

Volumen 24  
Número 4



Invierno  
2018

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## ¿Cómo obtener el máximo beneficio del Kriya Yoga?

por M. G. Satchidananda

Sinergia es la respuesta corta a esta cuestión, importante para todos los sadhakas o practicantes de Kriya Yoga de Babaji, sean principiantes o practicantes durante más de veinte años. La sinergia sucede cuando dos o más cosas trabajan juntas para producir algo más que la suma de lo que producirían por separado. La sinergia sucede en las organizaciones, en las tribus y en los buenos matrimonios, por citar unos ejemplos. También puede suceder en el camino quíntuple del Kriya Yoga, que consiste en Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana Yoga, Kriya

Mantra Yoga y Kriya Bhakti Yoga. La respuesta larga puede ser comprendida examinando cada una de estas partes.

Cada una de estas partes o grupos de práctica desarrollan primariamente uno de los cinco cuerpos:

**En el cuerpo físico, Kriya Hatha Yoga:** incluye asanas (posturas físicas de relajación), bandahs (cierres musculares), y mudras (gestos psico-físicos) que producen una mayor salud y paz, y el despertar de los principales nadis (canales de energía) y los chakras (centros). Babaji ha elegido una serie particularmente efectiva de 18 posturas, que

se enseñan por fases y agrupadas por parejas. Uno cuida el cuerpo físico no por él mismo, sino como vehículo o templo de la Divinidad.

**En el cuerpo vital, Kriya Kundalini Pranayama:** la técnica para desarrollar el propio potencial, es un poderoso ejercicio respiratorio para despertar fuertes energías latentes y hacerlas circular a través de los 7 principales chakras, entre la base de la espina dorsal y la coronilla, en lo alto de la cabeza. Esto despierta los estados psicológicos correspondientes y le convierte a uno en una dinamo para los cinco planos de la existencia.

**En el cuerpo mental, Kriya Dhyana Yoga:** el arte científico de dominar la mente: limpiar el subconsciente; desarrollar la concentración, la claridad mental y la visión, para despertar las facultades creativas e intuitivas, y producir el estado sin respiración de comunicación con Dios, el samadhi, y la realización del Ser.

**En el cuerpo intelectual, Kriya Mantra Yoga:** la repetición mental de sonidos sutiles para despertar la intuición, el intelecto y los chakras; el mantra se convierte en un sustituto para la charla mental centrada en el "yo", y facilita la acumulación de grandes cantidades de energía. El mantra limpia también las tendencias habituales subconscientes.

**En el cuerpo espiritual, Kriya**

## Contenidos

1. ¿Cómo obtener el máximo beneficio de nuestra práctica de Kriya Yoga de Babaji?, por M.G. Satchidananda
4. ¿Está el reino de los cielos dentro de ti? por M. G. Satchidananda
7. Una reseña del Acharya Turyananda, por Turyananda
9. El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 6), por Durga
11. 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

## Obtener el máximo beneficio (continuación)

**Bhakti Yoga:** actividades devocionales y servicio para despertar el puro amor divino universal y el gozo espiritual; incluye cantos, ceremonias, peregrinaciones y adoración. De forma gradual, todas las actividades de un se llegan a empapar de dulzura, conforme el "Bienamado" es percibido en todo.

Pero tu práctica en cualquiera de estos afecta también a los demás, de formas que podrías ignorar o no apreciar. Por tanto, si estás luchando con la práctica de cualquiera de estos grupos, o si sientes que no estás progresando, sigue leyendo y descubre cómo tu práctica podría beneficiarse aplicando el principio de la sinergia. Será útil considerar cómo sucede esto, comenzando con la dimensión más sublime de nuestro ser, la espiritual, donde trasciendes todas las diferencias aparentes, y donde se origina todo lo que es bueno.

### La sinergia del Kriya Bhakti Yoga

En el número de primavera de 2017 del periódico de Kriya Yoga se publicó un artículo titulado "Las nueve formas de Bhakti Yoga: el sendero del amor y de la devoción". Bhakti Yoga es el cultivo de una relación con el Señor.

¿Quién es el Señor? Puedes concebir al Señor con cualquier forma personal que admires, por ejemplo la de Jesús, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, un santo o el Ser Supremo impersonal como Ser, Consciencia y Gozo absolutos, Brahmán, o la Luz Suprema de Gracia. Esta relación con el Señor evolucionará conforme lo haga tu propio sentido sobre "¿Quién soy yo?". Al comienzo, el Señor puede parecer estar muy distante, o ser alguien a quien rezas para cumplir determinados deseos. El estudio de los textos espirituales y las narraciones de santos que han experimentado al Señor te guiarán y te inspirarán en este proceso de volverte más cercano e íntimo con el Señor.

Las nueve formas de Bhakti Yoga son:

1. *Shravana:* escuchar o leer textos e historias sagradas. El Bhagavad Gita, el Ramayana, los Yoga sutras, los Upanishads, La voz de Babaji pueden inspirar y motivar tu amor por Dios, que te purifiques y que te modeles a ti mismo según los héroes espirituales descritos en estas obras. Estas historias y textos te pueden ayudar a vencer las resistencias nacidas de viejos hábitos, recuerdos y tendencias.

2. *Kirtana:* cantar, alabar al señor, canciones devocionales, solo o en grupo. El objetivo no es hacer música hermosa. No importa si no puedes cantar bien. Se puede hacer en cualquier momento. Un momento muy bueno para hacer es cuando te sientas triste, deprimido o ansioso. El propósito es trasmutar la energía emocional en sentimientos de amor, alegría y entrega. ¡Comienza tomando una ducha para lavar emociones conflictivas!

3. *Smarana:* recordar al Señor en todo momento. Esto se puede hacer recordando la imagen favorita del Señor para uno, el ishtadevata de uno, o manteniendo una visión de la luz interior de la conciencia, el impersonal Ser, Consciencia y Gozo absolutos. Eso puede ser reforzado buscando al Señor, a través de la meditación, leyendo, la contemplación metafísica, los peregrinajes y la adoración.

4. *Seva:* servicio incondicional. Cualquier actividad en la que puedas dar o expresar tu amor a los demás es seva. Incluso si eso es tu trabajo, si tu motivación por hacerlo no son

tus necesidades personales o el reconocimiento, entonces es desinteresado. Puede ser informado por el karma yoga, en el que uno no está apegado a los resultados y ve al Señor como al hacedor de todo, y a uno mismo como a un mero instrumento, y actúa como un testigo.

5. *Archana:* adoración, solo o en grupo, interna o externa. El objeto de adoración, esté hecho de papel, arcilla, metal o madera, representa lo efímero, y sirve como una ventana para el Señor. En efecto, tú pretendas que el objeto de devoción sea digno de tu amor incondicional, y como resultado experimentas la alegría del amor incondicional y comienzas a llevarla a todas tus relaciones.

6. *Vandana:* saludo, inclinarte ante el Señor, no sólo físicamente, sino concentrado con intensidad, con todas tus energías vitales hacia el servicio y la entrega al Señor.

7. *Dasya:* obediencia a la voluntad del Señor; repite "Hágase Tu voluntad, no la mía".

8. *Sakhya:* disposición a recibir al Señor en todos los lugares y en todos los disfraces o formas del mundo.

9. *Ishvara-pranidhana:* entrega completa al Señor. En los Yoga Sutras de Patanjali, sishvara-pranidhana, o entrega al Señor es el tercer elemento del Kriya Yoga. Junto con otros dos elementos más, la práctica constante del desapego y el auto-estudio, la entrega produce realización del Ser y el debilitamiento de las causas de sufrimiento. La ecuanimidad le sigue. "Dejas partir" y "dejas a Dios" que se haga cargo de eso. Patanjali explica más en el verso I.23 de los Yoga Sutras que mediante la entrega de nuestra limitada conciencia del ego al Señor podemos también alcanzar el samadhi: O debido a la entrega de uno al Señor uno logra con éxito la absorción cognitiva.

