37)

## Descenso

La aspiración devocional, la acumulación de energía vital y la concentración y meditación en los pies del Divino, el chakra de la corona, permiten experimentar la respuesta de la Divinidad, el descenso de su gracia:

*"La concentración de la mente hacia arriba envía una ráfaga de esta fuerza hacia lo alto de la cabeza, y la respuesta viene en una fina lluvia de suave magnetismo. El sentimiento que surge del poder descendente envía un maravilloso brillo por todo el cuerpo, y uno se siente como si fuera bañado en un tipo de suave electricidad"*

(La voz de Babaji, pag. 526)

El coco es un símbolo de nuestro ego, nuestro pequeño "yo", resultado de nuestra identificación con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente. La dura cáscara de esta fruta está formada por miles de fibras, unidas por una pasta dura. Las fibras son como nuestros pensamientos y las experiencias de los sentidos, y la pasta dura es nuestro hábito de identificarnos

con ellos. El "zumo de coco" son los placeres limitados del ego. En India es tradición romper cocos en los templos u ofrecerlos en los fuegos sagrados, como señal de entrega de nuestro ego al Divino.

El mango representa la dulzura del Ser, manifestada desde el chakra de la corona ("lo alto de la montaña"). Una dulzura o gozo que colma el anhelo del devoto de experimentar al Divino, haciéndole olvidar por siempre los placeres limitados y transitorios que persigue el ego en este mundo. Yogananda definió a Dios como "gozo siempre renovado"; un gozo del que uno nunca llega a cansarse, a diferencia de los placeres sensoriales, emo-

*Sigue en página 9*



Kudambay



# Notas y noticias

**La construcción del ashram de Badrinath** ha progresado rápidamente este verano. Visita nuestra web para ver informes del progreso y muchas fotos: [www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath\\_construction](http://www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction)



Ashram de Badrinath desde el este.

**Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas**, del 24 de septiembre al 12 de octubre del 2015. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable que cambiará tu vida, al lugar donde



Ashram de Badrinath desde el noreste.

Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Visitemos la construcción del nuevo ashram en Badrinath, donde tendremos un mantra yagna. Mira los detalles aquí:

[www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm)

**Iniciaciones de segundo nivel** serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 19-21 de junio y 23-25 de octubre del 2015.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda; en Japón, 20-25 de marzo y Québec, 10-19 de julio de 2015. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

**Formación de profesores de Kriya Hatha Yoga:** del 26 de julio al 7 de julio del 2015 en francés, en el Ashram de Québec, y en España, del 3 al 12 de julio, en San Martín de Valdeiglesias, en castellano.

**Cómo Internet puede estar compitiendo con las cosas importantes de tu vida.** Según una encuesta, la gente “pone Internet al frente de su lista de cosas diarias esenciales”, por delante del baño, el coche y la televisión. Y tres de cada cinco personas del Reino Unido dijeron que consultar Internet es la última cosa que hacen por la noche y la primera que hacen por la mañana. Internet también supone una gran amenaza a nuestras relaciones interpersonales: según el vídeo, dos de cada cinco mujeres dicen que uno de sus desafíos más grandes en sus relaciones es intentar demostrar que son más interesantes que los móviles de sus parejas. No estamos diciendo que Internet sea toda mala, pero el vídeo señala algunas feas verdades: después de todo, el 72 por ciento de los norteamericanos casi siempre tienen su móvil a una distancia de menos de metro y medio, según un estudio de 2013 de Harris Interactive and Jumio, y casi el 20 por ciento de los jóvenes adultos miran a su móvil durante el sexo. ¿Estás preparado para una desintoxicación del móvil? Ven a un retiro de silencio en el Ashram de Kriya Yoga o a un peregrinaje a Badrinath, India.

