

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Misterio y belleza del Kriya Yoga de Babaji

por M. G. Satchidananda

Estamos celebrando este año el 25 aniversario de la fundación del Ashram de Québec, el 15 de agosto de 1992, el 20 aniversario de la fundación de la Orden de Acharyas el 31 de mayo de 1997, y el 20 aniversario de la primera iniciación, ofrecida en Brasil. Lo estamos celebrando con una gran reunión de Acharyas y sadhaks en el Ashram de Québec del 28 de junio al 3 de julio, y otra en Cunha, Brasil, del 15 al 20 de noviembre del 2018. Cada uno de nosotros puede celebrar cómo la gracia del Kriya Yoga de Babaji nos ha

ayudado a desvelar el misterio de nuestras propias vidas.

La vida está llena de misterio. Los científicos y los filósofos intentan resolver algunos de los misterios de la vida, pero fallan cuando alcanzan las limitaciones de la razón y la reunión y medido de la evidencia empírica. Como comentamos en el periódico anterior, los científicos no pueden determinar siquiera lo que es la consciencia, porque no es un objeto. Los buscadores, sin embargo, pueden obtener inspiración al seguir los pasos de los místicos.

El misterio es a veces referido como “oscurecimiento” en los poemas de los Siddhas de Yoga, como en el Tirumandiram. En ellos, y en la literatura filosófica del shaivismo de Cachemira, el oscurecimiento es una de las cinco acciones de Shiva. Las cinco acciones son creación, preservación o estabilidad, disolución, oscurecimiento y gracia. Desde la perspectiva cósmica o metafísica, el Señor crea un cuerpo físico en el que toda alma puede experimentar las consecuencias de su karma, buenas o malas. El Señor preserva el cuerpo durante un tiempo y preserva algunas relaciones íntimas con otros, incluyendo familia y amigos, de modo que el alma pueda crecer en sabiduría a través de las lecciones de la vida. El Señor disuelve el cuerpo físico, las relaciones y las situaciones cuando otras nuevas son necesarias para que el alma crezca, o cuando el karma del alma las requiere. El Señor crea el oscurecimiento para que el alma pueda buscar diligentemente la verdad diligentemente más allá de los placeres y los dolores efímeros de la vida, y ganar así sabiduría. La gracia del Señor, la quinta de sus cinco acciones, impregna todas las demás, y apoya al alma y la lleva hacia su abrazo hacia la realización de la unidad o de la no-dualidad. Como dice Tirumular, el autor del Tiru-

## Contenidos

1. Misterio y belleza del Kriya Yoga de Babaji, por M.G. Satchidananda
3. Libertad absoluta en el mundo post-humanista, por M. G. Satchidananda
7. Comprendiendo y manejando la ira a través de la meditación, por M.G. Satchidananda
9. Reseñas: Acharyas Annapurnama y Ganapathy
13. Notas y noticias



## Misterio y belleza (continuación)

mandiram, “ellos no son dos”, con referencia a Shiva, el Señor y las almas individuales o jivas.

Loa que los sadhaks de Yoga a menudo no entienden o no aprecian plenamente es que las cinco acciones de Shiva suceden también dentro de cada uno de nosotros en cada momento. Más aún, Shiva presencia el juego de su fuerza creativa, conocido como Shakti, en todo, incluyendo en nosotros mismos. Puedes compartir la perspectiva cósmica de Shiva cuando te separas de las chácharas de tu mente, como un Testigo. Cuando te identificas con la consciencia pura o Shiva, y no con los movimientos de tu mente, puedes presenciar los pensamientos, las emociones y las sensaciones siendo creados, permaneciendo durante un tiempo, y disolverse. El sabio aprecia cómo los pensamientos, las emociones y las sensaciones oscurecen la luz de la consciencia y nuestra unidad esencial con todo cuando uno se identifica con ellos. Esta oscuridad y falsa identificación nace del egoísmo, el principio de la naturaleza por el que la consciencia llega a individualizarse, y en consecuencia se contrae y se identifica no sólo con un cuerpo físico particular, sino también con los movimientos de la mente.

Cuando hay apego o aversión, deseo o miedo, su movimiento a través de nuestros cuerpos mental y vital llega a atraparse en círculos obsesivos repetitivos hasta que son digeridos por el Testigo y son dejados partir. En consecuencia, forman más oscuridad incluso conforme los miedos y los deseos se vuelven habituales, y se mora en los recuerdos, placenteros o dolorosos.

La gracia opera siempre que vemos claramente a través de los velos de estos movimientos mentales, desde la perspectiva del alma o Testigo, y los dejamos partir. Los “chittavritti” (Yoga Sutras I.2) nos mantienen en un estado de oscuridad, absortos por los agentes de maya, referidos como tiempo, deseo, poder limitado, conocimiento limitado y karma. La gracia, operando a través de la práctica de la meditación, nos permite presenciarlos, metabolizarlos, y llevarlos a su término.

El estudio y la contemplación de la literatura sagrada también revelan elegantemente la sabiduría, que nos ayuda a recordar lo que hemos olvidado para vencer el sufrimiento. La gracia nos permite ver claramente, aquietar la mente, tener consciencia pura, y atravesar el velo de la oscuridad o falsa identificación con los movimientos mentales y emocionales. Puede venir como una experiencia cumbre, en la que “vemos la luz”, o después decimos “me abrió la mente” o “me quitó la respiración” o “sentí la presencia del Señor” o “era tan hermoso”. Usualmente es una experiencia pasajera. La meta del Yoga y del Tantra es mantener este estado de gracia, cruzando el puente de las otras cuatro acciones, cesando de identificarnos con sus movimientos, en otras palabras, el egoísmo. Yogananda definió a Dios como “gozo siempre renovado”.

Aquí reside la belleza del Kriya Yoga de Babaji y la causa de celebración de la Gracia que llevado a nuestras vidas. A través del desapego continuo o vairagya dejamos

de agarrar, de identificarnos con los movimientos de la mente (Yoga Sutras II.12). A través de la práctica de Kriya Kundalini Pranayama y de los mantas bija, nuestro potencial de poder y de consciencia, kundalini, como una aguja sónica atraviesa los bloqueos en los puntos nodales, los chakras, en el canal central, sushumna. Conforme estos bloqueos son eliminados a través del quintuple sendero del Kriya Yoga, vemos y actuamos dentro del mundo desde la perspectiva de los chakras superiores. Como místicos realizamos anbusivam, el amor es Dios, y experimentamos nuestra unidad con todo.

### Nuestra evolución como sadhaks

Como seres humanos, nuestra evolución nos ha dado un sistema nervioso y hormonal que está diseñado para asegurar nuestra supervivencia. Tenemos por defecto una red, incluyendo el ego, la mente con sus recuerdos y los cinco sentidos, que nos permite afrontar los desafíos de la vida y que organiza nuestras reacciones físicas y emocionales, como el miedo y el deseo. Está programado mediante el hábito para reaccionar rápidamente, de forma automática y eficiente. Contrae la conciencia en aquello que necesitamos saber. La meditación nos lleva a una parte diferente de nuestro cerebro, una red centrada en el presente, donde perdemos el foco, y donde podemos reconocer pensamientos y emociones negativos y buscar una respuesta positiva. Se reconoce que “hay algo mal” cuando nos sentimos mal, no “hay algo malo en mí”, que es lo que dice el ego. Al comienzo de la meditación escuchamos “estoy resentido” o “estoy preocupado” conforme surgen los recuerdos de emociones negativas. Pero conforme nos calmamos podemos ver a estas emociones y a los recuerdos asociados con ellas como mensajeros que señalan a un nivel más profundo de vulnerabilidad donde nuestra necesidad de separación o de supervivencia ya no se ve amenazada. Podemos preguntarnos a nosotros mismos “¿cuál es la acción más apropiada que puedo tomar en respuesta a esta emoción desde el terreno del bienestar que me permita mantener el equilibrio?”. Cuando presenciamos las emociones como eventos personales y a la vez como mensajeros impersonales las digerimos, completamos rápidamente el círculo, y ellas revelan su verdad.