Mediante el cultivo de cualquiera de las formas citadas de Bhakti Yoga se desarrolla la aspiración o el entusiasmo por la práctica de Yoga. La aspiración es el anhelo del alma por lo Verdadero, lo Bueno, lo Bello, el amor incondicional, y el rechazo de la perspectiva limitada del egoísmo y sus manifestaciones como ira, depresión, orgullo, deseo y miedo. En consecuencia, si das prioridad al cultivo del Bhakti Yoga de forma diaria, encontrarás la motivación para practicar asanas, pranayama, meditación y mantras. Las resistencias a la práctica y las emociones conflictivas, nacidas del egoísmo, se derriban ante la alegría del amor y la devoción, como charcos de agua ante el sol.

La trascendencia se vuelve fácil. Tú manifiestas las cualidades del objeto de tu devoción, sea Jesús, Babaji, Krishna, Shiva o el Ser-Consciencia-Gozo absolutos.

### Los efectos sinérgicos de practicar Kriya Mantra Yoga

La repetición del mantra, conocida como japa, te ayudará también a desarrollar amor, pureza, humildad, inspiración y la concentración de la mente. Escoge el nombre del Señor, el mantra que más te inspire, con la aspiración sutil de sentir las cualidades asociadas con el mantra y que buscas manifestar. Por ejemplo, la calma y el desapego para el mantra de Shiva. El amor con los mantras de Krishna. La abundancia con el mantra de Lakshmi. La sabiduría con el mantra de Saraswati.

Sigue en página 3

## Obtener el máximo beneficio (continuación)

Antes de comenzar una ronda de tu rosario, hazte la promesa de que no permitirás que tu mente divague hasta que hayas completado el mantra 108 veces. Tu poder de concentración crecerá, y en consecuencia, tus meditaciones se volverán más profundas, con mucha menos distracción, y tu poder de voluntad se volverá formidable. Cumplirás tus intenciones en todas las dimensiones de la vida. Practica mantras antes de meditar para preparar la mente para la concentración en un punto.

La práctica de mantras reemplaza la cháchara mental, dejando un espacio en el que pueden descender las inspiraciones de tu inteligencia superior. En consecuencia, encontrarás más inspiración y guía interna, nacida de la intuición. Cuando la vida te presenta problemas, tu práctica de mantras crea el espacio en el que aparecerán las soluciones. Si el cuerpo vital está trastornado con emociones conflictivas, la práctica de mantras aliviará y calmará la mente.

La práctica de mantras ayudará a neutralizar los hábitos negativos o samskaras (hábitos) o vasanas (recuerdos conflictivos a los que te apegas). Ellos te ayudarán por tanto a eliminar aquellos que son ahora obstáculos para tu práctica de Yoga, tales como preocupación, duda, pereza, sensualidad e inestabilidad.

### Los efectos sinérgicos de Kriya Dhyana Yoga

Durante el seminario de primera iniciación se enseñan siete técnicas diferentes o Dhyana Kriyas. Hay sinergia entre ellas. La primera, Shuddhi, el cultivo del desapego, te ayuda a hacer la segunda, Eka Rupa, que requiere concentración, que a su vez prepara para la tercera, Inay Rupa, y así. Es por ello que se pide que las practiques de forma rotatoria, y que practiques en cada sesión aquellas meditaciones que preceden a la que toca en ese día particular. Al practicar todas ellas, y no sólo aquellas que encuentras más fáciles, tus debilidades se convertirán en fortalezas. De otro modo, los resultados son como los que obtienen los que van al gimnasio y ejercitan sólo aquellos músculos que ya están fuertes.

Más aún, cada una de las Dhyana Kriyas tiene un propósito y un efecto diferente. La primera purifica la mente subconsciente de hábitos y recuerdos negativos, que si no son eliminados, pueden eventualmente matar tu motivación para practicar, tu sadhana. La cuarta desarrolla tu intelecto, tu habilidad para resolver problemas y comunicar. Esto incluye la habilidad de articular dudas y cuestiones y en consecuencia de buscar y encontrar respuestas o soluciones. La quinta desarrolla tu habilidad de visionar y manifestar tu dharma o misión en la vida, y de agotar el deseo. La sexta desarrolla tu intuición. La séptima, tu habilidad de comunicarte con tu fuente más elevada de guía. En consecuencia, conforme se vuelve claro tu dharma, conforme se vuelve inspira y efectiva tu habilidad de encontrar respuestas y de solucionar los problemas de la vida, la resistencia y otros muchos obstáculos para tu práctica son eliminados.

### Los efectos sinérgico de Kriya Kundalini Pranayama y otras técnicas respiratorias relacionadas

Kriya Kundalini Pranayama, tal como se enseña durante la primera iniciación, tiene más potencial sobre todos los cin-

cos cuerpos que cualquier otra técnica del Kriya Yoga de Babaji. A nivel espiritual, eleva la kundalini a los chakras superiores, y al hacerlo así despierta los estados psicológicos asociados a ellos. Calma la mente, preparándola para la meditación. Desarrolla la concentración, el poder de visualización, la devoción al Gurú, y deja a uno en un estado profundo de paz, consciente de nuestro Ser Verdadero. Al hacerlo así alivia la tensión física y aclara el cuerpo vital de emociones conflictivas. Como resultado, el Gurú interno sale a un primer plano, y se desarrolla la aspiración por lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello.

La práctica de Brahmacharya OjasMatreika Pranayama te permite sublimar el deseo sexual en aspiración espiritual, transformando una fuente de distracción en un medio de trascendencia y de realización espiritual. La práctica de muchas otras técnicas de pranayama que se enseñan durante las segunda y la tercera iniciación previenen y remedian una variedad de trastornos funcionales y de enfermedades, incluyendo asma, resfriado común, insomnio, fatiga y tendencia a la enfermedad. Ayudan a prolongar tu vida, ya al hacerlo así te dan más tiempo para alcanzar las metas finales del Kriya Yoga de Babaji, que requieren estar encarnado físicamente.

### Los efectos sinérgicos de Kriya Hatha Yoga

Cuando las asanas son practicadas regularmente la meditación se vuelve más fácil, conforme el cuerpo es capaz de permanecer descansado sin incomodidad. La práctica de asanas puede remediar el origen de dolores y molestias, y algunos trastornos funcionales que son fuente de distracción. A diferencia de otros sistemas de ejercicio físico, la práctica de asanas activa las glándulas, cuyo funcionamiento con la edad se vuelve cada vez más problemático para la salud física y emocional. Practica asanas al menos 30 minutos al día.

Cuando las 18 posturas son practicadas de forma regular los nadis (canales de energía) y los chakras (centros psico-energéticos) son despertados. En todas estas posturas la energía pránica es dirigida de los chakras inferiores a los superiores. La conciencia sigue a la energía según el Tantra, y así la conciencia también se eleva. Los estados psicológicos asociados con los chakras superiores comienzan a dirigir cada vez más tus elecciones vitales. No sólo puedes permanecer más fácilmente despierto durante la meditación, sino que tus meditaciones se vuelven también más susceptibles a la inspiración.

Cuando las 18 posturas se practican con sensibilidad, atención y conciencia, meditativamente, se desarrolla el estado emocional y mental de la ecuanimidad. El cuerpo vital, el asiento de las emociones y de los deseos, se vuelve calmado. Eres capaz de manejar mejor el estrés y de afrontar con calma "el filo" del miedo y de la versión cuando la vida te trae nuevos desafíos. Te vuelves centrado en el corazón, donde reside el ser psíquico o voz guía del alma y guía tus acciones. Tus acciones se vuelven menos reacciones impulsivas detonadas por el deseo y el miedo.

