

Volumen 22  
Número 4



Invierno  
2016

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

---

## Editorial

### Ecuanimidad: mantener la calma cuando la vida trae perturbaciones

por M. G. Satchidananda

El primer y el último objetivo de un Yoga que incluya a todos cinco planos de la existencia es la ecuanimidad. Ecuanimidad significa permanecer calmado o con la mente imparcial hacia las fuentes de perturbación. Sea que la vida te traiga lo que quieras o lo que no quieras, éxito o contratiempos, alabanza o reproche, placer o dolor, trabajo o juego, apoyo u oposición, verdaderamente, cualquiera de las dualidades o pares de opuestos. Como la

famosa réplica de Ramana Maharsi, cuando le pidieron que describiese su estado de iluminación: "Ahora nada puede perturbarme más". ¡Probablemente, el que le preguntó esperaba que le describiera las seis dimensiones intergalácticas más allá del espacio y del tiempo! Ésta es mi descripción favorita de la "iluminación" porque está muy apegada a tierra, y es muy instructiva respecto a lo que cada uno de nosotros debe hacer frente a los desafíos de la

vida.

"Iluminación" es un término del que se ha abusado mucho y que se ha comprendido mal hoy. La iluminación es un estado permanente de realización del Ser. Está por tanto limitado a la dimensión espiritual de nuestra naturaleza humana. Pero la iluminación en un cuerpo o en una mente enfermos no es la perfección. "¡Sed perfectos!" exhortaba Jesús a sus discípulos. La perfección o siddhi es la meta y principio que guía al Siddhantham, las enseñanzas de los Siddhas de Yoga. Esto es lo que diferencia un Yoga "integral" como el Kriya Yoga de Babaji de la mayoría de las tradiciones, que se concentran sólo en la dimensión espiritual de la vida, y cuyas metas no incluyen la transformación de nuestra naturaleza humana, física, vital, mental e intelectualmente.

Al comienzo de nuestra exploración del Yoga, cuando la calma no es tu primer objetivo, puedes ser fácilmente arrastrado por la búsqueda de las llamadas "experiencias espirituales", la buena forma física, la pérdida de peso, el significado existencial, o la reducción de los efectos del estrés. Aunque tales objetivos son valiosos por sí mismos, sin "calma" ninguno de ellos durará, dada la programación de los cuerpos vital y mental y su influencia avasal-

## Contenidos

1. Ecuanimidad: mantener la calma cuando la vida trae perturbaciones, por M. G. Satchidananda
3. Del auto-conocimiento a la realización del Ser, por Acharya Jnanashakti
5. Reseña: Acharya Jnanashakti
6. ¿Difieren las enseñanzas de Sri Aurobindo y la de los Siddhas respecto a la sexualidad? por M. G. Satchidananda
7. El sendero del Tao, por Siddhar Boganathar (Lao-Tsu)
8. Annapurna Ma se une a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji
9. Notas y noticias



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga y Publications, Inc.  
196 Mountain Road P.O. Box 90  
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0  
Teléfono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957 email: info@babaji.ca  
Página de Internet: www.babajiskriayoga.net

Sigue en página 2

## Editorial (continuación)

ladura. También, demasiado a menudo, los libros y los maestros enfatizan las nociones milagrosas o románticas sobre el camino espiritual, y luego si tu propia práctica no produce tales experiencias, puede aparecer el desánimo, la duda, incluso el cinismo. Por tanto, es de importancia primordial que tú, como estudiante o sadhaka de Yoga, comprendas por qué y cómo "la ecuanimidad" o "la calma" necesita ser su primer objetivo.

A menos que decidas separarte del mundo, en un estilo de vida ascético, no puedes apoyarte solamente en el "desapego" para resolver el problema del sufrimiento existencial. Porque no es suficiente simplemente aguantar estoicamente o con decepcionada resignación las dificultades de la vida. Ni tampoco "ecuanimidad" implica simplemente permanecer en un estado de sorda ignorancia o de dura indiferencia. La verdadera ecuanimidad es un elevado estado de conciencia de la unidad de todo, y de su pleno poder. Tú la puedes poseer plenamente sólo cuando alcanzas una experiencia concreta de la Presencia del Uno detrás de todas las cosas que se manifiestan. Conforme procedes hacia ella, debes renunciar a la perspectiva del ego de sentirse separado, y su progenie, todos los deseos. Pero no es que debas primero purificar todos los deseos y volverte sin ego antes de encontrar la ecuanimidad, o establecer la ecuanimidad y la calma antes de alcanzar la ausencia de deseo y la libertad sobre la perspectiva del ego, "yo soy el cuerpo", "yo soy la mente", "yo soy las emociones". Más bien, estos procesos de desarrollar calma y la purificación del deseo deben avanzar juntos, ya que son íntimamente interdependientes.

El Yoga Clásico se basa en el Samkhya, con su reconocimiento de cómo eres afectado por los tres gunas (las cualidades o modos de la naturaleza): tamas (que incluye la inercia, la duda, la fatiga), rajas (que incluye la inquietud y el deseo) y sattva (que incluye equilibrio, serenidad, comprensión). Todas las prácticas de Yoga pueden ser usadas para disminuir la influencia de tamas y rajas, y para incrementar la influencia de sattva. Éstos son sus objetivos primarios. Aunque sattva representa el estado inicial de calma, incluso su adquisición no puede ser establecida completa y perfectamente, con siddhi, excepto a través de la aplicación de una sadhana serie durante un periodo extendido de tiempo, y a través de fases. Porque incluso la calma sáttvica es vulnerable a circunstancias de eventos extremadamente estresantes. Es por ello que los Yoga-Sutras y el Tantra nos llevan a trascender las tres gunas.

