



# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Busca a Babaji para convertirte en Babaji, mientras te vuelves emocionalmente satisfecho y estable

por M. G. Satchidananda

Todos somos buscadores. La mayoría del tiempo, sin embargo, nuestra búsqueda está limitada a formas de satisfacer algún deseo o de evitar el sufrimiento usando alguna distracción. Vivimos en una cultura materialista cuyos valores nos motivan a buscar felicidad o a evitar el sufrimiento mediante el consumo o la acumulación de cosas materiales.

Dirigida por el hábito, nuestra búsqueda de felicidad duradera en cosas que no duran no produce satisfacción. Por tanto, a los buscadores espirituales se les enseña a evitar los deseos, es decir, fantasear sobre objetos de deseo.

Pregúntate a ti mismo “¿qué quiero realmente?”. Anota cualquier deseo que surja en tu mente. Luego

pregúntate “¿qué quiero realmente al obtener lo que quiero?”. Eventualmente descubrirás algún tipo de satisfacción.

### **Iccha shakti: el poder del deseo o la voluntad**

En tradiciones tántricas como la nuestra el deseo es visto como Iccha shakti, la energía de la voluntad, la intención o el deseo, y trabajando con la sensación del deseo exclusivo por cualquier objeto puedes dirigir este poder dentro para tu propósito yóguico: el estado del deseo satisfecho y el reconocimiento de tu verdadera naturaleza, el Ser gozoso.

Pregúntate “¿dónde te quiere llevar iccha shakti, el deseo?”. Rastrea cualquier deseo y míralo como una expresión de esta fuerza primordial. Los deseos más profundos son una expresión directa de iccha shakti, y te permiten atravesar lo que te impide identificarte con el Ser. El tantra te enseña a no intentar reprimir el deseo sino a elevar tu experiencia de él hasta el reconocimiento del Ser, separándolo de distracciones que causarían que pierdas tu energía.

El método para hacer esto es observar intencionalmente el momento del surgimiento del deseo como un

## Contenidos

1. Busca a Babaji para convertirte en Babaji, por M.G. Satchidananda
4. Libertad absoluta en el mundo post-humanista, parte 3, por M. G. Satchidananda
7. Kundalini, samskaras, y cómo seguir avanzando en el Yoga, por Nityananda
9. Orden de Acharyas: informe anual y recogida de fondos
10. Satsang, por M. G. Satchidananda
11. Notas y noticias



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

*Sigue en página 2*

## Busca a Babaji (continuación)

impulso sin desarrollar su contexto, sin juicio respecto a si es bueno o malo, pero con desapego. Si lo haces así se disolverá inmediatamente en la fuente de la que vino. Experimentarás una dulce expansión de la energía. Será mejor hacer esto cuando estés bien descansado, alerta y atento. De otro modo, la energía del deseo se convierte en un deseo por un objeto y tu mente será arrastrada. Comienza con pequeños deseos durante la práctica formal de la meditación.

Por ejemplo, el deseo por café. Siente su poder. Concéntrate en su surgimiento. Siente un espacio abierto en la parte de tu cuerpo donde se siente. Permite que el espacio alrededor se funda con el espacio sentido dentro de tu cuerpo, y que ahí hay una pulsación interna de shakti asociada con él. Siéntelo sin permitir que un “deseo hacia” se convierta en un “deseo por”. Permite que el deseo se funda de nuevo con su fuente.

### Jnana shakti: el poder de la indagación, el conocimiento y el método

Cuando la mente se ocupa en alguna indagación o método o búsqueda de conocimiento está activo el poder de jnana shakti. Mientras que la naturaleza humana usualmente se implica en buscar el conocimiento fuera de nosotros mismos, un método famoso y directo de indagación espiritual en las tradiciones tántricas es indagar repetidamente “¿quién soy yo?” o “¿quién soy yo sin el deseo?”. Permite que esta cuestión dirija, pasando cualquier respuesta verbal, hacia un abierto y espacioso Eso. Si surgen más pensamientos pregunta “¿qué soy antes de que surja este pensamiento?”. Continúa. Fija la mente con atención indivisa en el punto o bindu donde emergen, y gana comprensión sobre la esencia de la realidad. La creación sucede espontáneamente dentro y fuera, y sin tu voluntad individual. Discierne la pulsación (spanda) o la vibración (nada) fundamental de donde surgen el deseo y los pensamientos. Reconócela como la Shakti Primordial, la realidad más elevada que se manifiesta en tu mente individual como el poder puro vibrante y creativo. Shiva Shakti: energía consciente. Tu propio campo mental es la cara del Divino. Reconoce que es única consciencia está en el corazón de todo. Los Siddhas la describen como vettaveli, vasto espacio luminoso.

