

Kriya Yoga

d e B a b a j i

El amor es Dios: Anbu Sivam

por M. G. Satchidananda

¿Cuál es mi propósito? ¿Por qué estoy sufriendo? ¿Quién soy yo? El Yoga nos enseña que estas preguntas existenciales fundamentales, que todos deben confrontar eventualmente, pueden servir para motivarnos a cada uno para que nos liberemos de las limitaciones de la naturaleza humana. Encontrar las respuestas a estas cuestiones es sabiduría o jnana yoga. Un estudiante de yoga o sadhak, el que practica la disciplina del Yoga, se beneficiará al comprender las en-

señanzas de sabiduría de los Siddhas de Yoga, aquellos que han vencido las limitaciones de la naturaleza humana y que han realizado su perfección potencial, conocida como "siddhi".

Los Siddhas enseñan que nuestra naturaleza humana está sujeta a tres manchas o ataduras, conocidas como "malas": la ignorancia de nuestra verdadera identidad, o egoísmo, conocida como "anava mala"; la segunda, maya, el engaño mental; y la tercera, karma, las consecuencias de nuestros pen-

samientos, palabras y actos pasados. Ellos nos enseñan que el Yoga es un proceso de purificación de estas tres manchas, y al hacerlo así, debilitamos las aflicciones, nuestras fuentes de sufrimiento y llegamos a realizar el Ser.

Patanjali nos dice en sus Yoga-Sutras:

Ignorancia, egoísmo, apego, aversión y aferrarnos a la vida son las cinco aflicciones – YS II.3

Estas aflicciones son destruidas en su forma sutil rastreando su causa hasta su origen – YS II.10

En el estado activo, estas fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia son destruidas por la meditación – II.11

Las cinco aflicciones mantienen nuestra falsa identidad y separación del Ser. A nivel sutil existen como impresiones subconscientes (samskaras) y pueden ser eliminadas sólo mediante el retorno a la fuente a través de los diversos niveles de samadhi (absorción cognitiva), donde te identificas repetidamente con el Ser verdadero. El pequeño "yo" llega gradualmente a fundirse en el gran "yo", y conforme lo hace se disuelven las impresiones subconscientes. En el verso I.12 nos da los medios, mediante la práctica constante

Contenidos

1. El amor es Dios: Anbu Sivam, por M. G. Satchidananda
4. Libertad absoluta en el mundo post-humanista, por M. G. Satchidananda
7. Reseña: Acharya Siddhananda Sita
8. El ABC del Kriya Hatha Yoga: Parte 7 por Durga Ahlund
10. Notas y noticias



El amor es Dios (continuación)

del desapego. Pregúntate a ti mismo “¿Quién está apegado? ¿Quién está sufriendo? ¿Quién siente aversión?”.

Patanjali sigue diciéndonos sobre el karma:

La reserva de karmas enraizadas en las aflicciones es experimentado en la existencia vista (presente) y no vista (futura) – YS II.12

y

Mientras la raíz exista, el fruto también existirá, llamado nacimiento y sus experiencias – II.13

Debido al karma virtuoso y al no virtuoso, están las correspondientes consecuencias placenteras y dolorosas – YS II.14

Él define el Kriya Yoga y nos dice su propósito en el verso II.1-2 de los Yoga Sutras:

Práctica intensa, auto-estudio y devoción al Señor constituyen el Kriya Yoga.

Se usan para el propósito de debilitar cualquier aflicción y cultivar la absorción cognitiva.

Para alcanzar el estado de iluminación, conocido como “asamprajnata samadhi”, Patanjali nos dice:

Para otros yoguis, el logro de la absorción cognitiva no diferenciada es precedido por la devoción intensa, el coraje, la atención, la absorción cognitiva y las verdaderas inspiraciones – YS I.20

Mira los capítulos o padas primero y segundo de mi libro Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas para el comentario de estos versos.

El amor es el vehículo y la meta del Kriya Yoga

Como estudiantes de Yoga, sin sabiduría, sin un propósito claro, es fácil ser dirigido sólo por los valores de nuestra cultura materialista: competición, fama, buena apariencia, individualismo, salud, riqueza y éxito. En la cultura contemporánea, incluso el Yoga es mercadeado por algunos como medio de lograr estas metas materialistas. Al hacerlo así no te liberarás de las aflicciones, las manchas del egoísmo, el engaño y el karma, como se señaló antes. Por tanto, alinea tu práctica de Yoga con su verdadero propósito. Puedes empezar definiendo eso propósito como el amor mismo. Conforme lo haces, el amor te transformará. Cuando el amor sea tu propósito tu comprensión sobre él crecerá. Se volverá incondicional. El amor será tu vehículo y tu destino.

El amor es la chispa divina en el alma de cada ser. Es revelado en la cualidad de la abnegación, de la compasión y de la misericordia por todos los seres vivos. El amor verdadero es el sacrificio del ego. Es la luz de Dios incrustada en el alma, y cuando el alma la ve el “yo” es sobrecogido por el amor. Tirumular nos dice “Anbu Sivam”, el Amor es Siva o Dios:

El ignorante dice que el Amor y Siva son dos,

El Amor es Siva, ellos no lo saben;

El Amor es Siva, una vez saben esto;

El Amor mora como Siva

– Tirumandiram, verso 270

La gracia de Dios es la forma más elevada de amor, pura y libre de manchas. Su única preocupación es por el alma. La gracia de Dios hace posible todas las cosas del mundo por las que el alma puede aprender y redimirse a sí misma, experimentar el amor supremo de Dios y volverse una con él. Dios nos ha dado el poder de amar, por el que el alma se eleva a sí misma al mundo de Siva. Es el amor que nos lleva más cerca de Dios. Otras religiones pueden decir que Dios es amor, pero Tirumular nos dice que el amor es Dios. Este verso sagrado es en su esencia místico, y debe ser experimentado.

El amor es la base del Yoga en todas sus formas principales (Bhakti, Karma, Raja, Jnana) y del Tantra (transformación de nuestra naturaleza humana en el Divino). El amor se expresa en el primer miembro del astanga yoga, los yamas: no dañar, veracidad, no robar, castidad y ausencia de codicia, en el verso II.30 de los Yoga Sutras. Estas cinco restricciones sociales regulan y armonizan nuestra vida social y crean el fundamento de nuestra práctica.

El amor comienza contigo mismo. Si no puedes amarte a ti mismo, ¿cómo puedes amar a los demás? ¿Cómo puedes amarte a ti mismo? ¡Física, emocional, mental, intelectual y espiritualmente!

¿Cómo puedes amarte físicamente a ti mismo?