Cada uno de nosotros hemos acumulado hábitos de reacciones emocionales. Podemos verlos como mecanismos de supervivencia. Pero no tenemos que estar limitados por ellos. Podemos disolverlos y curarlos. Ellos oscurecen la luz de la consciencia interna, como papel de seda cubriendo una bombilla. La meditación es como eliminar el papel de seda de modo que podamos ver la luz de la ecuanimidad de forma continua y sin esfuerzo.

Buda dijo “no es la flecha la que causa el daño. Es la segunda y la tercera flecha”. Se refería a la primera emoción, y a la reacción a ella como la segunda flecha, y a la reacción a la reacción, que crea el samskara (hábito emocional) y el vasana (tendencia a morar en recuerdos do-

*Sigue en página 3*

# Libertad absoluta en el mundo post-humanista

por M. G. Satchidananda

*"La inteligencia artificial podría traer el fin de la raza humana"*

– Stephen Hawkins, físico de renombre

*"La inteligencia artificial representa una amenaza fundamental para la humanidad"*

– Elon Musk, fundador de Tesla

*"Quienquiera que domine la inteligencia artificial se convertirá en el regente del mundo"*

– Vladimir Putin

*"China dominará la inteligencia artificial en el 2030"*

– Eric Schmidt, director de Alphabet, sociedad matriz de Google

Como mencioné al comienzo de la primera parte, aunque los temas más urgentes para muchas personas incluyen el cambio climático, la creciente desigualdad económica, la perturbación en el mercado laboral y la amenaza de guerra, si tomamos una visión más amplia, algunos pueden argumentar 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 que los organismos son algoritmos y que la vida es un procesamiento de datos.

"2. La inteligencia se está escindiendo de la consciencia.

"3. Los algoritmos no conscientes pero altamente inteligentes pueden pronto conocernos mejor de lo que nos conocemos a nosotros mismos."

– Yuval Noah Harari, *Homo Deus*, p. 402

Las afirmaciones al comienzo de este artículo están hechas por científicos de vanguardia en los campos de la biotecnología, la genética, la inteligencia artificial y la ciencia de los ordenadores. Están en el corazón de los desarrollos realizados por las más grandes empresas de tecnología del mundo, incluyendo Google, Facebook,

Amazon y otras. Actualmente estas compañías están desarrollando aplicaciones que usan Big Data, codificación genética, nanorobots y bioingeniería para actualizar al homo sapiens, esencialmente creando una nueva especie con poderes divinos, incluso la inmortalidad. Este salto evolutivo de la humanidad puede producir una nueva casta de élite, que sería tan diferente del homo sapiens moderno como éste lo fue de los neandertales.

Para comprender por qué, debemos primero examinar cómo se ha desarrollado el humanismo y nos llevó al umbral de lo que podría ser un mundo orwelliano en el que nuestras libertades personales pueden perderse – o preservadas por aquellos que abracen un camino espiritual.

## Las tres sectas del humanismo

Siguiendo sus orígenes en el siglo XVIII con los escritos de Rousseau, Locke, Hume, Mill, Voltaire, Montaigne, y Jefferson, el humanismo se dividió en tres sectas principales. La forma ortodoxa original enfatiza la libertad individual, y es por tanto conocida como humanismo liberal o simplemente liberalismo. Sostiene que cada ser humano es un individuo único, dotado con una voz interna distintiva y una serie única de experiencias. Cada ser humano añade valor al mundo, y por tanto se le debe dar tanta libertad como sea posible para experimentar el mundo, para seguir sus voces internas y expresar sus verdades internas, y encontrar su propio significado o propósito. En la política, la economía y el arte la libre voluntad individual es mucho más importante que los intereses del estado y de las doctrinas o instituciones religiosas. Cuanta más libertad disfruta el individuo más bello y rico se vuelve el mundo. El votante individual, el consumidor individual, el pensador o buscador individual y el artista lo saben.

Cuando Nietzsche declare "Dios ha muerto" se refería a la percepción de que, al menos en Occidente, Dios se ha convertido en una idea abstracta que los individuos son libres de aceptar o rechazar, con pocas consecuencias. Dios ya no es más la fuente de la autoridad para las elecciones éticas, estéticas y económicas. La experiencia individual asume esa autoridad. Incluso la creencia en Dios se convirtió en una elección individual.

Durante los siglos XIX y XX, conforme ganó aceptación el humanismo, emergieron dos formas muy diferentes de humanismo, el humanismo socialista y el humanismo evolutivo. El humanismo socialista apareció con los escritos de Karl Marx y otros reformistas en respuesta a la creciente desigualdad social, y dio origen a un número de movimientos socialistas y comunistas. El humanismo evolutivo emergió bajo la influencia del darwinismo y dio origen a muchas teorías pseudo-científicas y racistas conocidas como eugenesia, cuyos defensores más famosos fueron los nazis. Tanto el humanismo so-

---

## Misterio y belleza (continuación)

lorosos o placenteros).

El ego y los cinco sentidos mantienen un sentimiento de separación. Realmente no hay separación. Hay una unidad armoniosa entre todo. En un determinado nivel social podemos estar separados. Pero en la meditación cada uno de nosotros puede sentir la conexión subyacente, la armonía y la unidad con los demás. Éste es el misterio que la meditación revela con gracia. La meditación despierta un sexto sentido de unidad. Podemos celebrar no sólo nuestro aniversario este año, sino con maravilla y asombro todos los momentos de la vida, ya no como buscadores, sino como videntes místicos y yoguis. □



Kriya Yoga de Babaji

*Sigue en página 4*

## Libertad absoluta (continuación)

cialista como el humanismo evolutivo coinciden en que la fuente última de significado y autoridad es la experiencia humana, más que el dogma religioso.

Por ejemplo, según el humanismo socialista, la opresión de los trabajadores es mala no porque lo diga la Biblia, sino porque cause miseria humana. Por otro lado, el humanismo liberal aborda las contradicciones y conflictos que generan inevitablemente las experiencias y los deseos individuales. Las elecciones democráticas, defendidas por el humanismo liberal, son usualmente efectivas sólo para aquellas poblaciones ligadas por acuerdos comunes sobre principios básicos, tales como creencias religiosas compartidas, historia o valores. En consecuencia, el liberalismo se fundió con el nacionalismo durante el siglo XIX para enfatizar la singularidad o grandeza de las naciones individuales. Desafortunadamente, el liberalismo tendió a ignorar las necesidades de la población fuera de una nación particular, y fue a menudo cómplice de la guerra entre naciones.

El humanismo socialista critica a los liberales por centrarse en sus propios sentimientos en vez de en las experiencias de los demás. Aunque el liberalismo enfatiza la singularidad individual y vuelve la atención hacia adentro, el socialismo requiere que los individuos dejen de obsesionarse sobre sí mismos, sus sentimientos, sus necesidades, y en vez de eso ponga atención a las necesidades y sentimientos de los demás, al igual que en el efecto que sus acciones tienen sobre las experiencias de otras personas.

En vez de enfatizar la singularidad de cada nación, el socialismo nos dice que la paz y la prosperidad globales surgirán de la unificación de los trabajadores del mundo y de priorizar las necesidades de los demás sobre los deseos individuales. El socialismo me dice que en vez de trabajar con un terapeuta para vencer mis fuentes internas de sufrimiento, sólo entenderé verdaderamente mis sentimientos al cuestionar y comprender el sistema económico capitalista predominante. Y sólo cuando la gente participe en acciones colectivas con otros, mediante sindicatos o partidos políticos, y al seguir ese liderazgo, se remediarán los males del sistema.

El humanismo evolutivo ofrece una solución diferente al problema de resolver las diferencias en la experiencia humana. Basado en la teoría de la evolución de Charles Darwin, sostiene que la humanidad evoluciona a través de un proceso de conflicto y de selección natural, en el que algunos seres humanos superiores se imponen para oprimir a seres humanos inferiores. Al hacerlo así la humanidad se vuelve más fuerte, incluso superhumana. La evolución no ha cesado con el Homo Sapiens, pero podría cesar si los derechos humanos exigen un tratamiento igual para todos los seres humanos.