*Luego los gunas terminan su secuencia de transformación porque han cumplido su propósito. – Yoga-sutra IV.18*

*El guna sáttvico en el estado despierto,  
Rajas en el estado de soñar,  
Tamas en el estado de sueño profundo,  
Nirguna, el que destruye los otros tres gunas  
– Tirumandiram, verso 2296*

*Así el estado supremo de libertad absoluta se manifiesta mientras las cualidades (gunas) se reabsorben en la naturaleza,*

*sin tener más propósito de servir al Ser. O desde otro ángulo, el poder de la conciencia pura se establece en su propia naturaleza pura. – Yoga-sutras IV.34 (el verso final de los Yoga-sutras)*

Como se mencionó antes, incluso para un yogui realizado, la calma sáttvica es muy vulnerable a los impactos de la vida, por no mencionar la fatiga de todos los días, el embotamiento, la excitación y el miedo en todas sus formas, sobre las alas de tamas y de rajas. La plena posesión de la verdadera ecuanimidad, o siddhi, debe proceder a través de varias fases. Es instructivo reconocerlas:

1. Recordar permanecer en calma incluso bajo eventos y circunstancias perturbadoras, con el sentimiento de un poder interno concentrado manteniéndote siempre inmutable.

2. Míralos. libre de las distorsiones creadas por los sentimientos personales. Intenta comprender qué hay detrás, por qué suceden, qué se puede aprender de ellos, qué responde a ellos desde dentro de ti mismo, y qué progreso puedes hacer dominando tu respuesta a ellos.

3. No hables o actúes bajo el impulso de los movimientos vitales, sino sólo desde un equilibrio y calma interiores, tras reflexionar, con igual consideración hacia todos, cada evento, sin prejuicios. Porque todos ellos sirven a un propósito divino: la edificación y la purificación de tu alma, la perfección de nuestra naturaleza humana, Siddhi.

### Tres principios para desarrollar la ecuanimidad

Para desarrollar la ecuanimidad puedes aplicar tres principios de la naturaleza humana: el poder de voluntad, la inteligencia y la devoción amorosa.

**1. Ecuanimidad a través de la aplicación del poder de la voluntad.** Aquí el mantra es "persevera, persevera, persevera". No manifiestes en acción o habla externas cualquier impulso mental o emocional que sugiera el ego. Observa tales impulsos dentro de ti mismo, aplicando el esfuerzo para restringir su manifestación externa, desde una fuente interior más profunda de poder y de fuerza. Invoca la fuerza del divino, con oración y con aspiración, para que te apoye. Es la persona débil la que no puede restringir los impulsos del ego. ¡Recuerda que las emociones no son como el clima! ¡Tienes el poder de dejarlas partir! ¿Quieres hacerlo? ¿Cuándo?

**2. Ecuanimidad a través del razonamiento inteligente y la discriminación.** ¿Por qué hacer una montaña de un grano de arena? ¿Por qué sacrificar la paz y la calma por una liberación emocional negativa? Mira las cosas desde la perspectiva de la eternidad, "estando aquí ahora", y vettivel, o vasto espacio luminoso. En vez de ello, da un paso atrás y adopta la perspectiva del testigo. Distingue la fuente de la alegría de la fuente del sufrimiento; lo transitorio de lo permanente, el ego con sus preferencias del Ser verdadero y su ecuanimidad.

**3. Ecuanimidad a través de la devoción amorosa.** Este método es alimentado por el amor, y aplicado a través del Bhakti Yoga. "Hágase Tu voluntad, no la mía" es el mantra.

Sigue en página 3

# Del auto-conocimiento a la realización del Ser

por Jnanashakti

**Nirvana, iluminación o el despertar completo** se lo gran cuando hay una continua de que el verdadero Ser no es el "yo" de la personalidad, y libre de las limitaciones del egoísmo, hay una fusión con la energía amorosa y creativa. Desde ahí, decir o pensar "yo" es absurdo, insignificante e incluso imposible. Pero es tan inútil enseñar esto como enseñar a un niño lo que es ser un adulto. Porque también es verdad que para pretender que uno es un adulto, un niño debe experimentar personalmente la vida, aprender sus lecciones y aprender a hacer diferencia. De la misma manera, el aspirante espiritual debe pasar por varias clases de la vida para la lograr la realización del Ser.

Los susurros del alma de uno son los mejores profesores,

indicando dónde y cómo encontrar la plenitud. Porque no es nuestra personalidad la que satisface plenamente, ni sacia la sed de amor y de serenidad. Sin embargo, estos susurros de la sabiduría humana son pronto ahogados por los ruidos de la vida. Si no son los sonidos que vienen de fuera (televisión, radio, música, multitudes y atascos), entonces la charla mental dentro asegura que eso suceda. Así, agitada por este tumulto infernal, los susurros del alma se convierten en un llanto atravesador; ellos cortan la densa ilusión de este mundo, y para unos pocos afortunados, de repente se abre una inmensa plenitud.