El mejor consejo que te puedo dar como respuesta a esta cuestión es que te vuelvas cada vez más consciente del rol que juega la comida en tu vida, y que comas conscientemente. Sé un testigo. Practica Nityananda Kriya, sea que tengas comida o no, sepa bien o mal, cultiva la atención y la ecuanimidad. No seas un esclavo de los impulsos. Toma cursos, lee libros y experimenta con comidas vegetarianas simples, que sean completas, sabrosas e integrales. Nota cómo las digieres, y escoge aquellas comidas que te energicen y te ayuden a equilibrar tu dosha predominante.

Amarte a ti mismo físicamente incluye también descansar cuando estés cansado, evitar la fatiga, que es un obstáculo para la realización del Ser, realizar suficiente ejercicio físico para que tus glándulas segreguen suficientes endorfinas y tus diversos sistemas internos permanezcan sanos. Practica el quintuplo camino del Kriya Yoga para controlar los efectos del estrés. La práctica regular de las 18 posturas, del pranayama y la meditación debería ser suficiente para ello, pero eres bienvenido para suplementarlas con otras formas de ejercicio físico.

¿Cómo puedes amarte emocionalmente?

Algunas personas tratan a sus emociones como si fueran mosquitos. Pero las emociones son mensajeros, y debemos intentar comprender el mensaje que portan, más que intentar matar o reprimir la emoción. Pregúntate a ti mismo “¿Por qué?” siempre que te vuelvas enfadado, ansioso, temeroso, o deprimido. Usa la cuarta técnica de meditación para reflexionar sobre la emoción que viene y sobre qué está intentando decirte. Cuando las sientas, pregúntate “¿Estoy intentando controlar o estoy queriendo ser

Sigue en página 3



El amor es Dios (continuación)

amado?”. Y luego pregúntate “¿Quién lo quiere?” y “¿Quién soy?”.

Cuando el amor está infectado por el apego, sufrirás cuando tus expectativas no sean realizadas. Mediante el desapego, al dejar partir lo que esperas recibir de los demás, puedes evitar el sufrimiento y experimentar el amor incondicional, libre de egoísmo.

Puedes también transformar la energía asociada con las emociones negativas en emociones positivas por medio de prácticas de bhakti Yoga como cantar canciones devocionales o ceremonias. Por ejemplo, cuando te sientas deprimido, canta con devoción. Esto no sólo liberará las emociones conflictivas sino que, con el amor y la devoción, elevará tu corazón. Esto es mucho mejor que simplemente buscar compensar los sentimientos negativos con cosas como comer, beber alcohol, fumar u otras conductas adictivas. Las emociones pueden ser tu amigo o tu enemigo, dependiendo de cómo las trates.

¿Cómo puedes amarte mentalmente?

En este nivel, nos ocupamos de lo que venga a tu mente a través de los cinco sentidos. ¿Cómo te alimentas a ti mismo a través de tus ojos, oídos, piel, nariz y el tacto? ¿Buscas formas de entretenimiento que llenen tu mente subconsciente con imágenes de violencia, lujuria, ira o miedo o que te inspiren o te ayuden a cultivar la ecuanimidad y la auto-consciencia? ¿O meramente te distraen?

¿Qué aspecto tiene tu apartamento? ¿Tiene áreas que están descuidadas? ¿Podrías crear un nuevo espacio regalando cosas que ya no necesitas más? Mantén tu espacio limpio y ordenado. La limpieza está cerca de la santidad. Mantenlo tan limpio como te gustaría tenerlo si Babaji fuera a visitarte ese día. Quema incienso. Redecóralo. Canta canciones devocionales. Pon música que elevará tu mente y tu espíritu. Reserva parte de tu hogar para tu práctica de Yoga. Conviértelo en tu ashram. ¡Sé un yogui!

Permite que el Señor exprese Su amor mediante tu mente, creando música, arte, y un entorno que servirá a los demás.

¿Cómo te amas a ti mismo intelectualmente?

¿Qué tipo de cosas lees? ¿Cosas que te elevan o que meramente te distraen? Cada día debes leer alguna literatura inspiradora que mejore tu salud, eleve tu espíritu, te anime a practicar la meditación y contribuya a tu crecimiento personal. Hay clásicos maravillosos como el “Bhagavad Gita”, los “Kriya Yoga Suttas de Patanjali y los Siddhas”, “La Biblia”, “El Corán”, y “Los Upanishads”. Estúdialos. También hay historias inspiradoras de santos que te ayudarán a superar tus problemas.

El amor implica expansión, y el intelecto se expande cuando se le permite ser curioso, hacer preguntas, buscar respuestas y reflexionar. Demasiado a menudo la gente se une a un grupo espiritual cuyos líderes proclaman ser los únicos depositarios de la verdad. A menudo le dicen a sus seguidores que no lean nada más, o incluso peor, que no les cuestionen, sino que acepten ciegamente cualquier cosa que digan. Éste es, francamente, el problema con la re-

ligión. Esto es abusar del intelecto que te ha dado Dios, no amarlo. Si Dios quisiera que fueras un borrego no te habría dado un cerebro humano. Toma un enfoque científico. Cuestiona, busca respuestas, experimenta, anota tus experiencias, estudia tu conducta y tus reacciones, y compara con los demás. Aprende de todas las fuentes. Conviértete en un maestro de ti mismo, ¡no dejes que otro sea maestro sobre ti! No entregues tu poder a nadie. En particular, tu poder de pensar y de reflexionar. Aunque el intelecto no sea capaz de responder a todas las preguntas, puede solucionar muchos problemas. Puedes usarlo también para comparar tu propia experiencia con lo que enseñan los textos sagrados.

Usa tu intelecto para expresar tu amor: mediante el habla, la comunicación clara, y a través de resolver problemas de todas las áreas de actividad humana, para hacer del mundo un lugar mejor. Permite que la Divinidad trabaje a través de tu intelecto, que te guíe y te inspire.

¿Cómo te amas a ti mismo espiritualmente?

La palabra “espiritual” se refería al amor mismo. Sin embargo, hoy se ha convertido en un término ambiguo, que puede referirse a cosas tales como comunicar con los muertos, o mediumnismo, poderes psíquicos o viajes astrales, lo que tiene poco que ver con el verdadero amor espiritual. La mejor forma de desarrollarse espiritualmente es impregnar todos tus pensamientos, palabras y acciones con el néctar del amor. Incluso los pequeños gestos de la vida. Nota tus pensamientos sobre los demás. Transfórmalos. Intenta ver lo que es bueno y grande en cada persona. Al pensar mal de los demás sólo refuerzas los rasgos negativos en ellos y en ti mismo.

Di sólo lo que sea útil y elevador para los demás, de otro modo, mantente en silencio.