**Awake: The Life of Yogananda (Despierta: la vida de Yogananda)**, un nuevo documental, comenzó a proyectarse en octubre

del 2014, y tal como se comenta, este biopic no convencional es fascinante, inspirador, y ya ha ganado tres premios. Está co-dirigido por dos directores practicantes de Yoga (la nominada al Oscar Paola di Florio y la ganadora del premio Sundance Lisa Leeman). Awake explora la vida y las enseñanzas de swami Paramahansa Yogananda, el autor del influyente libro Autobiografía de un yogui y fundador de Self-Realization Fellowship. Incorporando entrevistas con científicos, profesores de Yoga y estudiantes directos de Yogananda, la película se convierte en un “quién es quién” de celebridades, incluyendo al difunto George Harrison y a Ravi Shankar. Awake captura también momentos íntimos – y a veces conmovedores – de la vida del gurú. Puedes ver aquí más detalles y fotos: [www.yogajournal.com/slideshow/sneak-preview-awake-life-yogananda/](http://www.yogajournal.com/slideshow/sneak-preview-awake-life-yogananda/)

**Visita el blog de Durga.** [www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com).

**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!

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



## La meditación es efectiva (continuación)

estudiantes de tercer grado que practicaban la respiración profunda antes de un examen experimentaban menos ansiedad y auto-dudas, al igual que una concentración más intensa. Practicar la respiración profunda puede también disminuir la tensión sanguínea, según el doctor David Anderson del National Institutes of Health.

Aquí hay nueve sorprendentes síntomas de depresión: [www.zergnet.com/i/320463/23132/0/0/0](http://www.zergnet.com/i/320463/23132/0/0/0)

Aparte de aliviar la depresión y la ansiedad, se ha visto que el Yoga alivia el dolor de espalda crónico, disminuye los niveles de estrés, estimula el funcionamiento cerebral y mejora la salud del corazón.

### Los científicos saben ahora por qué

Casi inmediatamente después de empezar la práctica, los impactos positivos del Yoga se extienden hasta el nivel celular, afectando a la expresión genética en las células inmunes, según un estudio noruego del 2013. Los cambios beneficiosos pueden conducir a estimular la inmunidad y a reducir la inflamación.

“Hay rápidos (dentro de las dos horas tras comenzar la práctica) y significativos cambios en la expresión genética... durante un programa comprensivo”, escribió el equipo investigador en el estudio. “Estos datos sugieren

que los efectos de las prácticas de Yoga previamente anotados tienen unos componentes integrales fisiológicos a nivel molecular que se inician inmediatamente durante la práctica y pueden formar la base de efectos estables a largo plazo”.

### Cómo la meditación conduce a la iluminación

Se han documentado hazañas increíbles de la mente entre meditadores altamente experimentados. Un estudio descubrió que años de meditación pueden crear cambios en las redes neurales del cerebro que rompen la barrera perceptiva y psicológica del yo/otro, causando que los meditadores experimenten una sensación de total armonía entre ellos mismos y el mundo a su alrededor. Normalmente el cerebro va cambiando entre la red extrínseca (usada cuando nos concentramos en las cosas fuera de nosotros mismos) y la red intrínseca, que implica auto-reflexión, emoción y pensamiento referencial. Raramente actúan juntas estas redes. Pero los estudios de escaneo del cerebro revelaron que algunos monjes y meditadores experimentados son capaces de mantener activas ambas redes al mismo tiempo durante la meditación, permitiéndose sentir un sentimiento literal de unidad. □

## Acharya Maitreya (Michel Zonatto) de Brasil se une a la Orden de Acharyas

Desde niño Michel ha sentido un profundo deseo de conocer a Dios/la Verdad. Fue introducido al Yoga y al misticismo a los ocho años por su madre. Tuvo su primera formación en Yoga Clásico a los dieciocho y comenzó a dar clases regulares a los veinte. Continuó sus estudios de Yoga y de otros caminos de auto-realización y de terapias naturales como Ayurveda. Fue iniciado en varios métodos de Reiki, meditación y curación vibracional. Recibió



Acharya Maitreya

iniciaciones y guía personal de Budismo Vajrayana. Sin embargo, fue cuando conoció a Babaji y al Kriya Yoga que supo que había encontrado a su gurú verdadero y a su camino. Se sintió impulsado a encontrar un linaje y un profesor realizado para guiarle en su sad-

hana. En el 2009 recibió su primera iniciación en Brasil de la acharya Sharanadevi, y en el mismo año conoció a su profesor M. G. Satchidananda. En el 2010 fue iniciado por Satchidananda en las kriyas avanzadas. Estas prácticas de Kriya Yoga le produjeron una profunda sensación de paz y de volver a casa, conforme empezó a comprender que su práctica dedicada estaba favoreciendo una acción amorosa y consciente en toda su vida diaria. En el 2012 fue invitado a prepararse para convertirse en acharya, y tras dos años de entrenamiento intensivo fue introducido en la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji en noviembre del 2014.