### Transformando las emociones desde la perspectiva no dual

Este reconocimiento no dual es la clave de una estrategia sagrada no sólo para permanecer equilibrado emocionalmente sino para transformar las emociones en una fuente de poder. Hay movimientos en el cuerpo vital. Debido al hábito nos identificamos con las emociones. Los recuerdos las disparan. Te quedas absorto en ellas. La meditación con desapego te permite purificarte de sus

efectos engañosos. Cuando el fuego del deseo sexual, la ira, la codicia, el odio o la envidia surjan, concéntrate en su centro. Comienza volviéndote hacia adentro, viéndolas como una señal para recordar el reconocimiento del Ser. Nota dónde se siente la emoción en tu cuerpo, mientras que al mismo tiempo “dejas partir” la historia, el recuerdo o el objeto que la han disparado. Sumérgete en la sensación que sientas de la emoción. Deja partir cualquier idea o acción como amargura o resentimiento. Permite que la emoción se expanda como energía conforme mueves tu perspectiva hacia tu cuerpo. Sigue moviéndote hacia dentro hacia su centro. Permite que se expanda con el reconocimiento de su fuente como la Shakti Divina. Luego abre tus ojos y mira el mundo de nuevo. Recuerda la historia que disparó la emoción. Haz esto a menudo. Reconoce que tu atención puede retener esta energía caliente y expandirla en paz. Reconoce tu consciencia como ser libre de pensamientos, no diferente del Divino, fundida en la Realidad, o al menos no siendo llevada por ti y por tus historias.

**“La energía emocional densa se vuelve más suave y sutil conforme es transmutada por el abrazo de tu atención.”**

Notar dónde se sienten las emociones en el cuerpo es una táctica usada en muchos enfoques psicológicos, incluyendo las terapias somática y junguiana, para explorar los recuerdos y los orígenes de tu personalidad. Pero en el tantra este enfoque de concentrarnos donde se sienten las emociones usa la energía como una puerta hacia tu Ser verdadero al nivel más profundo. Reconoce la iccha shakti pulsando dentro. Cuando esto es logrado

ganas la libertad de curar tendencias emocionales negativas. La energía emocional densa se vuelve más suave y sutil conforme es transmutada por el abrazo de tu atención. Usa los incidentes que te alteran y provocan reacciones emocionales como oportunidades para transmutar.

### La búsqueda de la Verdad

Tú búsqueda te lleva eventualmente a preguntas como “¿Hay un Dios?”, y si lo hay, “¿Por qué permite Dios tanto sufrimiento en el mundo?”, y “¿Cuál es mi relación con Dios?” o “¿Cómo puedo conocer a Dios?” o “¿Qué le sucede a mi alma tras la muerte del cuerpo?”. Buscar las respuestas a preguntas existenciales sucede porque dentro de todos nosotros está actuando una de las cinco funciones del Señor conocida como ocultación u oscurecimiento de lo que es verdadero, según las enseñanzas de los Siddhas: creación, preservación, disolución, ocultamiento y gracia. Lo que es verdadero, siempre es. Nunca deja de existir. El ocultamiento se manifiesta dentro de ti siempre que te vuelves insatisfecho con la vida, o sufres, experimentas dudas, emociones conflictivas o confusión. Como resultado puedes comenzar a buscar respuestas a tales pregun-

*Sigue en página 3*



## Busca a Babaji (continuación)

tas, sobre el significado de la vida, sobre la verdad. Ello ofrece la motivación necesaria e inicial que estás buscando. Para muchos su búsqueda comienza literatura religiosa o filosófica. Algunas personas limitan su búsqueda al método científico y a lo que puede medirse empíricamente. El Yoga y el tantra enseñan que tu propia experiencia es la autoridad más grande. Otras fuentes autorizadas pueden, sin embargo, ofrecer guía en tu búsqueda o confirmación de sus resultados.