Sigue en página 4

## Editorial (continuación)

Se basa en la aceptación de que lo que sucede está apoyado por el divino, y por tanto tiene un propósito... tú te entregas a todo como es. En consecuencia, dejas partir tus preferencias y deseos personales. Éstos son sustituidos por la aspiración hacia el divino mismo. No es matar tu naturaleza emocional, sino una transformación de ella, de modo que se llena con la visión de la verdad, el amor, la bondad, la belleza tras ella. El amor es expandido hasta incluir a todos. Uno busca alinear la propia voluntad con la del divino. No sólo durante unas unos pocos minutos de oración cada día, sino continuamente. Aspira a ser un instrumento perfecto del divino.

### Algunos métodos prácticos de desarrollar la calma

Tanto en los Yoga-sutras de Patanjali como en la literatura tántrica de los Siddhas (como en el Tirumandiram) uno puede encontrar muchos medios prácticos de desarrollar la calma. Éstos se recomiendan en doce versos del primer capítulo de los Yoga-sutras, comenzando con el verso I.28. Aquí hay una muestra:

*La práctica de la concentración en un único objeto es la mejor forma de prevenir (los obstáculos y sus acompañantes) – I.32*

*Cultivando actitudes de amistad hacia el feliz, compasión hacia el infeliz, deleite hacia el virtuoso, y ecuanimidad hacia el no virtuoso, la conciencia retiene su calma imperturbable – I.33*

*Los "obstáculos y sus acompañantes" se refiere a los que enumera en los versos anteriores: enfermedad, embotamiento, duda, descuido, pereza, indulgencia en los sentidos, falsa percepción, fracaso en alcanzar terreno firme e inestabilidad - estas distracciones de conciencia son los obstáculos – I.30*

*Los acompañantes de estas distracciones son el temblor del cuerpo, inhalación (de la respiración) inconstante, depresión y ansiedad – I.31*

Como nuestras relaciones sociales son a menudo una fuente mayor de perturbación, el verso anterior puede servir como una guía práctica.

*O esa calma imperturbable de la conciencia se logra por la*

*exhalación cuidadosa y la retención de la respiración – I.34*

Todo estado psicológico tiene un patrón de respiración correspondiente. La respiración lenta y consciente lleva la calma a la mente.

*O el mantenimiento de la mente constante es traído por la concentración cognitiva dentro del campo de los sentidos – I. 35*

Muchas de las 144 kriyas que se enseñan durante la primera, la segunda y la tercera iniciación implican la concentración en los cinco sentidos sutiles, que usualmente son usados sólo durante la ensoñación o el soñar al dormir.

*O mediante la concentración en la siempre gozosa luz suprema dentro uno deja detrás todo el sufrimiento, y uno experimenta la lucidez – I.36*

*O esa imperturbable calma de la mente se logra cuando la conciencia es dirigida hacia las mentes de aquellas grandes almas que han conquistado el apego – I.37*

*O esa calma imperturbable de la mente está sostenida por el conocimiento que surge en los sueños y en el dormir – I.38*

*O del tema de meditación, escogiendo cualquier cosa que se deseé – I.39*

*Gradualmente la propia maestría de la concentración se extiende desde lo más diminuto (átomo primordial) hasta la magnitud más grande – I.40*

Los versos anteriores están extraídos de mi libro, Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas. Encontrarás útil estudiar sus comentarios y hacer las prácticas sugeridas y las kriyas que siguen a cada uno de los versos de esta publicación.

La aplicación de alguna o de todas las prácticas y principios del Kriya Yoga de Babaji te apoyarán en cumplir el objetivo primero y final, la ecuanimidad. Estate calmadamente activo y activamente calmado. Al hacer de la ecuanimidad tanto tu vehículo como tu destino, el divino mismo se hará cargo de la sadhana, y podrás experimentar Eso dándote poder y guiándote en cada acción, con constancia y facilidad. □



## Del auto-conocimiento a la realización del Ser (continuación)

Sin embargo, ten presente que incluso tras alcanzar el fondo del pozo del sufrimiento, y saber que una luz de Despertar es una posibilidad real, este sendero no ofrece garantía, y la alienación de él por el ego debe ser temida incluso más. Para realizar qué es nuestro verdadero Ser, para lograr la realización del Ser, uno debe abandonar el pequeño ego. Y como uno sólo puede dominar perfectamente lo que uno conoce perfectamente, para obtener el poder de abandonar el pequeño ser, la personalidad, y para lograr el estado de no apego hacia pensamientos y emociones por parte del "yo", lo que se recomienda es "Svadhyaya", estudio del yo: conocer perfectamente todas las sutilezas programadas por lo que llamamos "yo".

*"El explorador más grande no es el que ha hecho un viaje alrededor del mundo diez veces, sino el que se ha explorado uno mismo aunque una vez"* – Mahatma Gandhi

**El "yo" está fuertemente tejido.** Nunca he tejido, y no sé nada sobre ello, pero en este momento imagina un buen tricot hecho con 24 tipos de punto de diferentes colores. Se entrelazan unos con otros, se cruzan unos con otros, se casan y forman una única pieza que llamamos "calcetín", "chal", "manopla". Oh, cuán ridículo sería si un sombrero tejido, reconociendo su particularidad, prefiriese ser una bufanda; si el rojo en su color de repente quisiera ser más importante, ocupando el lugar del color verde, y más ambicioso, el del azul, luego el naranja. Olvidando su naturaleza original de fibra natural, y tratando con desdén al Creador, al igual que a su forma y función, hirviendo con deseos y emociones, tales creaciones demandarían escoger su propia existencia, muerte y preferencias. Evidentemente, es grotesco comparar un tejido de lana con un ser humano, ya que el último está dotado de conciencia. ¡Y eso es lo que hace la diferencia!