Cultiva regularmente el bhakti Yoga. Establece un santuario en la casa y pone en él una imagen del aspecto de la Divinidad que más admires. Canta, reza. Al pretender que éste aspecto es digno de tu amor incondicional, saborearás tal amor. Esa experiencia será tan poderosa que querrás llevarla a todas tus relaciones, sea con personas, animales o cosas. Si te sientes atraído a grupos, participa en actividades devocionales que incrementen tu energía y que te inspiren.

Deja que el Gurú te guíe. Convirtiéndote en un co-creador junto con el Señor

El Divino o Ser Supremo, sea el nombre que le des, te ama. Busca también guiarte a través del Gurú y lo que Sri Aurobindo llama “el Ser Psíquico”, el alma implicada en la naturaleza. El Divino y su instrumento humano, el Gurú, te aman en tu verdadera naturaleza, el Ser superior o el alma, con compasión y sabiduría. Si el Divino o el Gurú fueran sólo compasivos no podrían guiarte fuera de la ilusión, y podrías malinterpretar la compasión como amor por cómo eres ahora. Si el Divino o el Gurú fueran meramente sabios pero carecieran de compasión probablemente como discípulo quedarías aplastado bajo la demanda de la

Sigue en página 4



Libertad absoluta en el mundo post-humanista

por M. G. Satchidananda

La transformación en otra especie es debida a las vastas posibilidades inherentes en la naturaleza

– Patanjali, Yoga Sutras, II.2.

Por tanto sed perfectos como vuestro Padre en el cielo es perfecto

– Jesús, Mateo 5:48

Dioses sois, y todos vosotros sois hijos de lo más Alto

– Salmos lxxxii,6, citado por Jesús, Juan10.34

La libertad absoluta, lo que Patanjali menciona como kaivalya o lo que Sri Aurobindo llama “Unidad Absoluta”, es la meta del Yoga Clásico. En el último capítulo de los Yoga Sutras Patanjali habla sobre esta fase final de la realización del Ser, que nunca es final. ¿Cómo puede uno limitar lo que es ilimitado, el Divino o Su creación? La libertad absoluta necesariamente requiere que el futuro esté todavía por escribir por todos nosotros.

El mundo está cambiando más rápidamente que nunca. Estamos impulsado no sólo por fuerzas internas que son el producto de nuestra evolución humana, sino también por fuerzas que son externas a nosotros mismos, incluyendo la tecnología, la economía, instituciones políticas y mediáticas, la ciencia, al igual que el medio ambiente. Intentar responder a la marea de ideas, promesas y amenazas de estas fuerzas y sus desarrollos puede dejarnos incluso más confundidos e inactivos que antes. Aunque los temas más acuciantes para muchas personas incluyen el cambio climático, la creciente desigualdad económica, la perturbación en el mercado laboral y las amenazas de la guerra, si tomamos una perspectiva más amplia algunos pueden sostener que todos los problemas humanos están eclipsados por tres procesos interrelacionados:

“1. La ciencia está convergiendo en un dogma que lo abarca todo, que dice los organismos son algoritmos y que la vida es un proceso de datos.

2. La inteligencia está desvinculada de la consciencia.

3. Algoritmos no conscientes pero altamente in-

teligentes podrían pronto conocernos mejor de lo que nosotros nos conocemos a nosotros mismos.”

- Yuval Noah Harari, *Homo Deus*, pg.402

Estas afirmaciones son realizadas por científicos líderes en los campos de la biotecnología, la genética, la inteligencia artificial y las computadoras. Están en el corazón de los desarrollos realizados por las compañías tecnológicas más grandes, incluyendo Google, Facebook, Amazon y otras que están desarrollando aplicaciones usando bases de datos, codificación genética, nano-robots y bioingeniería para actualizar al homo sapiens en una nueva especie con poderes divinos, incluyendo la inmortalidad. Este salto evolutivo de la humanidad puede producir una nueva casta de élites, que serían tan diferentes del homo sapiens como éste lo fue del hombre de Neanderthal.

Aunque esto puede requerir décadas o incluso cientos de años, todos estamos ahora comenzando a experimentar los efectos de las afirmaciones anteriores en los productos tecnológicos de la industria farmacéutica, internet, la globalización, los teléfonos inteligentes y los medios sociales. Todos estamos haciendo elecciones, usualmente por defecto, sobre cómo incorporamos la nueva tecnología en nuestras vidas y las vidas de nuestros hijos.

Antes de comentar las posibles implicaciones futuras de las tres afirmaciones anteriores y sus implicaciones es necesario comprender las limitaciones de la ciencia, en particular respecto a su comprensión de la consciencia. En consecuencia será necesario comentar también la relación entre ciencia y humanismo.

Ciencia y consciencia

La ciencia se refiere al cuerpo de conocimiento que ha sido acumulado como resultado de la aplicación del método científico y la formación de un consenso respecto a estas observaciones. Como sabe cualquiera que haya asistido a una clase de ciencia, el método incluye cuatro pasos. Primero, la postulación de una hipótesis, por ejem-

Sigue en página 5

El amor es Dios (continuación)

auto-transformación. Los discípulos tiende a los malentendidos, las proyecciones, las ilusiones y los engaños que impiden o retrasan una relación constructiva con el Gurú.

En un momento dado de tu relación con el Divino descubrirás que tienes el poder y la responsabilidad de crear tu vida. Vas más allá del estado ordinario de “soñar con los ojos abiertos” al de un visionario. Te conviertes en un visionario. Permaneces fiel a tus sueños, los sueños que están alineados con su sendero de sabiduría y de realización del Ser. El Divino ya no más está distante, y sientes que eres un “co-creador” con el Divino. El Divino da como acto de gracia. El Divino inspira. Cuando estableces tu intención de hacer que algo suceda, en consecuencia, el universo con-

spira para apoyarte en producir su cumplimiento. Tú puedes trabajar duro para su cumplimiento, pero sientes que no eres el hacedor, sólo un instrumento. Tú eres paciente por el resultado, confiando en que el universo se hará cargo de ello. Tú moras en el momento presente y las cosas son hechas conforme haces todo lo que es necesario. Te alineas más y más con la voluntad del Divino, sin embargo, conforme purificas las necesidades y las preferencias del ego. Sea cual sea el resultado, te sientes bendecido.