La experiencia y la contribución de un genio es superior a la de un necio o un borracho. De forma similar, las naciones que más han contribuido al progreso humano son superiores a aquellas que han contribuido poco. La guerra empuja a la humanidad hacia nuevos logros y per-

mite que opere la selección natural – la supervivencia de los más aptos. Como dijo Nietzsche, “lo que no me mata me hace más fuerte”.

La experiencia de Hitler en el frente durante la I Guerra Mundial le transformó. Le enseñó a conquistar sus miedos y a dominar su poder de voluntad. Le mostró que el mundo es una jungla regida por las leyes de la selección natural. La gente le votó porque se identificó con él, con sus orígenes humildes y su experiencia de guerra. El nazismo, sin embargo, fue el resultado de la mezcla del humanismo evolutivo con teorías racistas y emociones ultranacionalistas. No todos los humanistas evolutivos son racistas. No todos los socialistas son comunistas. La creencia en el potencial evolutivo de la humanidad no requiere guerra, campos de concentración o dictadores.

A través del siglo XX estas tres sectas del humanismo lucharon entre sí en dos guerras mundiales y posteriormente durante la Guerra Fría. Al comienzo del siglo XX no hay una alternativa seria a las prescripciones del humanismo liberal sobre mercado libre, democracia, individualismo y derechos humanos. A pesar del hecho de que China no es una democracia ni una economía de libre mercado, en la práctica ya no es un país comunista. Actualmente existe un vacío ideológico en China que la convierte en el país más probable para desarrollar las nuevas tecno-religiones que están emergiendo de Silicon Valley. Éstas serán comentadas luego.

### **Las metas conflictivas de la ciencia, la religión y la espiritualidad**

La espiritualidad es una búsqueda incondicional de la verdad. Ni la religión ni la ciencia se preocupan mucho de la verdad. La religión se preocupa principalmente por el mantenimiento del orden social. Es legalista, con leyes que prometen el juicio, y la recompensa o el castigo posteriores. La ciencia se preocupa principalmente por el poder. Busca ganar poder para curar enfermedades, prevenir hambrunas y desarrollar armas más efectivas para conquistar o desalentar a los enemigos. Científicos y religiosos pueden valorar mucho la verdad de forma individual, pero colectivamente, en sus instituciones, buscan el orden social y el poder más que la verdad. Son por tanto capaces de coexistir, comprometerse entre ellos e incluso formar alianzas. La búsqueda espiritual de la verdad puede raramente sobrevivir dentro de las restricciones de las instituciones religiosas o científicas. El debate sobre el origen de la consciencia, comentado antes, ejemplifica las limitaciones institucionales de la investigación científica.

La historia moderna es un proceso de negociar un pacto entre la ciencia y el humanismo. Hoy pocos científicos cuestionan el humanismo. En vez de eso, la sociedad usa la ciencia para implementar el credo humanista liberal. La modernidad requiere crecimiento. La búsqueda moderna del poder está alimentada por la alianza entre el progreso científico y el crecimiento

*Sigue en página 5*



## Libertad absoluta (continuación)

económico. La afirmación de que el crecimiento puede solucionar cualquier problema se ha convertido en el mantra de políticos, economistas y tecnócratas, por no mencionar a los consumidores individuales. Este mantra está animado por personas religiosas que ven el crecimiento como un medio de evitar los problemas de la pobreza, el hambre y la guerra. Pero el mantra de “más cosas” impulsa a los individuos, a las empresas y a los gobiernos a desechar cualquier cosa que pueda restringir el crecimiento económico, incluyendo los lazos familiares tradicionales y los efectos negativos sobre el medio ambiente.

En un mundo capitalista, se cree que las vidas de los pobres mejoran sólo cuando crece la economía. A pesar del hecho de que los pobres sean los que más sufren la destrucción medioambiental, en el capitalismo la necesidad del crecimiento económico sobrepasa a la protección del medio ambiente. El capitalismo, como creencia que se acerca a una religión, ha sustituido a los “castillos en el aire” por los milagros aquí en la tierra, y sus profetas, los capitalistas de riesgo, predicen como primer mandamiento “¡invierte tus beneficios!”. Incluso como individuos, la modernidad nos impulsa a cada uno de nosotros a esforzarnos por más ingresos y a un estándar de vida superior, y ha desmantelado a las antiguas que restringían la codicia. Pero el crecimiento está ahora alcanzando sus límites, por la amenaza del colapso económico y la destrucción del medio ambiente. La carrera de ratas de la modernidad nos pasa factura individual y colectivamente. Como Karl Marx escribió en el Manifiesto Comunista, la modernidad requiere incertidumbre y perturbación. Cada generación sustituye el viejo mundo por uno nuevo. Las estructuras gobernantes se vuelven rápidamente obsoletas. Igual los seres humanos.

### Los seres humanos se están volviendo obsoletos

En el pasado había muchas cosas que sólo podían hacer los humanos. Pero hoy las computadoras, la inteligencia artificial y los robots están superando rápidamente a la ejecución humana. Aunque la inteligencia de las computadoras ha crecido enormemente durante los pasados 60 años, ha habido un crecimiento cero en la consciencia de la computadora. Sin embargo, los seres humanos están en peligro de perder su valor económico porque la inteligencia se está escindiendo de la consciencia. **Ésta es la primera gran amenaza para el liberalismo humanista.**

Usando patrones de reconocimiento y algoritmos no conscientes, la inteligencia artificial está empezando a desplazar a los seres humanos en trabajos como diagnóstico de enfermedades, identificación de terroristas, conducción de coches, pilotar aviones y fabricar un gran rango de productos usando robots e impresoras 3D. Al menos para los ejércitos y para muchas corporaciones se requiere la inteligencia, pero la consciencia es opcional.

Si prohibimos a los seres humanos conducir coches, podemos conectar todos los vehículos en una única red

con muchos menos accidentes, menos congestión y mucho más tiempo libre para que los conductores lean en vez de observar el camino. Cajeros de bando, agentes de viajes, corredores de bolsa e incluso abogados están siendo sustituidos por autómatas. Profesores digitales están siendo desarrollados para supervisar cada respuesta que doy y cuánto tiempo me llevo darla. Ellos discernirán cuáles son mis debilidades y fortalezas, e identificarán mis intereses. Puede volverse más fácil sustituir a médicos, incluso especialistas, por médicos digitales. En un reciente experimento un algoritmo de computadora diagnosticó correctamente a un 90% de pacientes de cáncer de pulmón, mientras que los médicos sólo obtuvieron un 50% de aciertos. Eventualmente los seres humanos perderán su valor como entidades económicas individuales. ¿Qué sucederá a las personas que no puedan tener empleo en la economía emergente?

**La segunda gran amenaza al humanismo liberal es que los individuos perderán su autoridad individual al ser manejados por algoritmos externos.** Los individuos seguirán componiendo música, invertirán su dinero, se preocuparán por los demás y enseñarán química, pero los algoritmos comprenderán a los humanos mejor que de lo que ellos se comprenden a sí mismos, y tomarán un número creciente de sus decisiones más importantes.

**Un reciente estudio afirmó que un algoritmo de Facebook es un mejor juez de la personalidad que los amigos, los padres y los cónyuges.** Preguntó a más de 86.000 voluntarios con cuentas de Facebook 100 preguntas sobre su personalidad. El algoritmo fue capaz de predecir su respuesta basándose en su historial de hacer clic en el botón “me gusta”, indicando qué páginas web, fotos y publicaciones les gustaban. El algoritmo necesitó sólo un grupo de 10 “me gusta” para superar las predicciones de colegas del trabajo, 70 “me gusta” para superar las de los amigos, 150 para superar las predicciones de familiares, y 300 para superar las de los cónyuges. Si le has dado a “me gusta” al menos 300 veces el algoritmo puede predecir tus opiniones y deseos más de lo que lo pueden hacer tus personas más cercanas. Respecto a algunos campos como el consumo el algoritmo fue más preciso que las respuestas proporcionadas por las mismas personas.

Los investigadores concluyeron que las personas pueden abandonar sus propios juicios psicológicos y apoyarse en las computadoras para tomar decisiones, por ejemplo, sobre las carreras, actividades y compañeros. El mismo estudio fue capaz de identificar los que los candidatos políticos necesitaban decir con el fin de poner a los votantes de su parte en distritos políticos con votos muy disputados.