**Consciencia:** la facultad de estar atrás, de observar; la capacidad de dejar los extremos de la propia constitución para volver al centro de uno; el poder de refrenarse de reaccionar a los impulsos instintivos, primarios, de decir "alto" a su programación; el poder de escoger no en virtud de las emociones y las sensaciones, sino respecto a las propias aspiraciones. Aquí está lo que distingue a un ser humano de un animal... ¡o de un tricot!

El equipamiento básico del modelo humano incluye efectivamente el potencial de la conciencia. Sorprendentemente, parece seguir como una opción inactiva. La meditación (todavía considerada hoy, demasiado a menudo, como una pérdida de tiempo, no hacer nada) es sin embargo la práctica real que apunta específicamente a la activación de esta "opción" de la conciencia. Y es verdaderamente esta opción la que marca la diferencia, la diferencia entre el esclavo de la programación subconsciente, igual que el animal hacia sus instintos, y el que ejerce el poder de escoger, percibiendo al segundo el juego que existe entre la recepción de un mensaje y una reacción. Y sí, horas de placer en esta perspectiva con el fin de no responder más automáticamente a los billones de programas de nuestra matriz genética y transgeneracional.

**La buena noticia** es que, tras haber estudiado a la hu-

manidad en todos sus disfraces (¡otra historia para ser comparada con la ropa!), se aclaró en mí que llevamos dentro de nosotros mismos las instrucciones personalizadas y detalladas sobre el sendero a tomar hacia la realización del Ser. Este sendero está inscrito en nuestro cuerpo físico, al igual que en cómo la energía circula adentro, en nuestra personalidad y en lo que hemos vivido, y por supuesto en nuestro subconsciente. Acceder a la auto-conciencia plena, es por tanto volverme plenamente consciente de lo que llevo dentro de mí misma. Es por supuesto descifrar los que todavía necesita ser limpiado con el fin de ver incluso más la Luz, pero es también descifrar los talentos preciosos que buscan expresarse a sí mismos a través de mí.

*Cuando se dice que el Kriya Yoga es un arte, ¿qué significa esto? Qué es el arte sino la capacidad de expresar externamente lo que está dentro.*

Para ir más lejos en el auto-conocimiento y descifrar lo que uno lleva dentro, el hombre ha percibido, durante mucho tiempo, la correspondencia entre las formas tomadas por el cuerpo, la energía y los rasgos del carácter. Uno puede ver un alfabeto entero de caras escritas en papiros egipcios y en tablas de piedra de la antigua Mesopotamia que datan del 2500 al 3000 antes de Cristo. Durante este mismo periodo, en la India, las escrituras de los Vedas hacen recomendaciones basadas en las correspondencias entre la constitución física de una persona, la dieta y el estilo de Vida: el Ayurveda, que significa literalmente conocimiento de la vida.

Ahora, si descifrar la constitución y la personalidad puede de forma efectiva permitirnos vivir mejor, lograr un bienestar más grande y trascender el ego, es nuestro intelecto al igual que nuestra intuición los que nos permiten hacerlo.

**Recordemos: la energía sigue a la conciencia y la conciencia sigue a la energía.** Así, la meditación nos permite conectarnos con eso que uno lleva dentro, mientras que el poder de la intención nos permite reequilibrar nuestras disfunciones energéticas. Tomemos, por ejemplo, nuestros centros psico-energéticos, nuestros chakras. Durante la meditación es posible conectar con el interior, redirigir nuestra energía, e ir y descifrar las intersecciones energéticas que están situadas a lo largo de nuestra columna vertebral. En este estado de unión con uno mismo, la intuición puede sacar mucha información, útil para nuestro nivel de seguridad interna, nuestras capacidades relacionales, nuestra auto-estima, nuestra capacidad de recibir y de abrirme a lo soy verdaderamente, al igual que a los demás, y mucho más. Y debido a que "la energía sigue a la conciencia y la conciencia sigue a la energía", tenemos la capacidad de auto-curación y de reequilibrar nuestros centros psico-energéticos, al igual que todos nuestros cinco cuerpos.

**Los Siddhas del sur de la India** no fallaron en apreciar la importancia del auto-conocimiento para lograr la realización del Ser. Como Boganathar, el gurú de jnana

*Sigue en página 5*

# Acharya Jnanashakti (Josée Sylvestre)

**Mi nombre espiritual.** Cuando le pregunté a Satchidananda cómo encontró mi nombre espiritual, replicó sin dudar, "fue Babaji, él me lo dijo". Esto fue en enero del 2008, cuando estábamos en Tamil Nadu, al sur de la India. La semana antes me había informado de que "había recibido" un nombre para mí, y me preguntó si quería recibirla en una ceremonia. Mis ojos se abrieron conforme intentaba entender lo que me estaba ofreciendo, antes de exclamar "¡por supuesto!". Tan cierto como que el Papa es católico, quería recibir esta bendición, y al hacerlo saber cuál es mi dharma. Unos pocos días después, tuvo lugar esta inolvidable ceremonia en el inmenso y magnífico templo de Chidambaram. Un sacerdote me puso la sagrada ceniza de vibuti en tres líneas en la frente, simbólicas de



Acharya Jnanashakti

Shiva, y kúmkuma roja sobre mi "tercer ojo" (Jnana chakshus), y luego me dio el nombre "Jnanashakti". M. Govindan Satchidananda nos informó entonces del significado de mi nuevo nombre: "el poder de la sabiduría", y que eso representa mi meta. ¡Justo eso! Pensando en ello. Un pequeño programa ahora visto con una nueva perspectiva. Es mejor añadir un poco de humor, porque como todos sabemos, sin duda, la búsqueda de una conciencia plena no es una tarea pequeña.