Referencias: Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, Tirumandiram, Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero, La iluminación no es lo que piensas. Todos disponible en la sección “librería” de www.babajiskriyayoga.net



Libertad absoluta (continuación)

plo, que una infección de bacterias puede ser tratada exitosamente con la administración de un antibiótico particular. Segundo, la prueba de la hipótesis en un experimento controlado con una muestra de tamaño suficientemente grande que permita extraer conclusiones que sean estadísticamente significativas. Tercero, la anotación de los resultados del experimento. Cuarto, compartir estos resultados con otros investigadores, algunos de los cuales intentan replicar estos resultados en sus propios experimentos. Cuando un número suficiente de experimentos han producidos los mismos resultados o similares, éstos son añadidos al cuerpo de conocimiento científico. A diferencia de la filosofía, la ciencia es empírica y se basa en la prueba experimental de fenómenos observables.

Hasta hace unos cien años, la ciencia física, que incluye la física y la química, consideraba que los fenómenos operan según una ley que era por naturaleza mecánica. Sin embargo, se ha probado gradualmente que este modelo newtoniano es inadecuado, tal como el campo de la física llamado “mecánica cuántica” teorizó primero y luego demostró a través de la experimentación: que las observaciones estaban a veces influidas por el observador. Esto ha levantado un debate sobre cómo sucede esto y sobre cuál es la naturaleza de la consciencia. Hay dos escuelas principales de opinión en este debate.

Una escuela, principalmente la neurociencia, sostiene que la consciencia es un epifenómeno del cerebro. Esto significa esencialmente que la consciencia es creada por reacciones electroquímicas del cerebro, y que las experiencias mentales colman alguna función esencial de procesamiento de datos. Sin el cerebro, teorizan, la consciencia no podría existir. Sin embargo, nadie entiende cómo las reacciones bioquímicas y las corrientes eléctricas del cerebro crean la experiencia objeto-sujeto de dolor, ira o miedo. Los científicos pueden sólo observarla sucediendo en el cerebro a través de una imagen por resonancia magnética. El epifenomenalismo es la creencia de que las experiencias mentales de elección y acciones libres son básicamente ilusiones. Son los efectos secundarios accidentales de eventos puramente físicos y no pueden ser la fuente de ninguna acción o evento. En otras palabras, yo puedo creer que estoy escogiendo escribir estas palabras que aparecen ahora en la pantalla, pero de hecho, las palabras están siendo creadas por un complejo grupo de reacciones fisicoquímicas – yo meramente pienso que tengo la libertad de escribir cualquier cosa que quiera. Sería un error llamar científica a esta visión, en primer lugar porque rechaza sin una explicación adecuada una gran cantidad de datos relacionados con nuestra propia experiencia subjetiva como agentes de experiencias mentales, como ilustraremos a continuación.

La otra escuela principal señala experimentos que indican que la consciencia es independiente del cerebro. Este debate es de interés particular para científicos del campo de la inteligencia artificial, al igual que para cualquiera que esté interesado en la espiritualidad, la consciencia superior, el Yoga o la metafísica.

¿Qué es la consciencia? Los del segundo grupo podrían

argumentar que es un misterio. Algunos de ellos podrían sostener que inherentemente incognoscible, ya que es trascendente a todo fenómeno observable. Conocer requiere observación. ¿Así que cómo se observa el observador a sí mismo? El Yoga Clásico replica que esto sucede en el estado de samadhi o realización del Ser, donde uno se vuelve consciente de lo que es consciente.

Pero el samadhi desafía la medida científica, excepto en sus marcadores fisiológicos y en las imágenes neurológicas.

Casi todos los investigadores del cerebro insisten que la consciencia surge de las funciones del cerebro. Sin embargo, ellos admiten que no saben cómo surge la consciencia, y no tienen evidencia de que lo haga. Si se abren paso, la clase educada estará de acuerdo con ellos, con evidencias o sin ellas. Ya que “la consciencia es el resultado de la actividad cerebral y nada más”, ya que la consciencia es últimamente un tema físico, existe el peligro de que la neurociencia sea usada un día para diseñar los valores y las metas políticas de la sociedad. Como comentaremos mucho después, este mundo orwelliano y post-humanista es su frontera final.

Pero supongamos que todas sus afirmaciones principales estén completamente equivocadas. Supongamos que nunca van a probar que la consciencia surge del cerebro. Supongamos que todos sus esfuerzos en esta dirección dependen de nada más que de un razonamiento circular – asumiendo que estén intentando demostrarlas.

“La consciencia debe ser una función de la actividad cerebral, porque, ¿qué otra cosa podrías ser?”

Vamos a comenzar con una versión muy simple de lo que significa la consciencia, y en el proceso de hacerlo desmontaremos algunas ideas principales de los investigadores del cerebro:

En primer lugar, ahora tú estás leyendo las palabras de esta página. Sabes que estás leyendo las palabras. Eres consciente de que estás leyendo las palabras. Eres consciente de leer las palabras. Tú “tienes esa consciencia”.

Segundo: el cerebro está compuesto, según la física convencional, por diminutas partículas. Eso es todo. Las neuronas y sus bifurcaciones y las sinapsis y los neurotransmisores están compuestos de partículas atómicas y subatómicas en su nivel fundamental.

Tercero: estas partículas atómicas son las mismas que fluyen por toda la naturaleza, sea en la tierra, el agua o el aire, nuestros propios cuerpos físicos, o los demás planetas. Ellas se mueven e interactúan según las leyes físicas.

Cuarto: no hay nada en estas partículas ni en su combinación que sugiera el conocimiento. No hay conocimiento.

Cinco: pero de algún modo, en el cerebro estas partículas dan origen a que tú sepas que estás leyendo estas palabras en este mismo momento.

Seis: esa afirmación es un absurdo, dado el punto número 4 de que no hay nada en estas partículas ni en su combinación que sugiera el conocimiento.

Sigue en página 6



Libertad absoluta (continuación)

Siete: aun así tú conoces. Tú sabes que estás leyendo estas palabras. Eres consciente de ello.

Conclusión: ya que tú sabes que estás leyendo estas palabras, esa consciencia viene de algún lado aparte del cerebro, que no contiene conocimiento. Esto es evidente por sí mismo.

A pesar de esto algunos investigadores del cerebro se niegan a aceptarlo. Ellos introducen otro segundo absurdo: no eres consciente del hecho de que estés leyendo estas palabras en la página, sólo piensas que lo eres. No existe tal cosa como la consciencia. La consciencia es una rara ilusión creada por el cerebro. Por tanto, no hay necesidad de explicar la consciencia. No existe. Nunca ha existido.

Hay un tercer absurdo introducido por estos científicos del cerebro: no hay tú. "Tú" es otra ilusión. El individuo no existe. Hay un proceso cerebral que produce la ilusión de un existir individual.

Así, tú no estás aquí, y yo no estoy aquí, según esta línea de argumentación. Y está construida para distraer el crudo hecho de que tú existe e igualmente yo también, y ambos somos conscientes en este mismo momento, y no hay nada en la composición más básica del cerebro que explique la consciencia.