Google está ahora construyendo una gran base de datos sobre salud humana, para su “Estudio de base”. Identifica tendencias en la irrupción e incidencia de varias enfermedades al detectar las palabras usadas más

*Sigue en página 6*



## Libertad absoluta (continuación)

a menudo en búsquedas y emails privados. Puede predecir epidemias. También recibe datos biométricos de los usuarios de dispositivos portátiles como Google Fit. Pretende obtener datos de DNA de personas que envíen muestras de su saliva para que las analice una empresa privada, 23andMe, fundada por Ann Wojcicki, la antigua esposa del cofundador de Google, Sergey Brin. A cambio, recibes una lista de los riesgos potenciales de salud que es posible que encuentres, y tu predisposición genética hacia más de 90 rasgos y enfermedades, incluyendo la calvicie y la ceguera. Conforme crezca la base de datos lo hará la eficacia de sus predicciones.

Junto con las otras fuentes de datos antes mencionadas, será capaz de protegernos de una variedad de problemas médicos, incluyendo cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y Alzheimer. Junto con los datos de personalidad del Facebook, te conocerán mejor de lo que tú te conoces a ti mismo. No será engañado por las historias que nos contamos a nosotros mismos, los auto-engaños que conducen a la gente a hábitos dañinos, relaciones difíciles y carreras insatisfactorias, porque Google recordará todo lo que hicimos.

Conforme crezca tal base de datos la gente comenzará a confiar en ella más que en su propio ser narrador para tomar decisiones importantes. En la medida en la que lo haga la gente, dejarán de existir como individuos auto-dirigidos sino como partes integrales de una red global. Renunciarán gradualmente al libre albedrío y dejarán de decidir lo que es bueno, a quién votar, cuál es el significado de la vida, y qué es hermoso. Las elecciones democráticas se volverán obsoletas, porque Google será capaz de analizar y de presentar mis opciones políticas mejor de lo que yo puedo hacerlo. En la actualidad los votantes no recuerdan todo lo que pensaron o sintieron desde las últimas elecciones, y están principalmente sujetos a los eventos o a la propaganda más reciente, que puede distorsionar sus opiniones. Los estudios han demostrado que se inclinan hacia los eventos más recientes.

Como Google, Facebook y otros algoritmos pueden tener acceso a más y más datos sobre ti, pueden convertirse en tu agente, incluso en tu dueño. Hay ya aplicaciones que pueden dirigirte en el tráfico. Microsoft está desarrollando un asistente personal llamado Cortana que tiene acceso a todos tus archivos y puede ofrecerte consejo e incluso actuar como agente virtual en una variedad de áreas de tu vida. Por ejemplo, interrumpirte para recordarte una cita o recordarte que tomes tu medicina. O cuando vas a entrar a una reunión de negocios, avisarte de que tu tensión sanguínea está muy alta, tu dopamina demasiado baja, basándose en estadísticas previas, y que tiendes a cometer errores serios en tales circunstancias. Así, pospón la firma de cualquier contrato. Eventualmente, Cortana puede contactar con la Cortana de otros para decidir dónde y cuándo habrá una reunión. O en vez de enviar tu currículum para un trabajo, permitir a la Cortana del empleador que se comunique con tu Cortana. O de forma completamente desconocida para

sus dueños, mi Cortana puede ser contactada por la Cortana de un potencial compañero romántico. Las dos compararán notas y decidirán si hay una buena mezcla potencial de sus dueños. Si se les da más autoridad en nuestras vidas, el grado de sofisticación de Cortana puede determinar nuestro grado de éxito en el trabajo o en los mercados del matrimonio. Aquellos con los modelos más actualizados pueden tener ventaja sobre aquellos con modelos más antiguos.

Dispositivos como Cortana no serán capaces de ser anulados tan fácilmente como apagar la alarma de un reloj. Tendrán mucho más poder sobre ti, porque te conocerán mejor de lo que te conoces a ti mismo, y sabrán exactamente qué botones internos tocar para hacer que sigas sus consejos. Google Now y Siri, de Apple, están siendo también desarrollados según las líneas de Cortana.

Los algoritmos de Amazon te estudian ahora y te recomiendan qué libros leer y qué películas comprar, basándose en elecciones de personas con gustos similares a los tuyos, todos grabados en su base de datos. En Estados Unidos los libros digitales son ahora más populares que los impresos. Si los lectores digitales como el Kindle de Amazon son equipados con reconocimiento facial y sensores biométricos, sabrán cómo te influencia cada frase que lees tu pulso y tu tensión sanguínea, dónde te reíste y dónde reaccionaste negativamente. ¡Los libros te leerán! Amazon recordará todo esto. Amazon escogerá lo que necesites leer, y sabrá cómo motivarte y cómo desmotivarte.

En unas décadas quizá no seas capaz de desconectarte de la red. Los tecnólogos médicos esperan que los seres humanos habrán insertado en sus cuerpo muchos dispositivos biométricos, órganos biónicos y nanorobots que monitorearán nuestra salud, escanearán buscando amenazas y nos defenderán de las enfermedades. Ellos trabajarán 24 horas al día y requerirán actualizaciones regulares para prevenir que los hackers los interfieran. El humanismo, que da autoridad al individuo, puede desaparecer, ya que se da la autoridad a algoritmos no humanos. La fusión de lo orgánico y lo inorgánico está sucediendo ahora a nuestro alrededor. Millones de nosotros la abrazamos, dirigiendo muchos de nuestras vidas online, compartiendo nuestros pensamientos y sentimiento íntimos, y sacrificando nuestra privacidad.

El peligro es que se desarrolle un mundo Orwelliano en el que el estado pueda monitorear y controlar no sólo nuestras acciones sino lo que sucede dentro de nuestros cuerpos y cerebros. El individuo se puede desintegrar no como resultado de acciones brutales de regímenes autoritarios, sino gradualmente desde dentro, conforme corporaciones y gobiernos nos deconstruyan en subsistemas bioquímicos monitoreados con sensores que están en todas partes – en nuestros hogares, en los artículos que usamos y llevamos, e incluso incrustados en nuestros cuerpos, analizados por algoritmos dentro de redes de las que no tenemos control.

*Sigue en página 7*

# Comprendiendo y manejando la ira a través de la meditación

por M. G. Satchidananda

La ira es a la vez una causa y una manifestación del sufrimiento. Se experimenta primero en el cuerpo vital como un sentimiento incómodo de desagrado acompañado de antagonismo y de pensamientos negativos en el cuerpo mental. Normalmente está relacionado con uno de nuestros apegos, por ejemplo, a las posesiones, a la reputación, a la necesidad de tener razón o de ser superior. Nace siempre del egoísmo. Sus fuentes incluyen sentimientos de miedo, irritación, impaciencia, frustración, estar a la defensiva, sentirse dañado o insultado.

Por ejemplo, alguien hace un comentario desprecia-tivo sobre ti en persona o en una red social. Reaccionas con ira y poniéndote a la defensiva. Estás lleno de pensamientos negativos no sólo sobre la persona que te ha juzgado injustamente, sino también sobre por qué sus comentarios son inadecuados e incoherentes con la imagen que tienes de ti mismo.

Lo que se hace con los sentimientos de ira depende de la cultura en que uno vive. En algunas culturas se reprime fuertemente la manifestación de la ira. La represión de la ira es necesaria, pero esto conduce a menudo a la depresión y a la desesperación. Nos sentimos mejor cuando la expresamos. La psicología occidental por tanto anima su expresión, y hay una completa industria de terapeutas pagados para que escuchen a los demás expresar su ira. Sin embargo, expresarla puede reforzarla como reacción negativa habitual. Aunque nos podamos sentir mejor tras gritar con ira a nuestros seres queridos, o maldecir, hay consecuencias negativas. Perturbamos a los demás. Normalmente lamentamos las palabras dichas con ira. No podemos eliminarlas. Tenemos que afrontar las consecuencias de sus efectos en los demás. Ellas tienen un efecto corrosivo en nuestra propia psicología y en nuestra disposición psicológica. El hábito de expresar la ira crece siempre que la expresamos. Y expresarla

tampoco elimina su causa raíz.