Sigue en página 4



# ¿Está el reino de los cielos dentro de ti?

## O ¿por qué tu mente es como un vaso de agua?

por M. G. Satchidananda

Como mención en la introducción de mi libro La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas, con el descubrimiento de muchos documentos en el desierto de Sinaí, y con la aplicación de métodos modernos de análisis textual por parte de eruditos libres de prejuicios institucionales, la mayoría de los estudiosos bíblicos modernos coincidirán en que los libros del Nuevo Testamento de la Biblia están escritos con tres niveles de autenticidad:

1. Las que fueron probablemente las palabras reales de Jesús, citadas en los Evangelios de Mateo, Marcos y Lucas, pero registradas varias décadas después.

2. Lo que fueron probablemente interpolaciones, palabras atribuidas a Dios por fuentes desconocidas.

3. Lo que fue dicho por otros sobre Jesús o sobre sus enseñanzas, por ejemplo, Pablo en sus "cartas", que compusieron la mayoría del resto del Nuevo Testamento, y que sirvió como base para los primeros dogmas de la Iglesia.

¿Qué revelan los dichos del primer nivel acerca de quién era Jesús y cuáles fueron sus enseñanzas? Dentro del Cristianismo y en la comprensión popular de las enseñanzas de Jesús, ¿en qué medida han sido oscurecidos o distorsionados los dichos del primer nivel por los dichos de los niveles segundo y tercero? En el capítulo 5 de mi libro, presentamos un comentario sobre estos aforismos que los miembros del Seminario de Jesús han determinado que se originaron en el mismo Jesús. Al hacerlo así, las respuestas a la primera pregunta se volverán especialmente evidentes. La segunda y la tercera pregunta serán respondidas principalmente en el siguiente capítulo.

Los aforismos comentados abajo han sido seleccionados entre los aforismos más auténticos atribuidos a Jesús por los miembros del Seminario de Jesús. También serán comparados con los aforismos de los escritos de los Yoga Siddhas, para comprender mejor el origen común de su inspiración.

### El reino de los cielos

Aunque los eruditos coinciden en que Jesús habló a menudo sobre el "Reino de los Cielos", surge la cuestión acerca de si estas frases se refieren a una intervención directa de Dios en el futuro, incluyendo el fin del mundo y un juicio final, o si usó Jesús estos términos para referirse a algo que ya está presente pero que es elusivo. Los miembros del Seminario de Jesús se inclinaron a creer que Jesús concibió el Reino de los Cielos como estando presente en todas partes, pero siendo difícil de percibir. Ellos no creían que Jesús se estuviera refiriendo a una visión apocalíptica, lo cual era común entre los profetas y escritores judíos anteriores y en los padres de la Iglesia posteriores, tales como Pablo y el autor del Apocalipsis. La evidencia que confirma esta conclusión reside en las principales parábolas de Jesús: ellas no reflejan una visión apocalíptica de la historia. Entre estas parábolas principales están las del buen samaritano, la del hijo pródigo, la de las bodas reales, la de los obreros de la viña, la del administrador deshonesto, la del siervo que no perdonaba, la del juez injusto, la de la levadura en la harina, la de la semilla de mostaza, la de la perla de gran precio y la del tesoro escondido.

La parábola de la semilla de mostaza expresó su visión del Reino de los Cielos, y fue votada como una de las parábolas que con más seguridad dijo Jesús.

"Sus seguidores le dijeron a Jesús, 'Dinos cómo es el reino de los cielos'. Él les dijo, 'Es como una semilla de mostaza. Es la más pequeña de todas las semillas, pero cuando cae en terreno preparado, produce una enorme planta y se convierte en refugio para las aves del cielo'" (Evangelio de Tomás, dicho 20, versos paralelos en Marcos 4:30-32, Lucas 13:18-19, y Mateo 13:31-32).

La metáfora de la semilla de mostaza (proverbial por su pequeñez) es considerada por los eruditos como un buen ejemplo de cómo Jesús consideraba el dominio de Dios: modesto, común y penetrante, más que imperial. Ellos señalaron que el poderoso cedro del árbol del Líbano (Ezequiel 17:22-23) y el árbol apocalíptico de Daniel (Daniel 4:12, 20-22) fueron las metáforas tradicionales usadas para describir el dominio de Dios. La elección de Jesús del árbol de la mostaza se burla de forma cómica de la tradición establecida. Es también antisocial en la medida en la que apoya movimientos a la contra y ridiculiza la tradición establecida. La versión en Tomás se considera como más cercana al original, ya que las versiones de los Evangelios Sinópticos describen a la planta de mostaza como un árbol o como la más grande de todas las plantas del jardín, reubicando así el tema del árbol apocalíptico de las escrituras hebreas, y malinterpretando el mensaje original de Jesús. (3)

La parábola de la levadura en la harina nos enseña también acerca del Reino de los Cielos, y cómo el revertir nuestra naturaleza humana nos permite percibirla.

"El reino de los cielos es semejante a la levadura que tomó una mujer y escondió en cincuenta libras de harina, hasta que todo quedó leudado" (Mateo 13:33, versos paralelos en Lucas 13:20-21 y Tomás 96).

Esta parábola de una frase transmite la voz de Jesús tan claramente como puede hacerlo un antiguo registro, según la opinión de los compañeros del Seminario de Jesús. Él usa tres imágenes de forma que habría sido muy sorprendente para su

Sigue en página 5

### Obtener el máximo beneficio (continuación)

#### Obteniendo el máximo de tu práctica

Se recomienda que reserves tiempo regularmente, al menos dos veces al día, a tu sadhana (práctica) yóguica. Dale prioridad temprano por la mañana antes que cualquier otra actividad, tras tu baño o tu ducha. Practica alguna de estas cinco partes cada día. Al hacerlo así, los buenos efectos de practicar cualquiera de ellas se multiplicarán a través de todos tus cinco cuerpos. Se recomienda que practiques regularmente aquellas en las que sientas deficiencias o resistencias, de modo que tus debilidades personales se conviertan en fortalezas. Disfruta practicando incluso más aquellas que más disfrutas.



## El reino de los cielos (continuación)

público. La levadura "escondida" en la harina es una forma inusual de expresar la idea de mezclar levadura y harina. Implica que Dios ha escondido deliberadamente su Reino de nosotros. La sorpresa se incrementa cuando Jesús señala que había "cincuenta libras" de harina. En Génesis 18, tres hombres, representantes de Dios, se le aparecen a Abraham y le prometen a él y a su esposa que concebirán pronto un hijo, aunque ella es mayor. Para la ocasión, a Sara se le indica que haga pasteles de cincuenta libras de harina para dar a los visitantes celestiales. Cincuenta libras de harina debe ser una cantidad adecuada para celebrar una epifanía (del griego, "la aparición; fenómeno milagroso"), una manifestación visible, aunque indirecta, de Dios. La tercera imagen es el uso de la levadura, considerada como un símbolo de corrupción por los judíos. En la tradición de la Pascua, el pan era hecho sin levadura. En una inversión sorprendente de las asociaciones acostumbradas, la levadura representa aquí no lo que es corrupto e impío, sino el Reino de Dios. Ésta es una estrategia típica de Jesús, según los miembros del Seminario de Jesús (4). El que Dios oculte su Reino de nosotros es una de las "cinco funciones del Señor", llamada ocultación, según el Saiva Siddhanta (ver abajo). Ella nos obliga a buscarlo para vencer el engaño del mundo.

En Su Gracia naci;  
En Su Gracia crecí;  
En Su Gracia descansé en la muerte;  
En Su Gracia estuve ofuscado;  
En Su Gracia probé el gozo de ambrosía;  
En Su Gracia, Nandi (el Señor) entró.  
- *Thirumandiram*, verso 1800

Tomás 113 nos dice que el Reino de los Cielos está ya aquí, pero que no lo vemos:

"Sus discípulos le dijeron, ¿cuándo vendrá el Reino de los Cielos? Él replicó: no vendrá por mirarlo. No será dicho '¡Mira aquí!' o '¡Mira ahí!'. Más bien, el Reino de los Cielos está extendido por la tierra, y la gente no lo ve" (5).