Tales científicos cerebrales intentan introducir todo tipo de absurdos enmascarados en complejo lenguaje técnico para refutar lo que tú y yo sabemos y podemos experimentar aquí y ahora. Pero no somos máquinas biológicas. No somos alguna ilusión proyectada por el cerebro. Pero ellos no pueden escapar a su propia asunción de que "todas la materia y la energía están compuestas por partículas atómicas que no tienen consciencia en absoluto". Por tanto, argumentan, el cerebro está compuesto por las mismas partículas, y así, no hay razón para asumir que el cerebro dé origen a la consciencia.

La consciencia, que no existe, debe ser dependiente de la materia y la energía. Los investigadores pueden odiar esta conclusión, pero tienen que manejarla. Se niegan a hacerlo de una forma recta.

Ciencia y humanismo

Durante los pasados cien años el humanismo ha tomado gradualmente el lugar de la religión en la sociedad moderna. Según este nuevo credo, la fuente de autoridad más elevada, y respecto al significado de la vida, ya no es Dios, tal como se revela en las escrituras, ni sus delegados, los reyes y los sacerdotes, sino la propia experiencia del individuo. El libre albedrío de los individuos es la fuente última de autoridad política y religiosa. En consecuencia, el poder de los reyes, los delegados de Dios, ha sido sustituido por el poder de las asambleas y los cargos elegidos por la gente. Más que depender en lo que el sacerdote o en la escritura te digan que hagas o creas, el humanismo te dice que confíes en tus sentimientos, que te escuches a ti mismo, que seas fiel a ti mismo, que sigas tu corazón, que hagas lo que te siente bien. En consecuencia, el relativismo moral ha sustituido las reglas éticas absolutas de conducta y las virtudes clásicas. En la estética, "la belleza

está en el ojo del que mira", y la música y el arte son juzgados por cómo nos hacen sentir, más que según cualquier estándar objetivo. En el campo económico, el libre albedrío del consumidor ha sustituido a los gremios artesanos, a los príncipes y a los concejos de la ciudad respecto a lo que puede ser producido. La moderna educación humanista cree en enseñar a los estudiantes a que piensen por sí mismos, más que memoricen cómo las autoridades clásicas griegas o de la Biblia responderían a cualquier cuestión. Incluso la propia creencia en Dios se vuelve objeto de mi elección de creer, sea si siento la presencia de Dios y mi corazón me dice que existe. Si mi voz interna me dice que no hay Dios, dejaré de creer.

El humanismo ha producido también un nuevo método de obtener conocimiento verdadero. Éste fue la revolución científica. Previamente, el verdadero conocimiento era obtenido leyendo las escrituras y luego aplicando la lógica para interpretar su significado y aplicarlo a cualquier cuestión. El método científico, como se comentó antes, requiere la recogida de datos empíricos relevantes y su análisis usando herramientas matemáticas como la estadística y los teoremas.

Pero el método científico no se presta a los problemas éticos. Ninguna cantidad de datos ni de modelos matemáticos pueden demostrar que es erróneo asesinar o mentir a tu esposa. El humanismo ofreció una alternativa a la autoridad de las escrituras. Si queremos saber la respuesta a cualquier cuestión ética, necesitamos observar con sensibilidad nuestras experiencias internas, esto es, sensaciones, emociones y pensamientos. Al prestar atención a estas experiencias y permitirles que nos influyeran, el humanismo nos dice que desarrollaremos la sensibilidad. El humanismo nos instruye para que busquemos una variedad de experiencias para ganar tal conocimiento ético. También apoya la búsqueda del individuo de verdad espiritual.

Los padres fundadores del movimiento norteamericano, Franklin, Jefferson, Adams y Hamilton abrazaron el deísmo, que busca sustituir la razón por la revelación y desecharon la noción de un Dios activo que intervenía en los asuntos humanos. Los deístas no dudaron de la existencia de Dios, y algunos de ellos continuaron abrazando el cristianismo como un sistema de moralidad y de justicia cósmica.

Como veremos en la segunda parte de este artículo, el mundo post-humanista, cuya tecnología está siendo entregada ahora a nosotros a través de los medios de comunicación modernos, la bio-tecnología y la ingeniería genética, dependerá de si abrazamos el misterio de la consciencia o negamos su existencia, y si lo hacemos, ¿qué sustituirá nuestra asumida libertad de elección, nuestros valores y las libertades que apoyan el desarrollo del potencial humano. En la tercera parte de este artículo comentaremos la emergencia del tecno-humanismo, al igual que una visión alternativa, la reforma y la renovación del humanismo liberal que está informado por la sabiduría y la práctica del Yoga. □

(Continuará)

Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma

La única y singular relación que existe es la relación con Dios. Todas las demás son formas y expresiones de esta única relación. Cada situación revela, reconcilia, y sobre todo, nos da la oportunidad de regresar al Ser. El mundo no es un factor de lejanía sino un medio para recordar la esencia divina presente en todas las cosas.

Me hizo falta algún tiempo para ser capaz de escribir esta biografía. He cuestionado mucho la importancia de señalar en palabras los eventos que me trajeron aquí. Fue entonces que comprendí que los eventos en sí mismos no son el sujeto verdadero de este testimonio sino más bien el hilo que los ha tejido en silencio, desde la primera respiración, y mucho antes. Es hacia Eso que me inclino y me dirijo yo misma llena de gratitud. Reconozco la presencia del Gurú estando a mi lado desde siempre.

Nací en una familia que practicaba Yoga, y gracias a mi madre crecí en una atmósfera bendecida por los libros y las enseñanzas de grandes yoguis y místicos que me inspiraron profundamente. La niña estaba en intimidad permanente con el Divina, que susurraba oraciones a sus oídos y acariciaba su cabello en la brisa del viento.

A los cinco años dos experiencias principales abrieron mi mente.

La primera sucedió cuando mi familia y yo estábamos en una fiesta. Caminaba por un gran jardín cuando una imagen holográfica de la Madre Divina se me reveló. Ella apareció en lo alto de un árbol, en colores blanco y azul, con rosas doradas a sus pies, y me habló telepáticamente. Recibí la información directa y precisa de que mi hermana pequeña se estaba ahogando en la piscina. Sin intentar comprender lo que estaba sucediendo corrí a pedir ayuda a mi hermana mayor, y la imagen siguiente era la de mi padre saliendo del recibidor todo arreglado y alcanzando la piscina para rescatar a mi hermana.