Si estás enfadado contigo mismo por algún error y sigues manteniéndolo puedes desarrollar también otras formas de enfermedad emocional, incluyendo culpabilidad, falta de confianza, ansiedad y depresión.

El enfoque yóguico de la ira comienza con observarla, más que reprimirla o expresarla. Esto se basa en el reconocimiento de que sentir ira no es lo mismo que manifestarla. Hay dos pasos. Primero reconocer su presencia, con atención sin juicio, cuando la sientas por primera vez, al notar cómo cambia tu respiración, dónde hay tensión en tu cuerpo, cómo puede acelerarse tu pulso, y cómo puede liarse tu pensamiento. Escanea tu cuerpo y correlaciona tales sensaciones con la emoción de la ira. Estate atento y obsérvala. Cuando más te familiarices con la ira menos miedo o aversión experimentarás frente a ella. Reconoce la distinción entre dolor y sufrimiento. Como dijo Buda, no es la primera fleca la que causa daño, sino la segunda y la tercera, refiriéndose a cómo reaccionamos a una emoción como la ira, cómo reaccionamos a nuestra reacción.

En segundo lugar, acepta su presencia. Al hacerlo así mantendrás tu ecuanimidad. Usualmente la gente no acepta su presencia porque tienen una aversión a su incomodidad, e intentan librarse de ella expresándola o reprimiéndola. Lo que genera sufrimiento es la resistencia, que es desear que este momento sea otro que el que es. Cuanto mayor la resistencia mayor es el sufrimiento, y mayor la probabilidad de reaccionar de forma torpe. La aceptación es un completo y gozoso consentimiento sobre cómo todo está sucediendo en el momento presente.

Al estar presente con el sentimiento de ira creas un

*Suite à la page 8*

---

## Libertad absoluta (continuación)

**La tercera gran amenaza al humanismo es que una clase de élites privilegiadas e indispensables de personas actualizadas dominen los algoritmos externos, poseyendo habilidades y creatividad sobrehumanas.** Ellas tomarían la mayoría de las decisiones importantes del mundo, en particular aquellas pertenecientes a los servicios cruciales ejecutados por los sistemas. Pero la mayoría de los seres humanos no serán actualizados y pertenecerán a castas inferiores, dominados tanto por estos superhombres como por los algoritmos de las computadoras. En el siglo XX la ciencia médica buscaba curar a los enfermos. En el siglo XXI la ciencia médica apuntará gradualmente a actualizar a los sanos. Por tanto, de aquí a 50 años, aunque los pobres puedan disfrutar de un mejor cuidado sanitario, la brecha entre ellos y los ricos será mucho más grande. Los ricos serán capaces de costearse los tratamientos médicos más avanzados. Pero los ricos no estarán dispuestos a pagar

el cuidado sanitario de los pobres, en particular de aquellos sin empleo.

Este pequeño grupo de élites sobrehumanas usarán su inmensa salud y su posición privilegiada para perseguir la extensión de la vida, incluso la inmortalidad, felicidad ilimitada y poderes de dioses, con la ayuda de la venidera bonanza de la ingeniería genética, la nanotecnología y las drogas que alteran el ánimo, todo ello integrado en un interfaz cerebro-computadora. Ellos poseerán habilidades físicas y mentales actualizadas que les permitirá competir con sofisticados algoritmos no conscientes. Todos los demás se apoyarán en ellos para tomar sus decisiones más importantes. Esto no es ciencia-ficción. Las primeras fases de esto están ocurriendo ahora.

En la siguiente parte comentaremos la emergencia del tecno-humanismo, al igual que una visión alternativa, la reforma y la renovación del humanismo liberal, que será informado por la sabiduría y la práctica del Yoga. □



## Manejando la ira (continuación)

espacio mental más amplio donde puedes escoger cómo responder mejor a cualquier cosa que lo haya provocado, más que simplemente reaccionar de la forma habitual. Puedes darte algún tiempo para que la ira surja y se desvanezca antes de que escojas conscientemente hablar o actuar. Toma unas pocas respiraciones. Cuenta hasta cinco. Tenderás menos a reaccionar de forma antagonista o a insultar o a reaccionar de alguna otra forma negativa. Incluso si una situación requiere que reprimas a un niño de una acción insensata, o que alguien dañe a alguien, puedes hacerlo sin sentir ira. Con más espacio de calma mental responderás sabia, habilidosa y compasivamente.

### El proceso de dejar partir las falsas identidades

En el ejemplo anterior en el que alguien hace un comentario despreciativo sobre tu persona date cuenta de que cualquier respuesta que sientas refleja tu propio sentido de identidad. Recuerda que en el proceso de llegar a iluminarte hay un “quién” y un “qué” que uno realmente es. Hay muchos seres con los que puedes identificarte y llegar a hacerlo, pero que no son en sí mismos quién eres y lo que eres. Por ejemplo, está el ser la persona que está estresada y cansada; están las ideas compulsivas como “yo tengo que...” o “pobre de mí” o “yo no puedo hacer esto”. La variación de ellos es enorme. Hay capas y capas unas encima de otras. Estas capas de la falsa identificación componen lo que se llama la mente. Cuando el estrés y la fatiga se han ido, ahora tienes preocupaciones, emociones o sensaciones. Muchos de estos seres no son malos, porque te ayudan a sobrevivir. Pero muchos de ellos son una barrera para la iluminación cuando el individuo verdadero, al golpearse con una capa de falsa identidad, se aferra a identificarse repetidamente con ella.

Como nos dice Patanjali en los Yoga Sutas:

*Yoga es el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia. Luego el Vidente mora en su propia forma o verdadera I.2-3.*

*Mediante la práctica constante y el desapego uno deja de identificarse con las fluctuaciones de la consciencia I.12*

*El desapego es el emblema del que ve y escucha un objeto sin anhelarlo I.15*

El verdadero individuo no es nada existente; está más allá de la existencia, incluso más allá de la “no existencia”. Es eso que puede ser cualquier cosa, pero que no es nada en absoluto. Si fuéramos primordialmente no existentes nunca seríamos capaces de entrar en la existencia. Si fuéramos primordialmente cualquier cualidad, por ejemplo ira o tristeza o preocupación, entonces nunca seríamos capaces de estar felices o de otra manera.

El proceso de des-identificación es lo que cuenta para los niveles de iluminación. Alguien experimentándose a sí mismo como amor habrá tocado un aspecto más profundo de su verdadera naturaleza de lo que se experimenta normalmente, pero si uno continúa des-identificándose más profundamente, habrá más nive-

les, incluyendo ser “ninguna cosa” o ser “todo, el universo entero mismo”. El proceso completo de meditación es revelar los seres escondidos con los que nos identificamos inconscientemente, y des-identificarnos con ellos, y liberarlos. Cada vez que hay un momento de des-identificación también hay una oportunidad espontánea de que suceda la experiencia directa. Siempre que sientas ira, pregúntate a ti mismo “¿quién está enfadado?”.

### Meditación e ira

Muchas personas ven la meditación como un mero escape de la realidad, o en el mejor de los casos, como un medio de manejar el estrés. Sin embargo, la meditación puede ser vista también como un medio de nutrir una mente sana que sea responda lentamente ante la ira. Es un hecho que nuestro estado mental es un factor determinante en enfadarte o no, y también determina el grado en que la sientes y la manifiestas. Otros factores determinantes incluyen tales cosas como si estás hambriento, fatigado o físicamente incómodo.

Como con muchos problemas, la prevención es más eficiente que el remedio. Aquí está cómo prevenir la ira al nutrir la mente con la meditación.

**1.** Practica la atención momento a momento en la vida diaria. Por ejemplo, escaneando tu cuerpo viendo sus sensaciones durante actividades rutinarias como caminar, sentarte, conducir; siendo un testigo ante la aparición de sentimientos, emociones y pensamientos pasajeros. Practicar la consciencia continua minimiza también el riesgo de errores debido a la falta de atención.