**Respecto a la pequeña historia de esta encarnación,** que acepto más de lo que solía hacerlo, pero sin duda, menos que en el futuro, uno podría decir que caí en ella cuando era pequeña. Un flujo continuo de recuerdo desde los siete años revelan que había recibido un "kit de viaje" contenido hipersensibilidad, clarividencia y gran claridad (no te preocupes, las debilidades serán también mencionada después, y están también incluidas en el kit!). Es por ello que durante mi juventud e incluso después, aunque

fui educada en una muy buena familia, no sentí que hubiera encontrado mi lugar en un mundo duro, cruel, materialista, donde a menudo miraba al cielo con nostalgia, preguntándome qué había hecho allí en las estrellas, esperando ser retornada a este dulce hogar que sentí que había dejado atrás. Luego, como cada uno de nosotros, los mecanismos de defensa y las barreras protectoras se elevaron para asegurar mi supervivencia psicológica y psíquica. ¡El ego debe reclamar sus derechos!

Tenía siete años cuando mi madre comenzó sus clases de Yoga. Para hacerme dormir por la noche, no eran cuentos de hadas o canciones lo que escuchaba, sino palabras de una relajación guiada, desde los pies a las rodillas, las caderas y arriba, cubriendo el cuerpo entero, y finalizando entre las cejas, completamente en paz, el cuerpo y la mente. ¡Lo adoraba! Y más que verla regularmente en la postura cabeza abajo cuando regresaba del colegio, pidiéndonos que nos quitásemos los zapatos, estaba fascinada por su colección de libros. Desde Lobsang Rampa a El poder del subconsciente, Los símbolos de los sueños y La vida secreta de los números, los misterios de la vida me atraían como a una abeja atraída por el polen de las flores. Durante mucho tiempo reuní polen, a través de aprendizajes y descubrimientos, nunca satisfecha, aunque mi búsqueda de conocimiento trascendental continuó durante largo tiempo.

**La sabia en mí.** Para intentar colmar mi sed visceral de comprender "¿Quién soy yo?", "¿Qué estoy haciendo?", "¿Adónde voy?" de la humanidad, de la vida, de la muerte y del universo, obtuve una licenciatura en psicología social y comunicaciones, y estudios posteriores conforme perseguí una carrera profesional en desarrollo organizacional, personal y profesional, mientras seguía mi pasión primaria por el Auto-conocimiento. Desde la ayuda profesional hasta la gestión de recursos humanos, desde mi Québec nativo hasta Argelia donde pasé ocho años, implementé procedimientos de recursos humanos y ofrecí coaching de gestión y múltiples formaciones en gestión, comunicaciones, relajación y bienestar.

**Despertar.** Fue realmente hacia el final de mi veintidós

Sigue en página 6

## Del auto-conocimiento a la realización del Ser (continuación)

(sabiduría) de Babaji, al iniciarla en Jnana Yoga, la realización directa de la unidad con el Ser Supremo, o el conocimiento supremo del Ser.

Para cerrar el circuito, regreso al primer párrafo del principio al mencionar de nuevo que describir el estado de felicidad irreductible que permite la realización del Ser, no sirve de nada... aparte de estimular al ego en su búsqueda. ¡Pero eso ya está ahí, dices! Pero si ésa es la meta, lo que es importante para el aspirante es el sendero para seguir con el fin de no perderla.

**Lo que Patanjali tiene que decir** para lograr la unión,

el estado de Yoga o realización del Ser, es que uno debe dejar de identificarse con las fluctuaciones que surgen dentro de la conciencia. Dejar de "creer" que nuestros pensamientos no es el fruto de lo que uno es, sino más bien recordar incessantemente que los pensamientos son el fruto de nuestra programación, tan bien reflejada en nuestra personalidad. Luego, ¿qué es mejor que la observación y el auto-estudio, "Svadhyay", para alcanzar el desapego de lo que no soy? ¿Qué es mejor que perfeccionar el auto-conocimiento para acceder a la completa y plena realización del Ser? Lo que deseo para ti es la gracia. Om Kriya Babaji Nama Aum. □



# ¿Difieren las enseñanzas de Sri Aurobindo y la de los Siddhas respecto a la sexualidad?

por M. G. Satchidananda

Un sadhak de Brasil me envió recientemente la siguiente pregunta: "En una de sus famosas cartas publicadas en el libro Bases del Yoga, Sri Aurobindo explica por qué uno debe evitar completamente el acto sexual, ya que probablemente despertar un deseo en el cuerpo vital que sería demasiado difícil para que un sadhak de su Yoga Integral lo controle, y estropearía el proceso de hacer descender la "consciencia supramental". ¿Se diferencia esto de las enseñanzas de los Siddhas?".