Esta significativa experiencia me estaba preparando para otra gran iniciación que iba a suceder unos meses después – la muerte de mi padre en un accidente de coche. Todos los detalles de este último día que pasé con él permanecieron grabados de forma precisa en mi mente, y al revisarlos después pude reconocer una misteriosa sensación de despedida en nuestros gestos e interacciones.

Con este fallecimiento comprendí que la muerte no es el fin sino una puerta a otro mundo que podía alcanzar a través de sus vínculos con el corazón. La muerte se con-



Acharya Sita
Siddhananda Mayi Ma

virtió en algo tan cercano como una amiga para la niña. Podía percibirla presenciando la belleza del mundo, y en su contacto mi ser estaba a menudo deleitado y regocijado.

El libro de Yogananda era parte de la biblioteca de nuestro hogar, y estaba cantando el nombre de Babaji antes de conocerle.

Al acercarme a mi séptimo cumpleaños mi primer gran sueño era vivir en un monasterio del Himalaya. Una llamada irresistible me animaba. Sin saber cómo, esperaba ir allí antes de mi cumpleaños, sabiendo profundamente que después de esta edad ya no me sería posible más. Quedé muy decepcionada cuando se volvió claro que tenía que estar en el mundo, y quizás perderme en él. Con el corazón roto tuve que aceptarlo.

Encontré refugio en el silencio y en algunos de mis juegos favoritos. Me encantaba pasar horas proyectando mi atención calmada en objetos extremadamente pequeños, como un grano de arena, hasta que « me olvidaba de mí » y entraba en una danza extática más allá de nombres y formas. Este entrar y salir en estados alterados de consciencia sucedía de forma regular, con facilidad y gran simplicidad. Era el reino en el que estaba viviendo.

También me gustaba centrar mi atención en sonidos, en todas direcciones, 360° a mi alrededor, y luego gradualmente ampliar la esfera de sonido mientras diluía el proceso de escuchar. Algo dentro de mí me decía que de esta manera podría escuchar la voz de Dios, y esto me llenaba de alegría indescriptible. Estos juegos fueron dirigidos también a otros sentidos. Pasé la mayor parte de mi infancia en esta exploración, mientras que el mundo exterior tenía muy poco interés para mí. Después reconocí en las técnicas de Kriya Yoga alguna familiaridad con estos juegos. La presencia soberana del Gurú ya estaba allí para guiarme.

Los años pasaron como las páginas de un libro, conforme fases de la vida radicalmente diferentes se sucedieron una a la otra. El Gurú me dio la experiencia de muchas vidas condensadas en una sola, sin dejar que llegara a apegarme a ninguna de ellas. Siempre que sentía que me establecía en un hábito o quería aferrarme a algo, el Gurú hacía saltar el entorno o el escenario y me ofrecía una experiencia totalmente nueva. Como Babaji con su bastón golpeando el suelo para indicar la partida hacia un nuevo comienzo – eso me hizo la vida.

De adolescente me aferraba a la creencia de que la vida era una lucha y necesitaba ser fuerte. Entonces me desafiaba a mí misma. Siempre que encontraba resistencia dentro de mí misma rompía los muros y me experimentaba a mí misma en circunstancias inusuales. Era bastante instructivo y útil en cierto grado; era una forma de tapas. Pero cuando descubrí que estas experiencias a menudo extremas venían de mi creencia original, decidí abandonarlas.

Dejé Brasil a los veinte años, cargando en un brazo a mi

Sigue en página 8

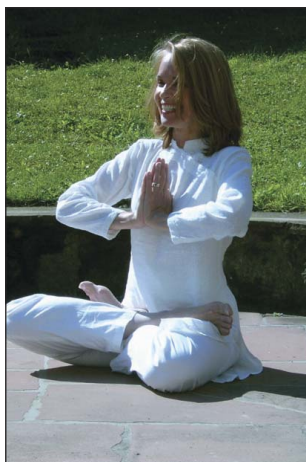


El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 7)

por Durga Ahlund

(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.)

Las 18 posturas nos ofrecen un maravilloso sistema de ejercicio físico. Es con seguridad una práctica que debemos mantener para envejecer con gracias. Los estudiantes dicen a menudo que prefieren concentrarse más en el pranayama, la meditación o el mantra, y olvidan las asanas.



Así, el objetivo de estos artículos ha sido enfatizar el Kriya Hatha Yoga como una parte integral del Kriya Yoga de Babaji y una forma poderosa de auto-observación, purificación y unificación. Usa tu práctica de Kriya Hatha Yoga con una intención de liberar conscientemente los bloqueos y las impurezas de cuerpo, mente y emociones que oscurecen la luz dentro de ti. Concéntrate en el alineamiento, la atención, los bandhas y la respiración espinal e incrementa el tiempo de la postura, y la asana puede crear el tapas requerido para reducir las toxinas psicosomáticas e incrementar la energía y la luz. Tu práctica de Hatha Yoga es el fundamento de tu exploración de ti mismo.

Shakti – el flujo creativo de vida empoderada en tu

Sigue en página 9

Una reseña (continuación)

primer hijo, y una pequeña bolsa en el otro. El Gurú me estaba enseñando desapego. Fuimos a vivir a un yate durante cinco años con el padre de mi hijo y con los niños que nacieron después. La vida sobre el agua era muy simple: cuantas menos posesiones teníamos, más lejos podíamos ir. Era un mundo sin papeles, carnets de identidad; sin amarres, sin domicilio, sin teléfono, sin dinero. Los frutos del bosque y del mar eran nuestra comida, el agua de beber era ofrecida por el cielo. Cada día era vivido plenamente y de forma única. Este contacto directo con los elementos se volvió tan intenso que puedo recordar despertarme por la noche ante el más ligero cambio de la dirección del viento. Sentía el movimiento de las olas, la profundidad del océano y el movimiento de las constelaciones de estrellas dentro de mí.

Aprendí a afrontar lo inevitable, a ver la muerte en la aproximación de tormentas en alta mar, ya a saborear el alejamiento de la costa, del camino transitado y del mundo "civilizado". El Gurú estaba allí.

Cuando cumplí los treinta regresé a tierra con mi llegada a Francia. Allí estuvo la construcción de una casa, trabajar las raíces, dar a luz a niños, la consolidación del primer chakra, el interés en la percusión y en ritmos tribales. Me estaba arraigando progresivamente en un país extranjero, descubriendo las estaciones y un mundo totalmente diferente. Tras la apertura fluida y espacial de vivir durante años en un barco, el Gurú me hizo saborear los aromas de la tierra. Como una semilla, regresé a un estado de gestación. Una nueva vida se desarrolló en mí, educando y acompañando a los hijos, creciendo y aprendiendo el amor incondicional y la propia entrega.