El Yoga Siddha Thirumular, contemporáneo de Jesús, afirma esta misma verdad, que el Reino de Dios está aquí, pero que la gente ordinaria no lo ve:

Ellos no ven el tesoro que sobrepasa todo,  
Sino que buscan los tesoros que perecen,  
Si buscasen dentro de su corazón que se derrite  
Ellos verán el Tesoro que no muere.  
- *Thirumandiram*, verso 762

### Acerca de entrar en el Reino de los Cielos

"Porque es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un hombre rico entre en el reino de Dios" (Marcos 10.25, con versos paralelos en Mateo 19.24 y Lucas 18.25).

Este aforismo es gráfico y humorístico y exhibe el uso de la hipérbole y la exageración por parte de Jesús. "No puede ser tomado literalmente, lo que sugiere que la discusión entera sobre la relación entre la riqueza y el Reino de Dios debe ser vista de forma circumspecta: ¿quiere decir Jesús de forma literal que todos deberían abrazar la pobreza como forma de vida? La pobreza y el celibato son aspectos de la vida ascética que se volvieron muy populares en el movimiento cristiano, en fechas tempranas. Los miembros del Seminario de Jesús creen que

estos impulsos no surgieron de Jesús".

Este aforismo es también parte de un complejo de aforismos que describen cuán difícil es para aquellos que tienen dinero entrar en el reino de Dios. Cuantas más cosas materiales tiene uno, mayor es el riesgo de apegarse a ellas, y en consecuencia, de perder "el Reino de los Cielos". Jesús había bendecido a los pobres en la Bienaventuranzas, diciéndoles que el reino de Dios les pertenecía, así que probablemente él creía que en la simplicidad uno estaba más cerca de la Presencia viviente del Señor. Ello refleja la visión de que el apego a las cosas materiales le impide a uno realizar la dimensión espiritual.

Una vida divina es sólo posible como el resultado de una redención de nuestra vida presente en la ignorancia. No son las cosas materiales las que son problemáticas por sí mismas, sino el deseo y el apego por ellas, que nos mantienen en la ignorancia y nos hacen perder de vista la realidad del Reino de Dios a nuestro alrededor; es la engañosa tendencia de la mente a fantasear, inquietarse y preocuparse por las cosas, absorberse en ellas, más que vivir libremente, identificada con la conciencia auto-resplandeciente, "en la luz". Él anima también a sus oyentes a ir más allá de la dualidad de pobre-rico, hambriento-no hambriento, llorando-con consuelo, con otras palabras, la enfermedad de la mente, en la que uno ordinariamente se identifica con el propio cuerpo, la mente y las emociones. Uno debe purificarse de los deseos, con el fin de trascender la perspectiva del ego de que "yo soy el cuerpo" y su apego a los placeres del cuerpo.

"Bienaventurados los pobres, porque de ellos es el reino de los cielos,

Bienaventurados los hambrientos, porque vosotros seréis agasajados,

Bienaventurados los que lloráis, porque seréis confortados" (*Lucas 6.21*, con versos paralelos en *Tomás 54, 69.2, 58* y *Mateo 5.3, 5.6*)

El análisis de los eruditos de la colección de dichos conocidos como las Bienaventuranzas ha revelado que los tres de arriba fueron casi con certeza dichos por Jesús, pero circularon de forma separada en la tradición oral. Los eruditos no encontraron un "Sermón de la Montaña" en el que dijera a una gran audiencia el conjunto de las Bienaventuranzas. Y de hecho fue la repetición oral, en circunstancias diferentes, lo que llevó a las variaciones individuales. Cuatro de ellas fueron eventualmente combinadas en una serie por el autor de Q, probablemente según la base de una forma común. Mateo y Lucas se encargaron de modificarlas, hacerlas más complejas y de expandirlas.

"Bienaventurados cuando la gente os odie, cuando os persigan, os denuncien y desprecien vuestro nombre como malvado por causa del hijo del hombre" (*Lucas 6.22-23*, con versos paralelos en *Mateo 5.10-12, Tomás 68.1-2, 69.1*).

Esta cuarta bienaventuranza podría, en una forma previa, remontarse a Jesús, en lo que tenía que ver con aquellos que sufren ahora. En su forma presente, sin embargo, refleja las condiciones de la comunidad cristiana después de que se establecieran las persecuciones.

Diciendo que los pobres son bienaventurados, o en términos

Sigue en página 6



## El reino de los cielos (continuación)

modernos, "felicitar indiscriminadamente a los pobres es algo inesperado, como mínimo, o al menos paradójico, ya que las felicitaciones son normalmente extendidas sólo a aquellos que disfrutan de prosperidad, felicidad o poder. Las felicitaciones dirigidas a los que lloran y a los hambrientos son expresadas en un lenguaje vívido y exagerado, lo que anuncia una transformación dramática". (8)

(La versión de Mateo añadió cuatro bienaventuranzas más, que ofrecen recompensa a la virtud, más que alivio para la angustia. No hay sorpresa, ni reversión, ni paradoja, como eran características en los dichos de Jesús).

La ironía y la paradoja usadas en estas bienaventuranzas recuerdan también la manera de enseñar de los Yoga Siddhas. Estas enseñanzas nos ayudan a comprender que, no importa lo que parezca estar pasando en nuestra vida, el único lugar donde algo está realmente sucediendo es en nuestra mente. Cada uno de nosotros es bendecido como el "hijo del hombre", no importa qué reacción y limitación mental estemos experimentando en el momento. Porque nuestro ser verdadero está sentado más allá de los sentidos que traen lo que está sucediendo a nuestro alrededor y reaccionan a ello; está más allá del condicionamiento de la mente y la razón intelectual, que interpreta lo que está siendo visto, oído, saboreado, tocado y sentido. Nuestro ser verdadero y nuestra naturaleza son bendecidos, sentados secretamente en el gozo ilimitado e iluminado. Con esta comprensión podemos trascender la conciencia humana ordinaria, la perspectiva del ego, y acceder a la perspectiva de nuestra alma, que es la de paz y alegría incondicionales, en resumen, la bienaventuranza.

En los Yoga-Sutras, Patanjali nos dice que "mediante la austерidad son destruidas las impurezas del cuerpo y de los sentidos y se gana la perfección" Yoga-sutra II.43 (9). El Yoga clásico, tal como lo expone Patanjali, nos dice que estamos soñando con los ojos abiertos, porque nos identificamos no con lo que somos, que es conciencia pura, sino con lo que no somos, nuestros sueños, los movimientos de la mente. Esta identificación aparente y errónea del Ser o el Vidente con las manifestaciones de la naturaleza (lo Visto) es la causa fundamental del sufrimiento humano y el problema fundamental de la conciencia humana. El Ser es el sujeto puro y subjetivo, y es experimentado como "yo soy". Pero en la conciencia humana ordinaria el Ser se convierte en un objeto: "yo mismo", una personalidad, una colección de pensamientos, sentimientos y sensaciones cabalgados por el ego, que asumen el rol del sujeto. El hábito de identificarnos con nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, esto es, el egoísmo, es casi la enfermedad universal de la conciencia humana ordinaria. Es sólo al dejar de identificarnos con éstos, mediante el proceso de desapego y de purificación, que podemos realizar nuestra verdadera identidad: el Ser. El Ser y el Señor tienen un elemento común, la conciencia, según Patanjali y los Siddhas, y es mediante la realización de nuestro Ser verdadero que podemos realizar al Señor y estar en su Reino. (Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, página XXVI).