**Respuesta:** Conozco esta carta, ya que está en uno de

los textos principales que solía llevar commigo en India en 1972-73, Bases del Yoga. Recomiendo que uno la vea dentro del contexto de lo que estaba buscando Sri Aurobindo: el descenso del "supramental" entre un grupo de sadhakas de su ashram durante 1920. El "descenso del supramental" hacia alguien más allá de uno mismo es donde esta letra diverge de las enseñanzas de Babaji y los 18 Siddhas. Sus enseñanzas concuerdan con todo lo

Sigue en página 7

## Acharya Jnanashakti (continuación)

cumpleaños, una noche, al final de febrero, que tuve mi experiencia espiritual más profunda. Tras esto, en unas semanas, mi conciencia se expandió hasta el punto que sorprendió a aquellos de mi entorno inmediato. Había cambiado y me sorprendí incluso a mí misma. Desde la mañana a la noche y desde la noche a la mañana, estaba perfectamente feliz y abierta. Incluso aunque mi vida personal y profesional en ese momento se estaba desmoronando poco a poco, fueron los cinco meses seguidos más felices de mi vida. Mi estado de despertar no tenía pausa. Durante el día inventé técnicas de respiración relacionadas con el sol, y por la noche permanecí plenamente consciente durante mis sueños. Ya no conocía más la duda, la inseguridad, ni la dilación. Mi disciplina no tenía defecto, y aun así no sentí la impresión de privarme de algo. Mi cuerpo físico estaba incomparablemente en forma, dormía y comía poco, jugaba durante cada momento de mi existencia, llena de ligereza y de alegría, llena por el momento presente. Pero tras haber probado este ardiente despertar, que creía que sería eterno, y tras haber dejado atrás todo para seguir el sendero que me había sido revelado, la cortina se cerró de nuevo, poco a poco, dejándome pensando en lo que dijo Jesús: "Padre, ¿por qué me has abandonado?". Me llevó exactamente treinta años, entre deseos y dejar partir, entre el éxito y periodos vacíos, entre iluminaciones y siestas, antes de revivir una experiencia final e innombrable de realización trascendental, pero esta vez, mucho más completa. Fue el verano anterior.

**Babaji viene a mí.** Mientras tanto, en el 2006, tuvo lugar mi encuentro con Babaji. Entrada la noche salí al balcón de mi habitación, en el sexto piso del Sheraton Pines Club, donde había estado viviendo durante dos años. Bajo las estrellas de Argelia, ante el océano ensordecedor, con las manos en el corazón, hice una petición... o una demanda, no lo sé más. Mi intención eran tan fuerte, mi emoción y aspiración tan intensas, que mi oración era sin duda una súplica: "Que me den una práctica diaria o un Gurú con el fin de que cada día pueda estar conectada con la Fuente Divina, y a la que pueda regresar siempre que lo necesite. Ya no quiero buscar más. Quiero lo mejor para mí ahora. Que sea así". No tenía dudas de que ambas cosas, la práctica y el

Gurú, pronto me serían ofrecidas.

Durante ese año tuve un equipo de 14 profesionales de sistemas de información indios. Una señal del destino, mi contrato acababa dos meses después, y decidí irme a la India, donde uno dijo que abundaban los milagros. Fui, toda sola, con un itinerario y un tesoro por encontrar, sin ninguna indicación de dónde lo podría encontrar. Durante cinco semanas tomé seis vuelos dentro de la India, yendo por toda ella, del sur al norte. Regresé agotada y decepcionada, por tercera vez, al hogar de Ushi, que alquiló una habitación para mí en Nueva Delhi. Por tercera vez me recomendó que fuera al ashram de su Gurú, Babaji, y de nuevo lo decliné. ¡Babaji no estaba en mi lista de gurús para ver! Había también planeado mi viaje de regreso para la semana siguiente, y hacían 45 grados, y la idea de hacer otro viaje en autobús al Himalaya no tenía más atractivo para mí. Cegada por el deseo, no podía ver que el universo estaba respondiendo a la aspiración de mi alma.

Pasarán por alto los detalles, pero puedo asegurar, pero puedo asegurar que va realmente contra mi naturaleza encontrarme a las 4 de la mañana en un camino que va desde Chilianaula a un ashram en lo alto de las montañas, a 18 horas de Delhi. Desde el momento de mi llegada, y a pesar del hecho de que los ocho alemanes que me acompañaban eran todos devotos de Haidakhan Baba, fui literalmente cautivada por la foto de Babaji Nagaraj que descubrí a la derecha del templo. Mientras que otros se postraban ante otros gurús, me acerqué a esta foto de Babaji y susurré, "¡No sé quién eres, pero te quiero mucho! Si tienes algo que decirme o hacerme comprender, estoy aquí". Necesitaría muchas páginas para relatar la serie de milagros y de extraordinarias sincronicidades que hicieron que me abriera a Babaji. Hoy bendigo esta práctica de Babaji, al igual que a Ushi, Mouniraji y M. Govindan Satchidananda por permitirme encontrarme a Babaji y por permitirme ir más lejos en el sendero de la realización del Ser. Finalmente, y específicamente, estoy agradecida por la oportunidad y la responsabilidad como Acharya de Kriya Yoga de Babaji de ofrecer a todos los que buscan la iniciación las poderosas técnicas del Kriya Yoga de Babaji. A todos, paz, amor y alegría dentro y a todo vuestro alrededor. *Namasté – Jananashakti*.



# El sendero del Tao, por el Siddha de Yoga Boganathar (Lao-tsu)

Lo que está enraizado es fácil de nutrir.