**2.** Cultiva pensamientos sanos. Deja partir pensamientos negativos. Estudia regularmente obras de sabiduría o inspiradoras. Compón auto-sugestiones que sean opuestas a tus pensamientos o hábitos mentales negativos y repítelas cada día durante al menos un mes siempre que estés en un estado profundamente relajado. Ellas sustituirán al hábito de reaccionar con enfado. Por ejemplo, repite “cuando sucede lo inesperado, disfruto presenciando la corriente de sensaciones, emociones y pensamientos que surgen antes de responder, y lo hago sólo de forma que sea sólo beneficiosa para todos los implicados”. O “cuando me siento frustrado conmigo mismo o perturbado por los demás me acuerdo de perdonar”:

**3.** Practica el desapego cultivando la simplicidad, reflexionando sobre la impermanencia de tus posesiones, relaciones, incluso de cosas intangibles como tu reputación.

**4.** Medita en trascender el gusto y la aversión mentales. Medita en tu única y verdadera fuente de seguridad y de bienestar, el Ser, preguntando “¿quién se siente enfadado?”, “¿quién soy yo?”.

**5.** Medita en la práctica de observar todas las restricciones sociales, los yamas, siendo veraz, evitando dañar a los demás, practicando la ausencia de codicia, la castidad y no tomando lo que no es tuyo. Lee el ebook “Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las

*Sigue en página 9*



# Acharya Annapurna Ma

Entiendo la vida y todo lo que hay en ella como una relación entre las partes y la Totalidad, una expresión de Amor Divino en su compasión extrema, dando a las almas la posibilidad de despertar del Lila, el juego cósmico, para realizar la Plena Consciencia. Por ello, la trayectoria de mi alma escogió Brasil como consciencia envolvente, y una familia sencilla como ancla. Soy la tercera de cuatro hijos.



Acharya Annapurna Ma

Desde que era muy pequeña en mi realidad interna me sentí inmersa en una dimensión de armonía, movimiento y belleza. A los tres años tuve unas convulsiones febriles que me dejaron tensiones en el ojo derecho. Desde entonces el ajuste de mi visión se ha convertido en un factor que considero el comienzo de la acción del dharma: ajustar la perspectiva de modo que toda la belleza y la armonía – tan clara en el mundo interno de un niño – obtenga un flujo y una expresión similares en el mundo exterior.

A los cinco años acompañé a mi padre a un hospital en la costa después de que se desmayara durante unas vacaciones familiares. Y en año y medio de viajes al hospital, cuando él tenía sólo 40 años, experimenté la presencia de la energía de Babaji en los momentos anteriores y posteriores a su muerte. En la última visita, mientras esperaba en el aparcamiento del hospital el permiso para verlo, tuve un momento de alegría increíble: dos crías de jaguar estaban allí, como por milagro, y las sostuve en mis brazos, como una manifestación de fuerza y de belleza. Unos días después, al saber la noticia de que había muerto, la continuidad de la vida fue lo que me impactó como una verdad. Tuve una fe inmensa de que todo estaba bien.

La infancia prosiguió con este conocimiento gravado de

que el cambio es sagrado y que todo está bien, todo el tiempo. Cuando tenía nueve años mi entusiasmo por la vida y la belleza de esa energía atrajo la lujuria del hermano de mi madre. Tras pasar el día jugando con su hija en la playa me llevó a casa, e realizó avances abusivos hacia mí. Aquí reconozco la presencia de Babaji y su protección. A pesar de la violencia y del descrédito del mundo adulto en mi infancia fue capaz de avanzar en la adolescencia y madurez sin rencor ni traumas. El ajuste de la perspectiva entre el mundo interior y exterior se convirtió en un desafío.

En la adolescencia, la realización de una plena vida espiritual fue infundida con la gracia y la generosidad de Babaji, que guió la revelación y el disfrute del arte y de la naturaleza en incontables experiencias de inmensidad y de armonía, dentro y fuera de mí: en la danza, la música, el teatro, en la inmensidad de los ríos, los mares y los cielos de Brasil, en viajes sin un destino definido, sin fecha de llegada, recorriendo mi interior en una epifanía de espacios infinitos en amabilidad, belleza y alegría. Fui sola o acompañada en un flujo de fe y de sincronicidades. El viaje fue continuo. Y cuando volví a la regularidad de la vida, ese espíritu era lo que impregnaba todo. Mi educación en ciencias sociales y periodismo fue insignificante en comparación con lo que estaba sucediendo dentro de mí. Y, en este momento, dejar partir las formas era muy fácil.

Fue en este contexto donde encontré a mi compañero de vida, y viví plenamente la manifestación de la posibilidad del Amor Divino entre dos personas. Estar con él trajo la dimensión del desapego. Era simple y complejo, todo junto a la vez. En dos años estábamos viviendo juntos y quedé embarazada de mi primer hijo.

La maternidad fue la línea del ecuador en la trayectoria de mi personalidad, y aquí y ahora, reconozco la mano que trazó esta línea: Babaji. Reconocí al hijo y mi propia encarnación completa como una manifestación de amor en

*Sigue en página 10*

---

## Manejando la ira (continuación)

buenas relaciones”:

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

**6.** Estudia con curiosidad tus patrones de reacción. ¿Qué te hace enfadar? ¿Qué dispara tus reacciones? Identifica aquello que ha estado presente durante mucho tiempo. ¿Estás guardando algunos resentimientos? Los resentimientos son apegos a la ira, y sólo dañan a aquellos que los guardan. Anótalos en una libreta de meditación. Observa cómo se repiten en la vida diaria.

**7.** Practica el perdón. No es suficiente con sólo decir o pensar “te perdono”. El perdón normalmente viene sólo tras una larga lucha. Libérate a ti mismo del efecto destructivo de la ira y del odio. Distingue a la persona de

sus palabras y sus actos. Realiza nuestra unidad. Repite “lo dejo partir” durante la meditación y en la vida diaria.

Karl Marx llamaba a la ira la emoción revolucionaria. Al experimentarla con habilidad puedes realizar cambios sanos en ti mismo y en la sociedad. La clave para hacerlo habilidosamente es no permitir que se transforme en hostilidad, que es peligrosa. Hoy formula una intención, un sankalpa, de que dejarás de identificarte con la ira, y que no permitirás más que la ira determines tus acciones, palabras o pensamientos. Hazlo con una auto-sugestión positiva. Medita profundamente en el significado del perdón y practícalo en la vida diaria contigo y con los demás. □



# Acharya Ganapati

Cada ser humano es una singularidad, una afirmación no transferible, la invocación de un nombre que pertenece sólo a él o a ella. El destino es realizar este nombre, que debe presidir la vida en el tiempo y el tiempo de la vida, vida tras vida. "Trata de llegar a ser lo que realmente somos" dijo Foucault, citando a Nietzsche.

Yo reconozco mi destino.

Como un judío, un cristiano o un musulmán creo



Acharya Ganapati

que he sido, en otras vidas, un aspirante espiritual, esforzándome en buscar la Verdad en el contexto del monoteísmo semítico. Traje conmigo la noción incrustada de la Unidad, la nostalgia del Divino, y una herida profunda.

Este pasado habitó en mi niñez. Todavía no tenía cinco cuando noté por primera vez su presencia.

El ateísmo vino también pronto. A los 13 años. Fueron las incoherencias factuales del Antiguo Testamento las que me empujaron a ello. Con los recursos intelectuales que tenía en el momento, sólo podía tomarme al pie de la letra los textos bíblicos. No sabía que cada frase tiene múltiples capas de significado y puede ser leída de

*Sigue en página 11*

---

## Acharya Annapurna Ma (continuación)

el adhara, mi centro del corazón. Más aún, estaba el placentero asombro del reconocimiento de la Unidad en la diversidad a través del otro, que, aunque tan cercano y conocido, era una chica completamente libre y autónoma en la trayectoria de su alma y su personalidad, con sus propios desafíos, sus propias cuestiones. El calidoscopio de la vida se abrió en miríadas de imágenes, desafíos, miedos, ignorancia, y una profunda inmersión en lo desconocido.