### Un vaso de agua

Un vaso de agua al que se le añade gradualmente un poco de suciedad es una metáfora de la mente de una persona, la

conciencia individualizada en la que se acumulan experiencias a través de los cinco sentidos. Cuando se permite que el sedimento se hunda en el fondo del vaso el agua se vuelve transparente. Así también cuando los recuerdos y las tendencias de un individuo, los vasanas, no son activados, cuando no son disparados por nuevas experiencias similares, uno puede ver claramente la realidad de la vida sin las distorsiones mentales y emocionales que nacen del apego y de la aversión. Esto puede suceder durante la meditación, cuando la mente está calmada y quieta. Sin embargo, igual que los sedimentos permanecen en el fondo del vaso y pueden ser agitados fácilmente y nublar el agua una y otra vez, los depósitos de nuestra mente subconsciente pueden nublar nuestras mentes cuando son activados por nuevas experiencias. Por tanto, uno debe purificar el subconsciente mediante el "dejar partir" los apegos y las aversiones, y recordando mantener la perspectiva del Ser verdadero, el Vidente, la Consciencia Pura, lo único constante a través de todas las experiencias de la vida.

### Una experiencia personal de entrar en el reino de los cielos

En 1971 fui iniciado en una serie poderosa de técnicas avanzadas, después de que hubiera cumplido muchas condiciones agotadoras. Tuve que practicar las técnicas que había aprendido durante la primera y segunda iniciación al menos cincuenta y seis horas a la semana a lo largo de un total de cincuenta y dos semanas, entre otras cosas, mientras cumplía mis obligaciones de trabajar a jornada completa y realizaba servicio a la comunidad. En ese momento trabajaba como asistente social para el Departamento de Servicios Sociales de Long Beach, California, y luego en Chicago, donde fui enviado para abrir un nuevo centro de Kriya Yoga. Entonces se me pidió que ahorrase cinco mil dólares con el fin de ir a la India durante un año, donde iba a comprometerme en una práctica intensiva de Yoga.

Cuando finalmente llegué a la India, me establecí rápidamente en una rutina de práctica yóguica en el ashram situado cerca del hogar ancestral de Yogui Ramaiah, en el área de Chettinad de Tamil Nadu. Solo, visitado únicamente por un sirviente que preparaba las comidas y limpiaba, sin distracciones (y sin cañerías, y con muy poca electricidad), mis aspiraciones de conocer a Dios rugieron y se elevaron. Mi llamada tuvo una respuesta: una serie de poderosas experiencias meditativas, que me llenaron de gran paz y alegría. Aunque son casi imposibles de describir, porque no implicaron "formas" o "visiones", sino la expansión de mi conciencia misma, puedo recordar cuán inmediata era la presencia del Señor, incluso en medio de las actividades más mundanas de la vida diaria: mientras me bañaba, derramando agua por encima, en el pozo, comiendo el simple y picante curry con arroz cocinado en un fuego de estiércol, rebotando en un autobús local hasta la ciudad cercana de Karaikudi para comprar las provisiones de la semana, inclinándome conforme pasaba por los templos locales; esa presencia era reflejada por los ojos brillantes de los niños locales que venían al ashram para recibir clases de Yoga, e incluso por el caramelo de azúcar que se les daba después para que lo saboreasen. Sentí que había entrado, a veces, en un reino atemporal,

Sigue en página 7

# Una reseña del Acharya Turyananda

por Acharya Turyananda

El sendero de la gracia fue un helado camino de montaña en los montes Vercors (donde empiezan los Alpes), cerca de Grenoble. La nieve había caído el día antes, con el viento sur el tiempo era húmedo y muy frío. Con el cambio de viento, lo que significa un movimiento de aire desde Siberia, esta densa nieve había dejado una capa de hielo en el camino en este mes de noviembre de 1984. Un camino que estaba atrayendo un destino: el abismo, sinónimo de una muerte cierta.

Aun así por la única fuerza de la oración, el poder colosal



Acharya Turyananda

de la intención, lo impensable sucedió, tan rápido como un trueno. Tan pronto como fue dicha la oración fue realizado.

Lanzado desde el coche después de que fuera aplastado al final del precipicio, lanzado hacia el aire, hasta lo alto de los árboles más elevado. ¿Qué dije? ¡Aguanta! Lanzado, lanzado al aire por la única voluntad del Universo de jugar con la mente, con mi mente: "Dios, déjame aterrizar con mis pies", después nada, la entrega a la luz eterna, la ausencia total de luz.

Aquel ciertamente morí y resucité.

¡Dios! ¡Pero qué Dios? Recordé las rimas del poema "Sin Dios, sin amo" de Léo Ferret, el poeta anarquista:

"Y para amueblar el sacrificio  
Con la madera del servicio  
Este procedimiento que cuida  
A aquellos rechazados por la sociedad

Sigue en página 8

## El reino de los cielos (continuación)

tan grande era la paz. Los eventos no eran nada fuera de lo ordinario, pero eran contemplados con la perspectiva de la alegría siempre renovada. Dios estaba en todas partes, en esa vida simple, y el gozo resultante también lo estaba.

### ¿Bienventurados los pobres, los hambrientos, los que sufren y los perseguidos?

Abracé el ascetismo durante dieciocho años, cuatro de ellos en la India. Cuando viví allí ni siquiera poseía una camiseta – sólo un par de sandalias de goma y un par de piezas de tela con las que cubría la parte inferior y la superior de mi cuerpo. Pesaba 54 kilos y media más de un metro setenta. Tenía mucho calor la mayor parte del tiempo. No tenía distracciones en los lugares donde viví. Comía mi comida sobre una hoja de banano – la comida más simple, igual que la de los granjeros analfabetos que vivían a mi alrededor. Incluso cuando volví de mis tareas en la India viví como un asceta, excepto cuando iba a la oficina en el Pentágono, disfrazado llevando mi ropa "de blancos", y después en Montreal, en las oficinas de Bell Canada y Teleglobe Canada, donde trabajé como economista, en Industrial Alliance Insurance y finalmente en el gigante financiero Desjardins Confederation, donde trabajé como auditor de sistemas. No dormí en una cama durante dieciocho años, comía con mis dedos y no me corté ni el pelo ni la barba. Descubrí que el ascetismo era una poderosa forma de purificación. Dejé partir todo, dentro y fuera. Trabajaba como una ofrenda al Señor, al que percibía dentro de todos con los que trabajaba. Podía sentir dentro de los otros esa misma chispa de Divinidad que percibía en el nivel más profundo de mi propia existencia. El nivel de superficie de mi vida era como olas en la superficie de mi océano. Lo disfrutaba – lo disfrutaba todo. Aunque no fui "perseguido", estaba definitivamente solo, excepto durante encuentros periódicos con mi profesor y compañeros discípulos, una o dos veces al año, usualmente en nuestros ashrams de California o Arizona. Compartimos un propósito común, compromiso y trabajo.

¿Tuve una felicidad perfecta? No lo sé. Pero me sentía presente y profundamente contento.

Las bienaventuranzas (en latín "felicidad perfecta") son declaraciones paradójicas que precisan de una profunda reflexión sobre su significado. Dadas las repetidas afirmaciones de Jesús de que el reino de los cielos está ya presente, las bienaventuranzas no son la promesa de una futura recompensa celestial tras la vida, como se interpretan normalmente por aquellos que creen que Jesús estaba anunciando el fin del mundo. ¿No son, más bien, un desafío a sus oyentes para que transformen su estado en una forma de purificación? Es un desafío directo a dejar partir el sentimiento de "yo sufro", "yo soy pobre", "tengo hambre" y a descubrir que "yo no soy el cuerpo", "yo no soy mis emociones", "yo no soy mi sufrimiento" y "yo no soy mi mente". "Yo soy" está más cercano a la Verdad. Es un desafío a ser el Testigo de tu vida, a ser el Vidente, no lo visto.