La teología es el estudio de la relación entre “los dos”: Dios y el alma. Las religiones occidentales y otras religiones dualistas de Asia enseñan que Dios y el alma están eternamente separados. Ellas expresan lo que se conoce como teísmo, la creencia en Dios y en el alma. Ellas enfatizan el cultivo de tal amor o devoción como un medio de superar el pecado, que es definido como ignorancia de la presencia de Dios. Todas las formas de adoración expresan este enfoque dualista hacia Dios. El enfoque no dualista enseña que sólo hay Uno. El Advaita Vedanta, la perspectiva teológica o darshan dominante en la India, igual que el budismo, enseñan esto, y por tanto todas las diferencias son ilusorias. El mahavakya o gran dicho del vedanta es “Aham Brahman”, o “yo soy brahmán”, la única realidad fundamental que existe. El mundo es maya, ilusión. Esto se conoce como monismo. El budismo enseña que “no hay ser”. Que sólo sunya, el vacío, existe. ¿No es extraño que las personas que son educadas dentro de las tradiciones religiosas occidentales encuentren difícil concebir una perspectiva no dualista? El fuerte énfasis en la naturaleza pecadora del hombre hace difícil a los seguidores de los credos monoteístas occidentales considerar siquiera que Dios more dentro de uno mismo. Más aún, una perspectiva religiosa oriental que vea el mundo como ilusorio también parece contradecir la evidencia empírica de la ciencia, un importante elemento de la educación occidental, creas o no en Dios.

Ellos no son dos. Este mahavakya se refiere a Dios y al alma y resume la posición teológica de los Siddhas. Dios existe dentro de ti conforme tú también lo expreses. Dios es a la vez immanente y trascendente. Esto se desarrolla en el Tirumandiram y en las obras literarias del shaivismo de Cachemira. Ellas expresan la perspectiva teológica conocida como teísmo monista. Suena como una paradoja. ¿Cómo puede haber “dos” (teísmo) y sólo “uno” (monismo)? La respuesta reside en tu devenir. Una metáfora ilustrará esta paradoja. Desde una distancia una montaña parece ser incognoscible. Igual Dios. Sin embargo, cuando encuentras un camino hacia la montaña, se vuelve familiar. Cuando encuentras un camino espiritual, encuentras a Dios. Cuando alcanzas lo alto de la montaña, la distinción entre tú y la montaña desaparece. Cuando sabes quién eres, el Vidente, no lo Visto, la realización sucede también en el estado no dual. Todas las distinciones, todas las diferencias se disuelven en el Ser, Consciencia y Gozo absolutos, satchidananda. Las enseñanzas de sabiduría de los Siddhas y las de Jesús, sus parábolas, están llenas de paradojas, y ofrecen claves para morar en la perspectiva no dualista. El cristianismo

se peleó con la paradoja de cómo Jesús podía ser a la vez humano y Dios hasta el Concilio de Nicea, en el 325 d.C., en el que se llegó a un acuerdo formulado en el credo niceano, que afirmó la deidad y eternidad de Jesucristo y definió la relación entre el Padre y el Hijo como “la misma sustancia”:

### **Kriya shakti: el poder de la acción con consciencia**

“Busca a Babaji para convertirte en Babaji” – el mahavakya de nuestra tradición de Kriya Yoga afirma paradójicamente tanto la realidad de nuestro estado actual con todas sus imperfecciones, al igual que nuestra perfección potencial, Siddha. Eres un trabajo en curso. Como alguien que está comprometido en la disciplina de la sadhana de Kriya Yoga, te estás volviendo perfecto. Lentamente, sin duda - a menos que estés comprometido en una sadhana intensa – aplicando momento a momento las enseñanzas de sabiduría para transformar nuestras imperfecciones humanas.