Maitreya da clases de Kriya Hatha Yoga en la universidad y en centros terapéuticos, y ofrece sesiones privadas de terapias naturales, profundizando el conocimiento de los estudiantes en Naturopatía Aplicada. Da seminarios de iniciación, dirige satsangs, kirtans, da conferencia y talleres y realiza mandalas.

Él está eternamente agradecido a la tradición de Kriya Yoga y a la presencia viva de Babaji en su vida, guiándolo y ofreciéndole una forma de servir y de cumplir su propósito divino. Está casado con Lakshmi, Luana Marcanzi Alves, y vive en Bento Gonçalves, Brasil □

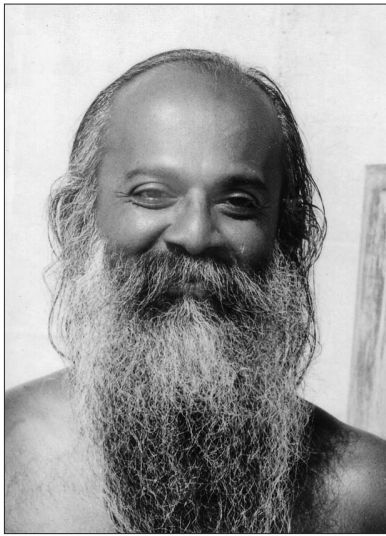


Yogui S.A.A. Ramaiah

# Apóstol del Siddhantam de Kriya Yoga tamil

por M. G. Satchidananda

El 9 de mayo de 1923, en la mansión ancestral de S.A. Annamalai Chettiar, una joven mujer, Thaivani Achi, dio a luz a su segundo hijo, Ramaiah, que significa "Ram adorando a Shiva". S.A. Annamalai Chettiar, dos años antes, había volado en el primer avión privado de Inglaterra a la India. Tenía su propio aeropuerto privado cerca de su hogar. Su familia era la más rica del sur de la India, habiendo amasado una fortuna como banqueros mercantes y comerciantes por todo el sudeste de Asia, durante cientos de años. Su hogar, "Ananda Vilas" ("el lugar del gozo") era



Yogui S.A.A. Ramaiah

la segunda más grande en la villa de las mansiones, Kanadukathan, en una zona conocida como "Chettinad", a 60 kilómetros al norte de Madurai, la antigua capital de Tamil Nadu. Chettinad estaba habitada principalmente por el clan Natukottai Chettiar, de varios cientos de familias. Los Chettiar eran los primeros banqueros del sudeste de Asia, y su imperio comercial abarcaba el sur de Asia, Malasia, Sri Lanka, Vietnam, Burma e Indonesia. Ellos habían financiado también la construcción de la mayoría de los grandes templos del sur de la India, con sus colosales torres gopuram, durante los pasados cientos de años.

El actual ministro de finanzas del gobierno de la India, P. Chidambaram, es el primo de Yogui Ramaiah, y ha construido su carrera sobre una sólida reputación por su honestidad y perspicacia en los asuntos financieros. S. Annamalai, el padre de su padre, era un gran filántropo y hombre de negocios; su hermano, Raja Sir Annamalai Chettiar, hizo su fortuna importando teca de la India al sur de la India, y su hogar palacial, de cientos de metros, estaba situado al lado de Ananda Vilas, incluyendo un garaje con tres coches. Desde entonces se ha convertido en un industrial líder. Pero su hermano, el joven padre de Ramaiah, estaba más interesado en aviones, coches rápidos, caballos de carreras, en apuestas y en gastar el dinero de su padre. La madre de Ramaiah, también una Chettiar, era una devota mujer joven, con un fuerte interés en la espiritualidad y el misticismo. Era una discípula de "Chela Swami" un enigmático "santo infantil" y sadhu u hombre santo, que vagaba de vez en cuando por su hogar. Completamente desnudo, los niños del pueblo

lo trataban a veces como a un loco, lanzándole piedras. Pero nadie pudo nunca determinar por qué él estaba siempre sonriendo; los niños del pueblo le daban algunos plátanos, o le masajeaban los pies con reverencia, y él sonreía; luego algunos de ellos podían reírse a su costa o intentar engañarlo, y él sólo sonreía como respuesta. Nadie sabía dónde vivía o adónde iba cuando desaparecía durante semanas o meses; iba y venía como el viento. Pero Thaivani Achi era devota de él.