Lo que es reciente es fácil de corregir.

Lo que es quebradizo es fácil de romper.

Lo que es pequeño es fácil de dispersar.

Prevén el problema antes de que surja.

Pon las cosas en orden antes de que existan.

El pino gigante  
crece de un brote diminuto.

El viaje de miles de millas  
comienza bajo tus pies.

Precipitándote a la acción, fallas.

Intentando agarrar las cosas, las pierdes.

Forzando un proyecto para que se complete,  
arrauinas lo que está casi maduro.

Por tanto el Maestro actúa  
dejando que las cosas tomen su curso.

Él permanece tan calmado  
al final como al principio.

No tiene nada,  
así no tienen nada que perder.

Lo que él desea es el no deseo;  
lo que él aprende es a desaprender.

Él siempre recuerda a la gente  
de quién han sido siempre.

No se ocupa de nada sino del Tao.

Así él puede ocuparse de todas las cosas.

– *Tao Te King*, capítulo 64, traducido por Stephen Mitchell

## ¿Difieren las enseñanzas...? (continuación)

demás en estas letras en la medida en que se refieren al individuo. Respecto a este tema es instructivo saber que los Siddhas enseñaron Pariyanga Yoga o “yoga de cama” como parte de su sadhana, pero no como una sadhana completa en sí misma. Puedes ver The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram, páginas 195-222, y la sección completa del cuarto Tirumandiram (Tantra 1, versos 140, 216, 283; Tantra 3, la sección 19 entera; Tantra 7, secciones 19 y 21, versos 1923-1974, 2023-2044) para un comentario elaborado sobre “yoga de cama”. Aquí hay un verso de muestra:

*Abraza a la damisela,  
Uniendo tus cinco órganos de los sentidos con ella;  
Pero que esté desapegada tu pasión por la mujer;  
Como los sentidos que están sublimados hacia Dios,  
Estate calmado, no excitado; controla tu respiración, los  
sentidos y la mente,  
Que tu pensamiento esté concentrado,  
Así emite tu Bindu*

– Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, verso 1942

Los Siddhas, como tántrico, buscaban transformar la naturaleza humana, incluyendo el impulso sexual, no evitarla. Sri Aurobindo consideraba la indulgencia en el acto sexual como demasiado peligrosa para la sadhana. Él consideraba el riesgo de absorberse totalmente en el deseo sexual como insuperable durante el acto sexual. La advertencia de Sri Aurobindo de evitar la indulgencia en los deseos del cuerpo vital, incluyendo el deseo sexual, es coherente con las enseñanzas de los Siddhas relacionadas con la purificación del cuerpo vital, a través del cultivo del desapego, la aspiración y la auto-consagración. Como

tántricos, Sri Aurobindo y los Siddhas enseñan que la naturaleza humana requiere la transformación en su totalidad, para volverla siddha, perfecta.

Dado que Sri Aurobindo falló en hacer descender la conciencia supramental en este mundo excepto en sí mismo, debido a la falta de preparación de la humanidad, y que durante los últimos años de su vida animó a sus discípulos incluso a que se fueran lejos del entorno del ashram para practicar su sadhana, creo que es lícito decir que su prescripción de “ninguna actividad sexual” entre sus seguidores fue un experimento que no rindió los resultados anticipados. Por tanto, podemos sacar inspiración de las enseñanzas y del ejemplo de los Siddhas. Todos ellos practicaron pariyanga yoga como hombres de hogar, con una pareja sexual, durante determinado periodo de sus vidas. Ellos practicaron también celibato completo durante largos periodos, con el fin de dominar el impulso sexual y otros movimientos del cuerpo vital. Kriya, “acción con conciencia”, es el vehículo en el que debes viajar durante el proceso de purificar el cuerpo vital. Renunciación no al acto sexual o a cualquier otra acción, sino renunciación al deseo vital que puede motivar la acción, sea lujuria, codicia, pena, apatía, miedo, orgullo o ira. Las enseñanzas de Sri Aurobindo, resumidas como aspiración, rechazo y entrega, y en particular el despertar del ser psíquico, ofrecen mucha comprensión respecto a cómo uno puede hacer esto, y son coherentes con las enseñanzas de Babaji y de los Siddhas. Durante la segunda y tercera iniciación en las 144 kriyas del Kriya Yoga de Babaji se enseñan kriyas específicas para dominar el impulso sexual. Éstas implican el despertar de la energía kundalini y el descenso de una conciencia superior hacia todos los cinco cuerpos. □



# Annapurna Ma se une a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji

El 16 de noviembre, en una ceremonia, y con las bendiciones de 42 iniciados que participaban en una tercera iniciación en Cunha, en las montañas de Brasil, entre Sao Paulo y Río de Janeiro, Marcia Micheli se convirtió en miembro de la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Ella ha cumplido todos los arduos requisitos, además de tener 18 años de sahana de Kriya Yoga. Aquí está su historia, en sus propias palabras:

“Fue en 1995 durante un sueño que por primera vez me volví consciente de Kriya Babaji en mi vida.



Acharya Annapurna Ma

El sueño fue a la vez hermoso y específico, y me mostraba mis fortalezas y mis debilidades. En esa época comencé a experimentar períodos de purificación y de liberación de fuertes apegos. Tres años después recibí la primera y la segunda iniciación con Satchidananda, en Brasil. Las técnicas de Kriya me resultaban familiares, como volver a casa. Al final de la primera iniciación Satchidananda me preguntó si daría clases de las 18 asanas de Kriya Hatha Yoga. Desde entonces lo he estado haciendo, como una fuente de alegría.