La sadhana de Kriya Yoga es un proceso en el que kundalini, “tu potencial de poder y consciencia” se despierta y se manifiesta como estados psicológicos más elevados, y tú gradualmente dejas de identificarte con las manifestaciones del ego y más y más con el Ser. El reconocimiento de tu verdadera identidad, el Ser, te permite dirigir tu poder para transformar tu naturaleza humana bajo la guía de lo que Sri Aurobindo llamó “el ser psíquico”, nuestro Gurú interno, aplicando la sabiduría para corregir todas nuestras imperfecciones. La sadhana de Kriya Yoga es el proceso de dirigir o aplicar Kriya Shakti, el poder de la proyección, internamente, de modo que se convierte en acción con consciencia, para el propósito de realizar nuestro potencial divino. Este reconocimiento de tu verdadera identidad expande tu capacidad de mantener y dirigir el poder para transformar la limitada naturaleza humana en una suprema naturaleza divina.

Mediante el reconocimiento del juego de las tres shaktis, iccha, jnana y kriya Shakti dentro de ti mismo, y mediante la entrega de su lealtad y operación a la guía del Gurú interno, Shiva, el sadhak se convierte en un Siddha o ser perfeccionado o vehículo del Divino.

Para más información de lo expuesto puedes leer los ebooks en nuestra librería de la web:

*Haciendo lo opuesto: las cinco claves yóguicas para las buenas relaciones:*

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite\\_doing\\_ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite_doing_ebook)

*El teísmo monista en el Tirumandiram y en el shaivismo de Cachemira:*

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#yoga\\_tirumular\\_monograph](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#yoga_tirumular_monograph)

*La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas:*

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#wisdom\\_jesus\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#wisdom_jesus_book)



# Libertad absoluta en el mundo post-humanista (parte 3)

por M. G. Satchidananda

*Ishvara es el Ser especial, no afectado por los deseos, el karma, las causas de sufrimiento o las impresiones del deseo*  
– Yoga Suttas I.24

*El Ser Psíquico es esa parte del alma que nos guía.* – Sri Aurobindo

El humanismo nos pide que escuchemos a nuestra voz interior. Santifica a la voluntad humana como nuestra autoridad primordial. Pero también enfatiza que no es fácil identificar nuestra auténtica voluntad. Cuando intentamos escucharnos a nosotros mismos a menudo nos inundan muchas voces y emociones conflictivas. El humanismo demanda que vayamos profundamente dentro para identificar nuestra auténtica voz y que la sigamos con coraje sus instrucciones a pesar de las dificultades. Igual lo hace el Yoga. Sri Aurobindo denomina a esta voz auténtica “el Ser Psíquico”.

El progreso tecnológico tiene un objetivo muy diferente. No quiere que escuchemos a nuestras voces internas. Quiere controlarlas. Según la psiquiatría moderna, muchas voces internas no son más que el producto de desequilibrios bioquímicos y enfermedades neurológicas. Así, en vez de escucharlas, vamos a silenciarlas con drogas. Eso podría ser una buena idea si me permite encontrar a mi Ser verdadero. Pero, como comentamos en la primera parte, tal como argumentan los científicos del cerebro, no hay un ser auténtico, esa consciencia no existe independientemente de la actividad química en el cerebro, ¿cómo decido qué voces silenciar y cuáles amplificar?

Después de Darwin los biólogos explicaron los sentimientos humanos como algoritmos complejos afilados por la evolución para ayudarnos a tomar buenas decisiones, encapsulando millones de años de sabiduría práctica, y probados por la selección natural. Son en efecto la voz de millones de ancestros, cada uno de los cuales se las arregló para sobrevivir y reproducirse en un entorno hostil. En el siglo XXI estamos desarrollando un poder de computación sin precedentes y bases de datos gigantes, a cuyas voces emergentes se nos pide que escuchemos. La techno-religión emergente del “dataismo”, con el potencial de unir todas las disciplinas científicas, declara que el universo consiste en flujos de datos y que su procesamiento debe confiarse a algoritmos de computadora, cuya capacidad excede en mucho al cerebro humano. El dataismo tiene tres mandamientos principales: primero, maximiza el flujo de datos conectándose con más medios, produciendo y consumiendo más información; segundo, enlaza todo al sistema, incluyendo nuestros cuerpos, nuestros mecanismos, los árboles del bosque, en una “internet de todas las cosas”, y tercero, un nuevo valor: la libertad de información como el bien más grande de todos. Este nuevo valor no se le da a los seres humanos. Se le da a la información. Puede impedir la libertad de expresión humana tradicional al privilegiar que el derecho a la información circule libremente sobre el derecho de los seres humanos de poseer datos y

de restringir su movimiento.