El joven Ramaiah fue educado por tutores y disfrutó de la vida de un miembro del círculo más elitista de la India colonial. Jugaba al golf, llevaba vestidos ingleses y viajaba frecuentemente en motocarro a 300 kilómetros al norte de Madrás, donde su padre tenía en propiedad casi una milla de la costa al sur de la catedral de San Thome. Ramaiah estaba interesado en la ciencia y en la literatura tamil. Mientras su padre apostaba la fortuna de la familia, Ramaiah se preparaba para la educación universitaria. Su padre quería que entrara en los negocios, pero Ramaiah fue firme. Cuando fue admitido en la universidad de Madrás, Presidency College, la institución más prestigiosa del sur de la India en 1940, pidió permiso a su padre para inscribirse en el tema de geología. Tras una calurosa discusión, y tras la intercesión de la madre de Ramaiah, S.A. Annamalai accedió y dio su consentimiento.

Ramaiah destacó en sus estudios y en 1944 se graduó el primero de su clase. Solicitó sus estudios de postgraduado en John Hopkins University en Baltimore, EE.UU., y fue aceptado. Su padre se opuso a esta propuesta, insistiendo en que Ramaiah debía comenzar una carrera en el imperio de negocios familiar. Finalmente, Ramaiah tuvo éxito en convencer a su padre para que le dejara ir a América, pero antes de hacerlo, debía casarse primero. Prometido desde hace años con Solachi, una joven mujer cuya rica familia viva en la mansión al lado de Ananda Vilas, se celebró la boda y su joven esposa comenzó a hacer preparativos para el largo viaje a América. Sin embargo, el destino intervino y Ramaiah contrajo tuberculosis ósea. Los mejores médicos ingleses fueron llevados para tratarlo, pero como la tuberculosis ósea era y es una enfermedad incurable, lo más que pudieron hacer fue detener su avance más allá de sus piernas. Lo hicieron apriionándole en una escayola que se extendía de sus pies hasta su cuello. Al inmovilizar su cuerpo de esta manera esperaban detener el desarrollo posterior de la enfermedad. Permaneció en esta situación, colgado de los postes de la cama y suspendido en el aire, durante seis años. Su familia le dejó solo con su joven esposa y algunos sirvientes, en su chalet de la playa, en el número 2 de Arulananda Mudali Street, (ahora Arulandam Street), San Thome, Mylapore, Madrás.

*Continúa en este link:*

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles/art\\_25.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles/art_25.htm)





## Kudambay (continuación)

cionales y mentales, que, siendo duales, acaban produciendo hastío.

### Para la sadhana diaria

Como practicantes de Yoga, debemos "llevar el samadhi a la vida cotidiana, y no la vida cotidiana al samadhi". Esto quiere decir que debemos prolongar la paz y el gozo obtenidos por la meditación y la práctica yóguica a nuestra vida cotidiana, para transformarla, y no permitir que los problemas de la vida cotidiana perturben nuestra meditación.

Los Siddhas animan a practicar la Presencia divina en

nuestra vida, bebiendo del gozo del Sahasrara, los pies del Divino. La sadhana, antes y después de comenzar nuestra jornada diaria, nos ayuda a ello, junto con el recuerdo, a lo largo del día, de la Presencia y del gozo obtenido. Eso convierte nuestra vida en una vida de alegría profunda, de la que todos los seres se benefician también de un modo u otro. Una vida digna de ser vivida.

\* Para los practicantes avanzados de Kriya Yoga de Babaji este poema aludiría a la kriya 141 y a las otras relacionadas con el chakra de la corona (incluyendo hasta la Postura de Saludo). □

---

## Noticia a los suscriptores

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

### Solicitud de Inscripción

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

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_

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