El Yoga enseña que la vida ordinaria trae con ella mucho sufrimiento. Esto es debido a la ignorancia de nuestra verdadera identidad. Patanjali nos dice en el verso II.3 de los Yoga Sutras las causas de sufrimiento: "Ignorancia, egoísmo, apego, aversión y aferrarse a la vida son las cinco aflicciones". Cuando sufrimos comenzamos a cuestionar, buscamos sabiduría para responder a las preguntas fundamentales de la vida: "¿Quién soy yo?", "¿De dónde vine?", "¿Por qué estoy aquí?", "¿Por qué estoy sufriendo?". Necesitamos la luz de la sabiduría para ver más allá de nuestro sufrimiento. La sabiduría es lo que dispersa la ignorancia, Patanjali nos dice que "Ignorancia es ver los impermanente como permanente, lo impuro como puro, lo doloroso como placentero y el no-ser como el Ser" (Kriya Yoga Sutras de Patanjali, página 70). Conforme comenzamos a realizar la sabiduría y a dispersar la ignorancia comenzamos a ver la gracia del Señor actuar a través de nuestro sufrimiento, ayudándonos a volver hacia Él. No necesitamos esperar al cielo, podemos comenzar a experimentar la alegría del Señor a cada momento de cada día. Esto es lo que los místicos descubren. □



## Una reseña (continuación)

Con la excusa de que probablemente tengan  
Ni Dios, ni amo"

Tenía 20 años.

No había recibido educación alguna para invocar a Dios, sólo tenía la educación de la mente, siguiendo la gran tradición secular de la República.

Pero, ¿cómo fue esto posible? Sinceramente la experiencia fue ruda, estaba asaltado por muchos interrogantes, pero sin una respuesta, que no fuera la irresistible – seguir adelante, permanecer de pie para ser capaz de comprender. Así, seguí adelante, para comprender, pero ¿comprender qué? ¿Soy inmortal? ¿Cómo puede un joven de 20 años proclamar ser invencible? Luego la búsqueda. La búsqueda de la razón, ¿qué debía leer? ¿A quién debería ver? ¿Dónde debía buscar? Para ser capaz de comprender la base de esta experiencia. Mi primera lectura implicó la vida de Gandhi, su vida, su trabajo, el inmenso clamor de una esperanza de paz para todos.

¡Vaya encuentro! Lágrimas de alegría me asaltaban conforme le descubrí con toda su majestad.

Luego la lectura de El curso de las cosas, del maestro zen francés Jacques Brosse, su primer libro publicado en 1958. ¿Y si había un "curso de las cosas"?

Si hay un libro que siempre ha estado conmigo es éste. De sus muchas obras sólo he leído ésta. Fui desafiado por la pregunta al final de este libro, donde Jacques Brosse quería ser un testigo clarividente de los seres del universo. Él concluyó: "Que puedas comprender que no hay ningún misterio en el universo; el único misterio es el ser humano mismo, y es por causa de esto que todo parece ser un misterio para él". ¿Pero cómo es posible que todo nos parezca un misterio porque nosotros somos un misterio? No vi cuál era la relación.

¡Incomprensible a los 20 años! Mucho más tarde, a los pies de Babaji, el misterio se despejó.

Pero antes de eso, tras la muerte, pasé por la locura. Durante seis años sobrecargados tomando riesgos, escalando, explorando cavernas, con aventuras extremas, trabajo extremo, alcohol, drogas, tabaco, café, todos los ingredientes que podrían socavar la mente. También leí las obras de Blaise Cendrars, un poeta de origen suizo que se convirtió en nacionalista francés que escribió La prosa transiberiana y Pascua en Nueva York. Su obra me fascinó por su obsesión con el riesgo.

Lo que estaba intentando era reproducir una experiencia que me llevó a la cima, no soy capaz de responder, siquiera al final de este camino, encontré la locura en un furioso paroxismo con una gran necesidad de perdonar. Como los yakuza japoneses, los gánsteres que cortan uno de sus dedos para reparar una grave ofensa; ¡perdón, en el que Dios será mi testigo!

Un dedo, un perdón, qué devastación, todo ardió en mí, no más recuerdos, no más mente, estaba devastado, había cortado uno de mis dedos.

La vida siempre ha estado ahí, autoriza la recuperación y el volver a arraigarse. Luego estaba esta voz que comencé a oír. Mi instinto me decía que podía confiar en ella. Esta voz que me estaba hablando claramente, que me estaba invitando a seguir sus consejos, ha hacer lo que me sugería. Estaba escuchando, estaba avanzando, estaba explicando a aquellos que

estaban intentando comprenderme diciendo "mi padre me lo dijo".

Me estaba volviendo un ser consciente, la construcción de un hombre nuevo. Mi padre de luz... ¿quién eres tú? Estaba en una búsqueda para encontrarlo. Fuera de todos los puntos de referencia, me establecí en la isla Reunión, que es un "departamento" o parte oficial de Francia en el océano Índico, cerca de Madagascar y de Isla Mauricio. Viví allí durante 25 años.

Actualmente vivo en Grenoble, la capital de los Alpes, un importante centro de actividad científica en Francia. Pero antes estuve en esta pequeña isla Reunión, donde viven más de 700.000 personas, venidas de diferentes partes del mundo: africanos de Madagascar, al igual que de la costa este de Mozambique, descendientes de trabajadores traídos por colonialistas británicos: chinos, indios de Tamil Nadu e indo-paquistaníes que dejaron la India cuando se independizó.

Descubrí en esta isla una multitud de culturas, religiones, éticas e individuos unidos en la diversidad. Participé en ceremonias hindúes de caminar sobre el fuego que implicaban escenas increíbles de intensa devoción de los caminantes. Escenas de transformación de la materia por la invocación de mantras y de oraciones. ¡El fuego no quemaba la carne!

Era impresionante. Eran rituales que en gran parte han desaparecido hoy en la India, pero siguen muy vivos en Reunión, incluyendo el sacrificio de animales. En Reunión algunos cultos hindúes han sido atrapados durante largo tiempo por la insularidad de la isla. Esto ha disminuido hoy. Tuve ocasión de encontrarme con brahmines del templo de Chidambaram que estaban viviendo y adorando en un templo en una zona residencial de la costa oeste de la isla.

La isla Reunión ha sido formada de un volcán, y ha permanecido en el mismo lugar desde que la tierra comenzó a solidificarse. ¿Sabías que las montañas del Traps del Deccan que separan en dos partes a la India se formaron hace 68 millones de años durante el mismo e intenso periodo volcánico? Hoy la actividad volcánica es menor, pero todavía está presente en medio del océano Índico.

En este entorno tropical, cosmopolita y tolerante llevé a cabo esta recuperación y tuve una familia. Nacieron tres hijas: Myrtle en 1992, Mimose en 1995, Clementine en 1998.

Recuerdo bien el año de nacimiento de Myrtle, porque es el año en el que descubrí el Hatha Yoga con el profesor René Cardinau. Sus enseñanzas venían de una tradición solar mejicana e iluminaron todo mi ser.

Después, en el año del nacimiento de Clementine, me encontré con M. G. Satchidananda, que me inició en Kriya Yoga en su primera visita a Reunión. Desde ese día en adelante el sendero se abrió a la perspectiva para la que había estado esperando durante muchos años. Me dediqué a él con fervor.

Pero fue en la India en enero del 2000 durante un peregrinaje a Tamil Nadu, organizado por la Orden de Acharyas, y con el libro de M. G. Satchidananda, Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas como guía de viaje, que empecé a progresar. Tras viajar desde Madrás, Tiruvannamalai, Chi-

Sigue en página 9

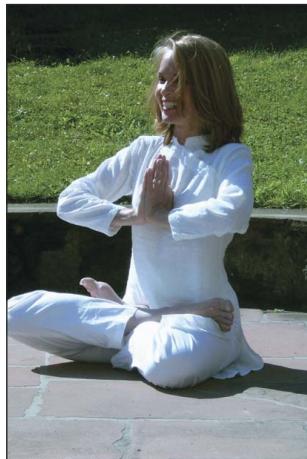
# El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 6)

por Durga Ahlund

(Nota del editor: por favor consulta periódicos anteriores para lograr todos los beneficios posibles de tu práctica de las 18 posturas. Aprende estas técnicas de un instructor experimentado y autorizado.)