Los adherentes quieren ser parte del flujo de datos incluso si eso supone renunciar a su privacidad, a su autonomía y a su individualidad.

El dataismo adopta un enfoque estrictamente funcional hacia la humanidad. Si podemos desarrollar algoritmos que funcionen mejor que el mecanismo humano de procesamiento de datos, la experiencia humana perderá su valor. Eso socava nuestra fuente principal de autoridad y significado y proclama una tremenda revolución religiosa. ¿Pero quién escribe los algoritmos? Equipos de científicos informáticos de Google o las empresas más grandes de alta tecnología propiedad del gobierno chino y dirigidas por él, cada equipo trabajando sólo una pequeña parte de los algoritmos requeridos para aplicaciones de inteligencia artificial. Como lo demostré en la primera parte, dado que esos científicos no pueden explicar cómo los flujos de datos en el cerebro pueden producir la consciencia, ¿es la vida meros procesos de datos y decisiones? Incluso si este paradigma científico emergente, el dataismo, es objetivamente equivocado, podría aun así tomar el mundo, igual que otros “ismos” y religiones han hecho antes de ellos. En vez de prometer una vida celestial tras la muerte, como la religión, promete salud, felicidad y poder, tal como comentamos en la segunda parte.

Las instituciones humanistas liberales están siendo asaltadas. Líderes populistas están reprimiendo en muchos países los derechos humanos incluyendo la libre expresión y la prensa libre e independiente. La democracia representativa está cada vez más controlada por corporaciones y élites ricas. Los votantes son cada vez más polarizados a través de la propaganda. Hay una creciente desigualdad económica. Nuestras instituciones necesitan reformas, ya que han sometido sus propósitos democráticos originales a los intereses creados de unos pocos ricos.

## **La necesidad de reforma y renovación: la promesa de un humanismo integral**

Durante mi primer año como estudiante de grado en la School of Foreign Service (Escuela de Servicio Exterior) de la Universidad de Georgetown estudié con el historiador y polímita Carroll Quigley, que hizo su doctorado en la Universidad de Harvard. Su libro y su curso “La evolución de las civilizaciones” me ofreció una perspectiva que me ha inspirado desde entonces. Es plenamente coherente con el Yoga darshan (perspectiva) al igual que con la perspectiva del humanismo liberal. Al revisar recientemente lo que aprendí con él estoy descubriendo los principios por los que el humanismo puede renovarse a sí mismo al abrazar la promesa de un Yoga Integral.

La obra de Quigley enfatiza la diversidad inclusive como el valor principal de la civilización occidental, contrastándola con el dualismo de Platón. Él concluye su libro *Tragedy and Hope* (Tragedia y Esperanza) con la esperanza

*Sigue en página 5*



## Libertad absoluta (continuación)

de que Occidente pueda “reanudar su desarrollo junto con sus viejos patrones de diversidad inclusiva”. De su estudio de la historia “está claro que Occidente cree en la diversidad más que en la uniformidad, en el pluralismo más que en el monismo o en el dualismo, en la inclusión más que en la exclusión, en la libertad más que en la autoridad, en la verdad más que en el poder, en la conversión más que en la aniquilación, en el individuo más que en la organización, en la reconciliación más que en el triunfo, en la heterogeneidad más que en la homogeneidad, en relativismos más que en absolutos, y en aproximaciones más que en respuestas finales”.

Quigley estudió el auge y caída de veintitrés civilizaciones. Él analizó el grado en que cada una de ellas colmó las necesidades humanas a lo largo de seis dimensiones: seguridad, económica, política, intelectual, social y religiosa. Encontró la explicación a su desintegración en la transformación gradual de “instrumentos sociales” en “instituciones sociales”, esto es, la transformación de acuerdos sociales que funcionan en satisfacer las necesidades sociales reales en instituciones sociales que sirven a su propio propósito sin importar las necesidades sociales reales.