El Kriya Yoga de Babaji me ha dado acceso a mi naturaleza más profunda, y la energía de Babaji me ha sostenido durante todos los años que dediqué a guiar y atender a las tres vidas que tuve el honor de llevar en mi vientre y ver crecer.

En el 2010 recibí de Satchidananda la tercera iniciación y, en el 2012, asistí a la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga en Canadá, con Durga y Satchidananda. Fue en el 2014, durante una peregrinación en grupo a la India, cuando Satchidananda me sorprendió invitándome a convertirme en Acharya. El flujo del amor de Babaji hacia todos los aspectos de mi vida me llevó a aceptar.

Parece que Babaji me ha influenciado en todas las elecciones significativas que he tomado en mi vida. Sé que volverme un miembro de la Orden de Acharyas es otro comienzo significativo. Comienzo

con la alegría de una niña frente a la inmensidad de la vida.

Estoy profundamente agradecida a mis profesores Satchidananda y Durga por su amorosa guía y



Acharyas Sharanadevi, Annapurna y Satchidananda.

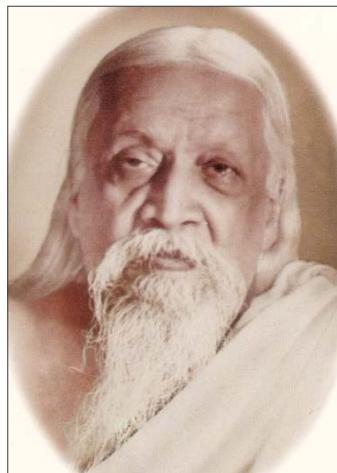
por ser una fuente constante de inspiración; doy gracias a mi familia y a mis amigos que siempre me han motivado.

Espero y rezo que sea capaz de vivir mi vida como una expresión de servicio a Babaji y al Kriya Yoga de Babaji.

¡Jai Babaji!

Annapurna Ma (Marcia Micheli, de Sao Paulo, Brésil)

## ¿Por qué practicamos Yoga?



Sri Aurobindo

*“La práctica del Yoga no es sólo para nosotros, sino para el divino; su meta es realizar la voluntad del Divino en el mundo, para efectuar una transformaciónpiritual y traer una naturaleza divina a la vida de la humanidad. No es el ananda personal, sino el descenso del ananda divino, la Satya Yuga, sobre la Tierra.”*

– Sri Aurobindo

# Notas y noticias

**Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath:** 22 de septiembre al 10 de octubre del 2016. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Más detalles aquí:

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm)

**Iniciaciones de segundo nivel** serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 17-19 de junio del 2016, y 17-19 de octubre 2016; y por Nityananda en Valencia, España, 29-31 de enero y 26-27 marzo del 2016.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Québec, 14-24 de julio de 2016, en Brasil 14-22 noviembre 2015, en Blois, Francia 14-21 agosto 2016, y en Estonia 23 agosto-1 septiembre 2016. Nityananda la dará en Valencia, España, a lo largo de tres fines de semana: 27-28 febrero, 19-20 marzo y 23-24 abril. 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 30 de junio al 13 de julio del 2016, **en inglés**, y del 29 de julio al 9 de agosto de 2016 **en francés**, ambas en el Ashram de Québec. En España: del 15-24 de julio 2016 en El Molino, Huelva, con los acharyas Savitri, Premananda y Nityananda. Este curso está diseñado para cumplir las 300 horas de la certificación estandarizada establecida por la Yoga Alliance. Un manual/libro de trabajo de 250 páginas acompaña al curso. Al completar una formación intensiva residencial de 9 días, los estudiantes comenzarán un proceso de un año de enseñanza y estudio, completando varias tareas que no sólo completarán los requisitos de formación, sino que servirán para tu propio bienestar y crecimiento espiritual. Este programa es muy experiencial, con el énfasis en la transformación personal, al igual que en el desarrollo de habilidades de enseñante profesional. El programa está aquí: [www.kriyayogababaji.net/docs/FORMACION%20PROFESORES%20KRIYA%20HATHA%20.pdf](http://www.kriyayogababaji.net/docs/FORMACION%20PROFESORES%20KRIYA%20HATHA%20.pdf)



Ashram en construcción en Badrinath.



Kriya Yoga de Babaji

[20YOGA%20EN%20ESPA%D1A.pdf](http://20YOGA%20EN%20ESPA%D1A.pdf)

**El ashram de Badrinath está casi acabado. ¡Necesitamos tu ayuda!** nuestra entidad educativa sin ánimo de lucro, necesita tus contribuciones para completar la construcción del ashram de Badrinath. Mira los últimos informes y fotos aquí: [www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath\\_construction](http://www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction). También necesitamos tu ayuda para cumplir el programa del 2016 de actividades patrocinadas.

Haz tu contribución online y mira los detalles de nuestro informe anual y nuestros planes aquí: [www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm)

**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!

**Suscríbete al curso por correspondencia, La gracia del Kriya Yoga de Babaji.** Te invitamos a unirte a esta aventura de auto-exploración y descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí: [www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace\\_course](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course)

**Visita el blog de Durga.** [www.seekingtheself.com](http://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](mailto: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 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 2016, 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.