La transformación yóguica requiere auto-estudio sincero, auto-mejora y modificación del pensamiento y de la conducta. Esto se aplica a tu práctica de asanas. La observancia de las restricciones en tu cuerpo, prana y en tu actitud es el medio de desenmascarar lo que necesita mejora y modificaciones. El Hatha Yoga puede ser usado para exponer y liberar no sólo la inflexibilidad en el cuerpo sino también en la mente.

El Kriya Hatha Yoga nos ofrece una oportunidad de manejar la inflexibilidad, la tirantez, la tensión y los bloqueos del cuerpo y la mente. Los bloqueos de energía resultan de la mala postura, malos hábitos alimenticios, auto-indulgencia y una mala eliminación de las toxinas: física, mental y emocional. El conflicto en la mente, el pensamiento negativo o las distorsiones en tu auto-imagen pueden codificar en tu cuerpo mecanismos protectores y re-



cuerdo emocionales que bloquean el flujo de la energía. El cuerpo desanimará consciente o inconscientemente cualquier movimiento que toque de cerca estos recuerdos. Típicamente el prana no es capaz de penetrar estas áreas contraídas lo suficiente para relajarlas y curarlas. Sin embargo una práctica dedicada y consciente de asanas puede ayudarte descubrir suavemente, confrontar y liberar estas áreas blindadas. Al practicar conscientemente las 18 asanas y con intención puedes mover sistemáticamente el prana a través de zonas tensas y dañadas llevando allí la comodidad, la purificación y la curación. Encontrarás que la práctica te suelta y te libera de los sesgos personales que una vez mantuviste sobre las limitaciones de tu cuerpo y su potencial.

**Observancias** – Las observancias o yamas, tan críticas para progresar en el Yoga, son igualmente importantes para vivir una buena vida. Conducen a una mayor salud y felicidad para ti y para aquellos que amas. Éstas son las disciplinas en las que deberíamos intentar morar: Ahimsa (no dañar – aceptación, amabilidad amorosa, satya (veracidad), asteya (no dañar, no codiciar, estar sin envidia ni celos), brahmacharya (no lujuria, no fantasear), y aparigraha (no apego). Vivir según estas disciplinas elimina los obstáculos que nos impiden conocer que somos plenos y completos. A través de una observancia consistente podemos esperar vivir en la verdad. Sólo mediante vivir en la verdad podemos

Sigue en página 10

## Una reseña (continuación)

dambaram y Pondicherry llegamos a Palani, al templo y santuario de samadhi del Siddha Boganathar. Allí, en medio de un grupo de fervientes devotos, descubrí el significado de la entrega, en lo más profundo de mi corazón, durante un estupendo resplandor de luz. A los 36 años descubrí con alegría el sendero que había estado buscando, vivo, lúcido y presente dentro. Irradiaba luz divina.

También estaba allí en el 2005, mientras estaba en el Ashram de Québec para participar por primera vez en la iniciación de tercer nivel. Durante el tercer nivel avanzamos más aún en la purificación de nuestro ser, incluso más intensamente con la apertura de la conciencia de los chakras superiores, siempre más concentrados en la presencia de los Siddhas y de Babaji.

Habíamos estado sentados durante varios días cuando con un resplandor de luz Babaji me invitó a seguirle, a participar en la increíble aventura de llevar al mundo Su palabras, Sus enseñanzas, pero también a revelar las palabras de los seres de luz, los Siddhas. Era una invitación para compartir el conocimiento de esta inmensa herencia inmaterial de la humanidad, las enseñanzas de los Siddhas. Son enseñanzas de ámbito universal, sin dogmas, sin requerimientos, donde la

autoridad más grande es tu propia experiencia, tu propia confrontación con la pregunta “¿quién soy yo?”.

Escucha el sonido del silencio, escucha la resonancia en la parte más secreta de ti “en mí mismo soy sólo la paz y la calma”.

Comprendí que “soy el sol de los soles, brillando en el sol arriba, soy la luz cristalina dentro del sol”. Fui penetrado por esta luz de cristal, fuera del tiempo y del espacio, y el mundo se reveló a sí mismo como verdad, mientras “el misterio” se desvanecía, el velo se levantó, y la luz tomó forma de materia.l

En el 2009 tras largos meses de práctica intensa M. G. Satchidananda me consagró como Acharya.

Recordemos el voto: “Mi propio ser y mis placeres los entrego entera y completamente a Kriya Babaji, de modo que todas las criaturas pueden lograr su propósito”.

¡Una perspectiva no sólo para esta vida, sino también para la eternidad!

Mi gustaría expresar mi profunda gratitud al Satgurú Babaji Nagaraj por el amor infinito que transmite a cada uno de nosotros, siempre y en todas partes.

*Om Kriya Babaji Nama Aum Jay Guru Jay  
Turyananda*



## Profundizando en tu (continuación)

establecer armonía en el cuerpo, el prana, la mente, el corazón y en el alma.

**Obstáculos** – Esas cosas físicas, mentales y emocionales que mantienen nuestro estado de nerviosismo, ansiedad, insatisfacción, apego, aversión, ira, miedo. Éstas son las cosas que nos han condicionado y nos dificultan la salud, la felicidad y el conocimiento verdadero del ser. Eso que nos obstruye es siempre nuestra propia creación inconsciente. Una vez escuché una hermosa verdad evidente: “la sadhana es tan difícil porque yo soy la obstrucción y yo soy el camino”.

**Panchakoshas** – Hay cinco (pancha) envolturas (koshas) del organismo humano según el Vedanta. Los cinco cuerpos: annamayakosha, la envoltura de comida (cuerpo físico), pranamayakosha (el cuerpo vital), manomayakosha, (cuerpo mental), vijnanamayakosha (cuerpo intelectual) y anandamayakosha (cuerpo espiritual, de gozo). La salud de una envoltura siempre afecta a todas las demás, y finalmente a nuestro bienestar. No deberías pensar que tus asanas benefician sólo al cuerpo físico. Tu práctica de Hatha Yoga puede afectar positivamente a todas las partes que componen lo que tú eres.

**Sistema nervioso parasimpático** – El sistema nervioso parasimpático es una de las partes del sistema nervioso autónomo que conserva la energía ya que ayuda a descansar al organismo. Disminuye los latidos del corazón, la respiración y la presión sanguínea, e incrementa la actividad glandular y ayuda con la digestión. Es la contrapartida del sistema nervioso simpático que estimula la respuesta de huida o lucha. Las 18 asanas establecen el equilibrio entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático que afectan al equilibrio del cuerpo y de la mente. Pueden ayudar a reducir la sobre-respuesta del sistema simpático debida al estrés mental y emocional.

**Prana** – El prana es la energía que lo impregna todo. Es el tejido principal de toda la creación. Es la respiración de la vida. Con el primer movimiento de prana dentro de ella o de él nace el bebé. El prana es la vida misma. Sólo en su sentido más limitado podemos decir que el prana es respiración, porque también citta o la mente es una manifestación sutil del prana. El prana, como la mente, tiene capacidad de voluntad, de cambiar el curso sin ningún agente externo. Así que el prana debe ser definido como una entidad vital auto-manifestante, capaz de cambiarse a sí mismo. La envoltura de prana sigue a todas las actividades conscientes e inconscientes de la mente y de las emociones. El conflicto y la compulsión de la mente y de las emociones restringirán y bloquearán el prana en su fluir libre para energetizar, rejuvenecer y curar. Las 18 posturas realizadas con atención, respiración e intención integrarán las envolturas pránica y mental de forma que puedan disolver distracciones y bloqueos mentales y emocionales y liberar prana curador por todo el cuerpo y la mente.