Fue entonces cuando de repente un día, de forma misteriosa, el nombre de Babaji comenzó a reverberar en mi

cabeza, de forma constante. Este nombre vino de otro tiempo más allá del recuerdo, tan extraño y aun así tan íntimo, aun así no desde mis propios pensamientos. Él me estaba llamando repitiendo su nombre. Había llegado el momento. Comencé a buscarle y me encontré con que él había estado siempre ahí, presente en mi vida. Cuanto más me aproximaba a él más se disolvía el velo, como un sueño que nunca había existido, me estaba descubriendo a mí misma y le estaba descubriendo a él.

Este nombre, Babaji, me guió a Escocia en el verano del 2004, donde Satchidananda estaba dando una primera iniciación de Kriya Yoga de Babaji, y donde me encontré con Durga por primera vez. Durante toda su transmisión estuve llena de una inmensa alegría, con la convicción interna de que finalmente había encontrado lo que había buscado durante tanto tiempo. Me sobrecogió una gratitud infinita. Al final del programa todos los participantes formaron un círculo, cogidos de la mano, para cerrar la iniciación, y en este momento inolvidable una extraordinaria descarga energética atravesó el cuerpo, de arriba abajo. Eran tan intensa que hizo literalmente vibrar el cuerpo, abriendo así el sendero que se iba a convertir en mi camino.

Rezo que todos encuentren y luego reconozcan tal encuentro cuando aparezca en su propia vida.

Que tengamos la fuerza, la humildad y la fe para responder a la llamada.

Que avancemos con un corazón puro y determinado, una mente serena, llevados por la inocencia de un niño y la sabiduría de un sabio. Que seamos guiados por lo más elevado, anclados en el terreno del ser.

¡Que el dharma sea cumplido!

Om Shanti Shanti Shanti

Om Kriya Babaji Nama Aum



Profundizando en tu (continuación)

corazón. La pranashakti despertada es un rayo divino de kundalini, una energía eterna y omnipresente. Una vez suavemente despertada dentro del cuerpo, todo el cuerpo es reforzado con olas de energía. Esto puede sentirse como un ímpetu repentino, en espiral, o una palpitación sutil, pero con ella comienzas a sentirte diferente, a pensar diferente y a actuar con una nueva visión del mundo, de ti mismo y de los demás en él.

Shavasana – 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. Durante la fase de relajación el sistema circulatorio se lleva los productos de desperdicio que la asana liberó en él a los órganos de eliminación tales como la piel, los pulmones y el colon. La asana seguida de la relajación es más efectiva para eliminar las causas de la fatiga y finalmente la fuente de toxinas. Tras cada asana permanece en la relajación durante no menos de treinta segundos con el fin de asimilar este intercambio. Y además se recomienda una shavasana larga al final de tu práctica de asanas.

Columna – sé consciente de la posición y de la agilidad de tu columna y de que se siente apoyada en cada postura por la respiración y por la musculatura. No fuerces ninguna postura. Intenta volverte íntimamente consciente de la totalidad de tu columna vertebral, consciente del flujo de energía dentro de ella. Intenta esta práctica: lleva tu atención a la columna vertebral. Comienza en el espacio del perineo/cérvix donde imaginas que está el chakra muladhara. Con una inhalación mueve suavemente tu atención hacia arriba a través de la columna vertebral, de un chakra a otro, de muladhara a svadhistana (en el plexo del sacro), hasta el chakra manipura (en el plexo solar), hasta el chakra anahata (detrás del espacio del corazón), hasta el chakra vishuddhi (detrás de la garganta) y luego hasta el centro del cráneo, hasta el chakra ajna, directamente detrás del entrecejo. Tu atención debe finalizar precisamente en el muladhara conforme acaba tu exhalación. Sigue respirando en la columna, moviendo a la vez la respiración y la atención.

Respiración espinal en la asana – la respiración espinal establecerá la mente en la asana y estimulará el flujo del prana. Profundiza en la conexión cuerpo-mente visualizando y dirigiendo inhalaciones arriba en la columna y estimulando un flujo incrementado de prana. En una asana, en vez de llevar el prana columna abajo con la exhalación, dirige el prana hacia fuera de la columna, a través del cuerpo, como si expandieras conscientemente el prana para alimentar a los tejidos, las células y los órganos. En alguna asana puedes sentir la expansión en el ajna. Esa concentración interna te ayudará a soltar, relajar y fortalecer la postura. Serás capaz de mantener la postura más tiempo y enlazar e integrar cuerpo, mente y espíritu.

Entrega – la entrega mental y física es tan importante para perfeccionar una asana como es la fuerza, la flexibilidad y la agilidad. Alinear el cuerpo puede ayudarte a lograr el tipo de relajación requerido para dejar partir e

hundirte dentro de ti mismo. La relajación permite que la fuerza del prana fluya libremente, de forma suave e unificada. La relajación física y mental libera las resistencias y contracciones que bloquean la corriente de fuerza vital. La entrega requiere que dejes partir el logro egoísta y logres una voluntad de abrazar sin juicio a todas las experiencias. La entrega a la energía de la asana en el momento te ayuda a mantener el equilibrio y la relajación, permitiendo que la corriente de fuerza vital se mueva sin impedimentos. Eso produce el mantener la postura sin esfuerzo.

Nadi sushumna – intensifica tu atención en la columna incluso más e intenta volverte consciente del canal sutil psíquico en el epicentro de tu médula espinal. Lleva tu atención a la médula espinal, en el canal sutil, el pasaje sagrado, el nadi sushumna. Sé consciente de este nadi que va desde el chakra muladhara hasta el chakra ajna en lo alto de la columna. Visualiza sushumna como un tubo largo delgado y luminoso, un sendero transparente hecho de partículas de luz. Intenta quedarte inmerso en la luminosidad del nadi sushumna y “siente” el movimiento de partículas de luz. Muévete dentro de este tubo de luz, visualizando los lotos del muladhara, swadhistana, manipura, anahata, vishuddhi y ajna.

Mantén parte de tu atención en el sendero de sushumna, pero añade la respiración. Conforme inhalas lleva el prana desde muladhara, a lo largo del pasaje, hasta ajna. Conforme exhalas mantén tu atención en ajna, siente la expansión del prana. Puedes mantener la atención en el ajna, incluso mientras parte de tu consciencia lleva la energía hacia arriba. Ajna drishti crea un tirón magnético del prana dentro del nadi sushumna. Siente cómo responde tu columna a esta respiración espinal. Se siente más fuerte y más apoyada en el flujo del prana. La respiración se mueve, la atención se mueve, el prana se mueve. Vuélvete consciente de estas fuerzas moviéndose dentro del sendero luminoso. Sé consciente del “sentimiento” del prana moviéndose a lo largo de la columna. Entrega, y deja que no haya nada más sino el prana que asciende y se expande.