Un año y dos meses después nació mi segundo hijo. Él trajo consigo una batalla por la supervivencia conforme entró en la vida. Allí estuvo Babaji iluminando, paso a paso, la trayectoria de sus primeros noventa días, hasta que sus pulmones maduraron y la vida pudo establecerse con tanta alegría y determinación. A pesar de los diagnósticos negativos, estaba segura de que sobreviviría. Mi fe era inquebrantable. Cada vez que iba al hospital, donde él permaneció 21 días en el primer mes de su vida, sentí conmigo la expresión del amor divino en el flujo de todos los males de la vida, y vi a mi alma protegida y también lo mismo en todos y cada uno. Mi hijo recibió alimentación sólo por catéter mientras yo cuidaba de muchos niños en el hospital. Y todos éramos uno.

Cuatro años después una nueva experiencia de maternidad me coronó con mi propia muerte durante el nacimiento de mi tercera hija. En un procedimiento de urgencia de parto, la anestesia no fue a los miembros inferiores como debía, sino que subió por mi columna y causó que mi corazón y mis pulmones se detuvieran. Vi la escena entera desde arriba, desde un lugar de silencio y calma: el anestesista intentando revivirme, el equipo médico sentado con aprensión frente a mi cuerpo inerte. Hasta que el médico claudicó y dijo que no había más tiempo de espera, y el ayudante le pasó el bisturí. En el momento de la muerte oí la voz de Babaji: "No es hora de morir. Ahora debe nacer ese niño". A través del dolor del corte sin anestesia de mi barriga volví a mi cuerpo de nuevo, el bebé nació y volví a la vida.

Fue sólo después de que la espiritualidad hubiera trabajado tan intensamente sobre mí que Babaji se presentó formalmente a sí mismo. Fue en un sueño, con instrucciones precisas sobre qué hacer. Nunca había oído antes sobre Babaji. Pero era la misma energía amorosa, alegre y gentil que siempre había estado conmigo, y ahora tenía un nombre.

Sólo cinco años después de encontrarme a Babaji de esta manera llegó su Kriya Yoga a mi vida. Eso fue hace veinte años. Recuerdo vívidamente el sentimiento tras recibir mi Primera Iniciación: "estoy de nuevo en casa". Era el mismo sentimiento que tuve en mi primer viaje a la India, más un gozo sin medida. Era como estar renacida en la luz dentro del corazón. En el camino de vuelta de este viaje, la inspiración de cómo cocinar para mucha gente fue plantada dentro de mí, y volvía a la escuela por un curso de postgraduado sobre gastronomía.

En el 2012 presencié el nacimiento de mi primer nieta, en el 2015 el nacimiento de mi segunda nieta, y el año pasado mi tercera nieta nació en mi casa en mi ausencia. Para mí el nacimiento de un nieto era la coronación de muchas inspiraciones profundas sobre las dimensiones de lo Eterno. Babaji estaba aquí, ahora como Babaji.

En el 2014, ante mi sorpresa, recibí de Durga y de Satchidananda la invitación de ser parte de la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Acepté esta invitación desde un lugar profundo de gratitud y de compromiso con la energía de Babaji.

En los últimos cuatro años he viajado grandes distancias internacionales. Estoy escribiendo este texto porque la energía de Babaji me nutre y me fortalece.

A veces mi camino está lleno de dificultades desde el punto de vista de esta persona. Y magnífico desde el punto de vista de la Totalidad. La energía de Babaji me nutre independientemente de la oscilación de una parte de mi consciencia. Ser consciente de esto todavía una de Sus bendiciones.

## Acharya Ganapati (continuación)

muchas diferentes.

En ese tiempo conocí la geometría euclidiana, que me proporcionó una de las experiencias intelectuales más deleitosas de mi vida. Demostrar teoremas, provisto exclusivamente con la lógica, constituyó para mí lo más avanzado de lo Verdadero, lo Bueno y lo Hermoso.

Estaba bien instalado en el ateísmo cuando tuve a los 14 años mi primera experiencia mística. Mirando al cielo estrella en una adorable noche de verano, sentí que me hundía en un abismo sin fin. Tras la masa pulsante de estrellas noté Algo demasiado grande, Algo que no se permitía ser aprisionado por un nombre, Algo ante lo que todas mis explicaciones parecían insuficientes.

El impacto de esta experiencia duró una semana. Para reestructurar el sistema de creencias, invoqué el más insensato de los “argumentos”: si la existencia de Dios explica la existencia del mundo, ¿qué explica la existencia de Dios? Jung llamó a estas estratagemas mentales una “reconstrucción regresiva de la persona”. Incapaces de integrar lo desvelado, lo ponemos ante un filtro reductor. E intercambiamos el diamante puro de la experiencia por el guijarro de la interpretación.

Tuve que esperar otros 14 años hasta que una nueva oportunidad, con la misma fuerza, apareciera de nuevo. En estos 14 años he expandido conocimiento científico, al precio de un velo siempre creciente de la luz espiritual.

Pero no me quedé quieto: practiqué judo y karate, obteniendo el cinturón negro; tomé clases de pintura; estudié ingeniería química en la Universidad de São Paulo; y fuertemente influenciado por la literatura marxista, me impliqué en el movimiento estudiantil y me uní a un partido clandestino que luchó contra la dictadura civil-militar brasileña. Los tiempos eran sombríos. Amigos míos fueron arrestados, torturados y asesinados por la fuerza política. Incluso yo mismo tuve que esconderme algunas veces.

En esa época supe de la existencia de Babaji a través de Autobiografía de un yogui de Paramahansa Yogananda. Abrí el libro con una sonrisa casual. I me encontré con lo que pensé que era una sucesión de cosas absurdas, porque lo sobrenatural parecía apuntarse en cada párrafo. Sin embargo, era exactamente el capítulo más milagroso, aquél en el que Yogananda hablaba de Babaji, el que capturó mi atención con fuerza. Aunque la mente racional decía que esto era un completo sinsentido, otra instancia de mi consciencia sentía el toque silencioso, gentil, que con el tiempo podría despertar de su letargo. Puse de nuevo el libro en la estantería, pero una semilla se había plantado dentro de mí.

A los 21 años un poderoso impulso interno me hizo renunciar a todo lo que me imaginaba ser en mi vida: militancia política, marxismo, mi primer matrimonio. Con una dieta radical perdí muchos kilos. Sesiones de terapia corporal y de danza despertaron mi cuerpo de una alienación prolongada. Un vigoroso élan creativo me llevó de nuevo a dibujar, pintar y a la poesía. Libre de compromiso marital, me entregué a varias experiencias de amor.

En un libro sobre la teoría del Big Bang me encontré con un número que rompió mi consciencia como un ladrillo lanzado a una ventana. Me refiero a la llamada temperatura de Planck, del orden de 1032 grados Kelvin. Según al modelo estándar, esta podría ser la temperatura del universo una fracción de segundo tras el instante primordial. La idea de una temperatura infinita no me habría impresionado tanto. Porque el infinito no es algo que pueda ser representado de manera alguna. El finito, sin embargo, puede ser traducido a números. ¡Supe que un medio material cuya temperatura pudiera ser asociada con e 1032 K tendría que ser 10 millones de millones de millones de veces más caliente que el centro de nuestro sol!

Como el cielo estrellado a mis catorce años, este mareante número me sumergió en un abismo místico. Y el paroxismo de lo material había colapsado mi materialismo. Afronté la temperatura de Planck como una derrota personal, presencié a mis sistema de creencias hundirse sin salvación.

Le siguió un periodo de intensa investigación. Buscando algún tipo de respuesta, pasé las noches dibujando. Comencé sin saber qué dibujar, dejándome llevar por la espontaneidad del gesto. Has que apareció una forma arquetípica, indicando un camino hacia adelante.

Mi conocimiento intelectual de las tradiciones espirituales estaba prácticamente al cero. I me aferré a los pocos fragmentos que encontré. Un amigo me aconsejó leer Viaje a Ixtlán. Leí, releí y memoricé varios pasajes de éste y de otros libros de Carlos Castaneda – hasta que sentí que ya no podría aprender más de ellos. Después fui a otros autores. La literatura inspirada en el sufismo despertó en mí una sensación inmediata de familiaridad. La recibí sin dificultades, como si de alguna manera lo hubiese conocido durante mucho tiempo.