**Pranayama** – La respiración es el enlace entre los mundos internos y externos porque la energía de la respiración y la energía de los pensamientos están interrelacionadas. Conforme se mueve la respiración, así se mueve el prana. Conforme se mueven los pensamientos, así lo hace el prana. El pranayama aquietará la mente. Conforme el prana se ralen-

tiza, igual lo hace el pensamiento. Una vez tomas control voluntario sobre tu respiración mediante el pranayama, tus procesos de pensamiento se ralentizan automáticamente. Al concentrar la mente hacia adentro con tu respiración lenta, profunda y rítmica, tu fuerza vital, prana Shakti, se vuelve hacia adentro de forma similar. Desarrollando y dirigiendo la energía pránica conscientemente conforme ejecutas las asanas puedes incrementar la energía de la concentración y la atención. Y si mantienes una postura estática durante un tiempo prolongado, los pranas se volverán calmados y equilibrados y emergerán los estados sutiles de la mente y la energía.

**Pratyahara** – Para beneficiarte al máximo de tu práctica de asanas, debes retirar los órganos de los sentidos de tus influencias externas y concentrarlos internamente para que experimenten lo que está sucediendo dentro de ti, en tu respiración, tu energía, tu mente, tu corazón.

**Retenciones prolongadas** – Mantener una postura por períodos prolongados te dará el tiempo necesario para avivar los fuegos requeridos para la purificación. Esto es una forma de tapas. Puedes usar intencionalmente la práctica de asanas como tapas para descubrir y eliminar bloqueos psicosomáticos y toxinas. Comienza despacio para construir tiempo. Mantén las posturas de forma cómoda y con estabilidad durante al menos tres minutos. Trabaja para progresar hacia retenciones de cinco o diez minutos, tanto como permanezcas estable y cómodo... contento y calmado. Retenciones prolongadas te permitirán alcanzar estados de equilibrio y de perfección en la postura, la respiración y la mente, dándote acceso a tu luz de conciencia plenamente brillante.

**Perfección** – Un estado de la relajación más profunda y de incrementada conciencia es perfeccionar tu práctica de Kriya Yoga. Para alcanzar este estado debes avanzar en las asanas a través de todos los medios que hemos comentado. Avanzar en las asanas no supone que tengas que ejecutar perfectamente posturas más y más difíciles o complejas, sino que perfecciones las asanas que haces. Esto requiere tiempo para absorber todo lo que es una asana y lo que una asana va a desbloquear, liberar, avivar y conectarte con el prana sutil. La perfección es la llave que abre tu habilidad de entregarte a la guía del prana shakti. La perfección establece una profunda respiración interna que estimula el prana Shakti, que guía tu práctica e influencia tu vida. Encuentrarás que eres más y más efectivo en todo lo que haces. Trabajas más conscientemente, de forma profunda y compasiva. Tu práctica y tu vida parecen más libres de esfuerzo y llenas de gracia. Te esfuerzas menos y estás más contento con tu vida tal como es.

**Quietud** – Intenta hacer tus posturas con una mente aquietada, una mente pasiva, libre de juicios, frustración o aburrimiento. La mente pasiva expandirá y vaciará y comenzará como un testigo de lo que está sucediendo en el cuerpo, eventualmente experimentando paz, alegría y alborozo. El Kriya Hatha Yoga comienza con un ritual de mantra y con la Canción de la adoración del sol para estim-

Sigue en página 11

# Notas y noticias

**Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con M. G. Satchidananda y Durga:** del 20 de septiembre al 8 de octubre del 2018. **Sólo para residentes de la India y Sri Lanka, del 19 al 31 de mayo del 2018.** Únete a



El nuevo ashram en Badrinath.

nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Por primera vez podremos usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí:

## Profundizando en tu (continuación)

ular la relajación y la quietud, justo desde el comienzo de tu práctica.

**Relajación** – La primera meta del Kriya Hatha Yoga es la relajación. Para avanzar en las asanas necesitas establecer un profunda relajación en el cuerpo y en la mente. Esto significa crear el espacio que necesitas para relajar todo esfuerzo, mientras permaneces alineado, fuerte y estable, en armonioso equilibrio cooperativo. Te beneficias al máximo de cualquier asana cuando estás alineado y relajado y eres capaz de utilizar tus músculos más profundos, no sólo los superficiales. Esto te permite crear tensión en los músculos e incrementar el tono y la longitud muscular, y al mismo tiempo, calmar el sistema nervioso, induciendo la relajación más profunda. Por fuera el cuerpo está estirado firme y tenso, aun así el cuerpo interno está suave y fluido, en movimiento. No hay carga en los sistemas cardio-vascular o respiratorio. A través de la asana estás creando espacio y condiciones para incrementar, impregnar y almacenar el prana para la actividad normal. El cuerpo se vuelve más ligero, boyante y lleno de luz.

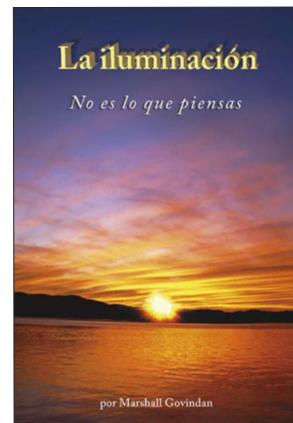
**Descanso** – El descanso está integrado en la práctica de

[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: octubre 20-22, 2017, 15-17 junio 2018 y 19-21 octubre 2018, y por Nityananda en febrero y en mayo 2018.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec del 5 al 14 de junio 2018. Brasil en noviembre 2017. Y por Nityananda en España, Satyananda en Alemania, por Sita Siddhananda en Francia, e Ishvarananda en Estonia. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

**La iluminación: no es lo que piensas**, nuestra última publicación, revela cómo puedes sustituir la perspectiva del ego, el hábito de identificarnos con el cuerpo, las emociones y los pensamientos, con una nueva perspectiva: el Testigo, la perspectiva de tu alma... la conciencia pura. Con lógica convincente, prácticas para la vida diaria y meditaciones guiadas, aprenderás a liberarte del sufrimiento, a disfrutar de la paz interior y a encontrar una guía intuitiva. "Aquí delineá de forma clara y sucinta las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros



Sigue en página 12

la serie de las 18 posturas. Cada asana es un diagrama del cuerpo-mente que hace circular la energía por todo el cuerpo. La asana mueve la sangre, la linfa, el prana y los productos de desperdicio por el cuerpo. Durante la relajación el sistema circulatorio lleva a los órganos de eliminación los productos de desperdicio que han sido liberados durante las posturas. Las toxinas son llevadas a la piel, los pulmones y el colon, eliminando la fuente de fatiga. Permanece en shavasana durante no menos de treinta segundos con el fin de asimilar este intercambio. Deja que la relajación tras cada postura sea una verdadera shavasana donde el cuerpo esté totalmente relajado y la mente en paz y quieta.

**Inquietud** – Nuestro objetivo en la relajación va más allá del concepto normal de relajación, nuestro objetivo es la inmovilidad y la quietud. Para alcanzar este estado de inmovilidad debes eliminar toda inquietud en tu cuerpo. La experiencia de la asana no es la del cese de la energía por la inercia, sino un incremento de la energía, un derrame y una circulación de energía en un cuerpo y una mente quietos, relajados y receptivos. □



## Notas y noticias (continuación)

para eliminar los obstáculos – nuestras aflicciones más profundas de miedo, duda y todas las formas de pena y dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. La iluminación es de obligada lectura, porque es una obra práctica, sencilla y significativa... Es una herramienta decisiva que podemos usar para encontrar el propósito de la vida" - Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Spiritual Head, Himalayan Institute. Ya disponible en castellano. 10 euros, 192 páginas. Puedes pedirlo a través de la web:  
[www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm).

### 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!

**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)

**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 subscriptores

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](mailto: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 2018, 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](mailto:rudran@orange.fr).