Tapas – una intensidad de la auto-disciplina y la sadhana que genera calor y luz en el cuerpo a través de la combustión de actividades mentales inconscientes. Tapas trabaja sobre los karmas y crea fricción, resistencia, irritación, auto-defensa y deseo de juzgar. Proporciona un medio de superar los patrones de programación personales previos, de calmar los patrones kármicos y de volverte consciente de pensamientos y actos condicionados inconscientes. Se requiere tapas se requiere para transformar los bloqueos psicosomáticos inconscientes.

Tejidos en el cuerpo – La fascia es tejido conectivo que une todo con todo, y es un sistema de comunicación de todo el cuerpo. Incluso en la investigación científica y en la especialización médica el cuerpo humano ya no es dividido y observado sólo como un sistema separado, porque todos los sistemas están integrados a través del

Sigue en página 10



Profundizando en tu (continuación)

sistema nervioso y el tejido conectivo. El Yoga sugiere que un sistema de nadis reside a través del sistema de fascias y que el prana se mueve a través de él. Una investigación realizada en University of Vermont and College of Medicine usando un microscopio acústico de ultrasonidos de alta frecuencia estudió los canales de meridianos usados en acupuntura (estructuras energéticas similares a los nadis) y hallaron que siguen la misma red de fascias en la fascia profunda y entre los órganos. Mantener largo tiempo la postura puede ayudar a limpiar los canales de meridianos (nadis), permitiendo que el prana se mueva libremente a través de tejidos conectivos resistentes, articulaciones, ligamentos, tendones y el sistema esquelético.

Ujjayi – usa la respiración ujjayi conforme practiques las asanas. Ujjayi sucederá espontáneamente conforme se intensifica tu concentración, pero úsala conscientemente para profundizar en tus áreas de tensión y tirantez. Avanza en las exhalaciones, con el sonido suave y relajante de ujjayi en el trasfondo. La consciencia de esta respiración psíquica, el sonido suave en la garganta, el calmado y constante flujo de la respiración seguirá liberándote y fortaleciéndote en tus posturas prolongadas. Este flujo rítmico y gentil incrementa la consciencia y la calma y aquietta la mente. Tu ser entero se mueve con la respiración y la asana evoluciona. Se libera más energía en la columna, produciéndose ligereza, solidez, facilidad, ausencia de esfuerzo. La postura sucumbe al equilibrio y a la alegría.

Uddiyana bandha – Uddiyana significa “volando alto”, planear; el gran ave (prana) toma el vuelo. El uddiyana bandha afecta al plexo solar y genera una gran cantidad de energía en el estómago y en el pecho. Tonifica el sistema nervioso simpático y es importante tanto a nivel físico como psíquico. Contrae plenamente los músculos abdominales hacia la columna, tanto los músculos de arriba como de abajo del ombligo. El mula-bandha, la contracción del perineo puede suceder espontáneamente conforme usas los músculos axilares de la exhalación. La postura logra el alineamiento, el equilibrio y la quietud dinámica.

Práctica con determinación – practica las asanas como un medio regular de relajar y nutrir todo tu ser, con una mente pasiva y un ego sometido pero consciente,

manteniendo con determinación las posturas durante periodos más largos de tiempo, concentrado en la posición de la columna, en la respiración y en lo que está sucediendo en el cuerpo. Si puedes sostener la postura el tiempo suficiente con equilibrio y armonía en el cuerpo y en la mente, manteniendo una atención sutil y penetrante, la asana se volverá verdaderamente efectiva y sucederán cambios en tu consciencia. Incluso los bloqueos kármicos mantenidos en los cuerpos sutiles, revelados en el físico, pueden ser resueltos. Un mantenimiento con determinación y prolongado de la asana desarrolla tensión y energía pero produce la relación más profunda de cuerpo y de mente.

Yamas – es de importancia crítica comprender, contemplar, meditar y vivir las cinco yamas, las enseñanzas yóguicas de auto-disciplina, a lo largo de tu vida: ahimsa, satya, asteya, aparigraha, brahmacharya. Establécete en conductas de “correcto vivir” que incluyen no dañar, compasión, empatía, veracidad, no robar, simplicidad, ausencia de codicia, caridad, no aferrarse, moderación y conservación de la energía. Absorbe las enseñanzas complementarias de los niyamas: saucha, santosha, svadhyaya, tapas, ishvara pranidhana. Irradia tu compromiso de lograr la pureza y el contentamiento, de observarte a ti mismo en todas las situaciones, de practicar sincera y plenamente, y de permanecer abierto para celebrar lo sagrado en Todo.

Yoga – Yoga significa “uncir”, unir cuerpo, mente y espíritu en su plenitud, como parte de la totalidad cósmica. El Hatha Yoga en su filosofía más precisa, elevada y profunda es una preparación y una ayuda en el despertar del poder potencial de prana shakti o energía kundalini. A través de un régimen regular y sincero de Yoga desarrollas una percepción de ti mismo como “energía”. Descubres que el cuerpo físico es materia llena de energía y de espacio vacío. Te vuelves atento a las sensaciones táctiles, a los minúsculos parpadeos y olas de energía que fluyen por los nadis de tu cuerpo. Te vuelves consciente de cómo el flujo de prana afecta a tus pensamientos. Aceptarás tu ser como energía pura que te mantiene funcionando a través de todas las actividades de la mente y de los sentidos, a través de la totalidad de todas las experiencias, con más creatividad, inspiración, dinamismo y propósito. □

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 nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado



El nuevo ashram en Badrinath.

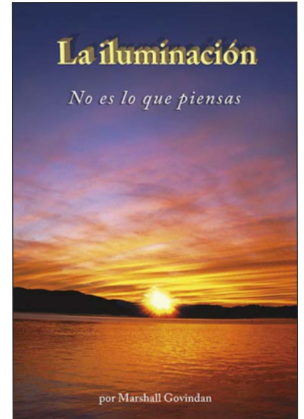
último de iluminación. Por primera vez podremos usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí:
www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm

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 marzo y en octubre 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.

Celebración: este año celebramos el **25 aniversario del Ashram de Québec, fundado en agosto de 1992, al igual que el 20 aniversario de la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, fundada el 31 de mayo de 1997.**

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 consciencia 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 delinea de forma clara y sucinta las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros 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.



Visita nuestra página venta online, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada por lo tanto es una página segura. ¡Échale un vistazo!

Visita el blog de Durga
www.seekingtheself.com

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

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE3333 por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.



Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os 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 junio 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.