Fue durante este intenso proceso de descubrimiento o de redescubrimiento que descubrí o redescubrí a la mujer que sería mi segunda esposa, madre de mis hijos y compañera de todo momento: Márcia. Esta relación estableció para mí el estándar dorado de lo que puede ser el amor humano. Antes de conocerla pensé que conocía el amor, pero no lo conocía realmente.

La vida en relaciones, primero con Marcia y luego con mis hijos, trabajó como un martillo machacando la barra de hierro, y fue una de las fuerzas que dirigieron mi evolución. La otra fuerza fue despertada por dos experiencias vividas en el contexto de la Respiración Holotrópica, las técnicas de auto-conocimiento y auto-transformación desarrollada por Stanislav y Christina Grof.

Fueron, en todos los aspectos, las dos experiencias más poderosas y sublimes que he tenido hasta la fecha. No me siento autorizado a compartirlas aquí. Suficiente es decir que en la primera, que sucedió alrededor de mis 35 años, fui inundado por el Amor Divino. Y en la segunda, que sucedió alrededor de los 42 años, me puso ante la presencia incomparable de Babaji y me dio la certeza de

*Sigue en página 12*



## Acharya Ganapati (continuación)

que él es mi maestro en esta vida. Estas dos experiencias redirigieron toda mi existencia.

Ya tenía entonces un conocimiento de libro sobre las tradiciones espirituales. I también algún conocimiento práctico. Comencé este estudio a comienzos de los 80, investigando la biografía del gran astrónomo alemán Johannes Kepler (1571 - 1630). De él, siempre buscando conocer “a aquellos vinieron antes”, me moví en dirección opuesta en la línea temporal, hacia referencias incluso más antiguas: Nicolás de Cusa, el Maestro Eckhart y Roger Bacon; los cabalistas judíos, los sufis musulmanes y el Dionisio el Areopagita y los primeros siglos del cristianismo; los neoplatónicos griegos, los Siddhas de la India y los chamanes prehistóricos. Incluso jugué con esta compulsión por el pasado, diciendo que no estaba interesado en nada que tuviera menos de 800 años de antigüedad.

Mi interés por el chamanismo me condujo de forma regular a asistir a un pueblo indígena guaraní, donde entrevisté a los chamanes, presencié ceremonias de curación y participé en el Nimongaraí, la ceremonia de nombres, en la que recibí un nombre indígena.

A mediados de los noventa fui invitado a un viaje a Jordania e Israel. Fue una experiencia rica, que culminó con mi visita a la Cúpula de la Roca de Jerusalén. La Cúpula de la Roca, Qubbat al-Sakhrah en árabe, era mi idea fija. Y el viaje me permitió realizarla.

No recuerdo exactamente cuándo, pero ciertamente tras 1995 comencé una práctica espiritual que duró algunos años. Consistía en la recitación silenciosa y muy lenta del padrenuestro. Comencé intentando agotar el significado intelectual de cada palabra, explorando todas las connotaciones que pudiera descubrir. Luego asocié sensaciones, sentimientos y visualizaciones. Hice este ejercicio de formas diversas: sentado, de pie, caminando. Mi opción favorita era hacerlo en el camino de casa al trabajo y del trabajo a casa. Muchas veces me llevó horas completar una única oración. El padrenuestro fue mi comida espiritual hasta que recibí el mantra raíz de Babaji en la segunda iniciación de Kriya Yoga. Y después el mantra de entrega completa.

Mi primera y mi segunda iniciación de Kriya Yoga, enseñadas por Satchidananda, se dieron a comienzos de

1998, unos cinco años después recibí el darshan sobrenatural de Babaji. Durante este intervalo un sueño altamente significativo me enseñó el camino a seguir. Me encontré frente a un viejo edificio localizado en el centro de Sao Paulo. Y recibí la instrucción de que era el asiento de una antigua hermandad espiritual, en una nueva fase de su existencia. Era para mí el comunicar, escribiendo con “letras doradas” en la fachada, el significado de esta noble empresa. Y la frase era una sentencia atribuida en el sueño al profeta Mahoma: “Mantén la Tradición de que vendrá la Inspiración”.

El significado del sueño es bastante evidente. Y está relacionado con lo que ha sido, después de todo, la directriz de mi vida: comunicar de palabra, hablada o escrita, el legado de la Tradición, contribuyendo así, aunque sea mínimamente, al desarrollo de la consciencia de aquellos a los que llegue.

Hubo muchos otros sueños instructivos. También una importante experiencia visual y auditiva. Pero no puedo comentarlas aquí.

Al escribir este testimonio me doy cuenta de que tras 20 años tras la Primera Iniciación, habiendo recibido las 144 kriyas de la Tercer varias veces, habiendo visitado los lugares asociados con el shaiva siddhanta de la India varias veces, habiendo leído, estudiado e incluso traducido fragmentos de la literatura de los Siddhas, habiéndome convertido en acharya con la misión de transmitir a los demás el conocimiento de esta tradición, todavía no he integrado completamente el Kriya Yoga en mi vida.

Pero continué mis estudios sobre las tradiciones espirituales. Di cursos de introducción al chamanismo, shaivismo, taoísmo, Pitágoras, los neoplatónicos, la cábala, el misticismo cristiano y el sufismo, contextualizando cada una de estas tradiciones con información histórica, filosófica, científica y artística. He escrito cinco libros y he publicado cientos de artículos sobre ellos.

La vocación por la comunicación, oral o escrita, se ha vuelto clara para mí. La pregunta que me hacía tan a menudo sobre el destino, sobre lo que llegaría a hacer en esta vida, fue respondida por el mismo desarrollo de los eventos. Por tanto, cuando fui introducido en la Orden de Acharyas en Badrinath, Himalaya, recibí con alegre tranquilidad el nombre de Ganapati.



# Notas y noticias

**Om Guru Festival en Cunha, Brasil, noviembre 14-20, 2018 con M. G. Satchidananda y Durga Ahlund.** Celebración del 20º aniversario de nuestras actividades en Brasil. Más detalles aquí:

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/events.htm#babaji-festival-gathering\\_br](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/events.htm#babaji-festival-gathering_br)

**Recogida de fondos para trasladar nuestro ashram de Dehiwala, Sri Lanka, a una nueva ubicación.** La ubicación anterior ya no se puede mantener debido a que el gobierno construirá una autopista costera a través de la propiedad. Estamos planeando alquilar una casa en un suburbio de Colombo donde la acharya Kriyanandamayí y otros sadhakas puedan ofrecer clases públicas gratis y seminarios de iniciación en Kriya Yoga. Puedes hacer una donación o establecer una donación mensual, a través de tu tarjeta de crédito, a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji al final de esta página:

[www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm)

Las donaciones realizadas en Canadá y Estados Unidos pueden deducirse en la declaración de renta.

**Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con M. G. Satchidananda y Durga:** del 20 de septiembre al 8 de octubre del 2018. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo



El nuevo ashram en Badrinath.

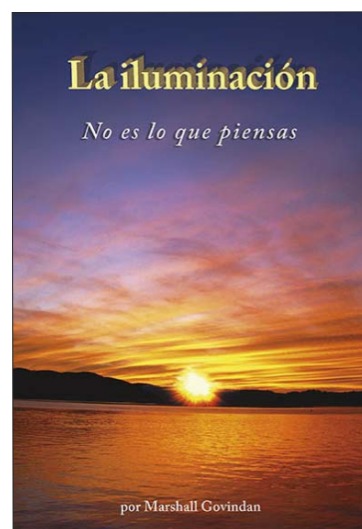
el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Más detalles aquí:

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

**Iniciaciones de segundo nivel** serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 19-21 octubre 2018, y por Nityananda en marzo en octubre 2018.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec del 5 al 14 de julio 2018. 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 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](http://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](http://www.seekingtheself.com)

*Sigue en página 14*



## Notas y noticias (continuación)

**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](http://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 DEUTDE33HAN para la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a [hunben@gmail.com](mailto:hunben@gmail.com) para más detalles.

---

## Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de [info@babajiskriyayoga.net](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 septiembre de 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).