El enseñó que el atraso del desarrollo religioso y social de nuestra actual civilización occidental representa la extendida frustración de estas dimensiones de nuestras necesidades humanas por sus instituciones religiosas organizadas, el bajo nivel de nuestra apreciación por la naturaleza de la deidad, y el extendido fracaso en establecer cualquier sentimiento de relación entre esta deidad y la vida espiritual del hombre. Su retraso también ha restringido sin duda el desarrollo de las dimensiones económicas, intelectuales y políticas de nuestra civilización.

Quigley afirmó que cualquier intolerancia o rigidez en las prácticas religiosas de la civilización occidental son aberraciones frente a su naturaleza de inclusividad y diversidad. Él destacó la tolerancia y flexibilidad de la creencia de Tomás de Aquino de que la verdad teológica es revelada a lo largo del tiempo a través del diálogo dentro de la comunidad cristiana, que permite a esta comunidad adaptarse en un mundo cambiante. Él demostró cómo la necesidad psíquica de conexión con la deidad es la dimensión de las necesidades humanas actualmente menos servida dentro de las religiones occidentales de Occidente.

Quigley enseñó que algunas civilizaciones eran capaces de renovarse a sí mismas al reformar sus instituciones de modo que sirvieran a su propósito original y mediante el avance en aquellas dimensiones que habían hecho decaer a las demás. Enseñó que la renovación se dio en los márgenes de los imperios políticos y militares cuando aquellos que habían sido conquistados abrazaron los valores originales de la civilización y les infundieron nueva vida y propósito. Creo que esto está empezando a suceder en la civilización occidental conforme muchos abrazan las enseñanzas espirituales y la tecnología del Yoga indio.

### Un segundo Renacimiento

El post-humanismo emergente mundial que comenta-

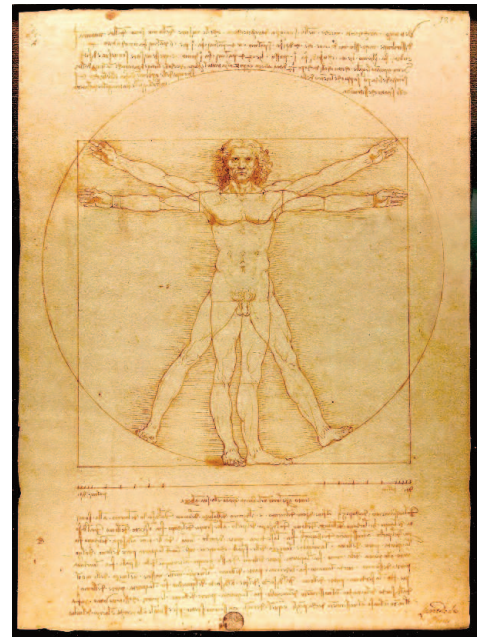
mos en la primera y segunda parte de este artículo no es inevitable. También está sucediendo un segundo Renacimiento. Las condiciones que permitieron que florecieran genios a nivel individual y colectivo hace quinientos años han regresado. Estamos presenciando un progreso sin precedentes en la salud, el conocimiento, la educación, la

riqueza y la tecnología. Hoy la renovación de la civilización occidental y de su liberalismo humanista puede suceder conforme todos nosotros abrazamos la espiritualidad integral del Yoga. Un Yoga o humanismo “integral” buscar re-actualizar el potencial humano en todos los cinco planos de existencia: espiritual, intelectual, mental, vital o emocional y físico. También enseña que una deficiencia en cualquiera de las dimensiones humanas limita el desarrollo de las demás. La práctica del Kriya Yoga de Babaji, el Yoga de los Siddhas, y del Yoga Integral de Sri Aurobindo puede servir a esta renovación.

Durante el primer Renacimiento, la nueva sensación de la humanidad sobre sus propias posibilidades de progreso fue expresada en las “Oraciones sobre la dignidad del hombre”, obra escrita en 1486 por Giovanni Pico della Mirandola:

“La naturaleza de todas las demás criaturas está definida y restringido dentro de las leyes que Dios te ha puesto; tú, por contraste...podrías... como el libre y orgulloso modelador de tu propio ser, modelarte a ti mismo en la forma que prefieras. Estaría en tu poder descender a las formas más brutas de vida o... levantarte de nuevo a los órdenes superiores cuya vida es divina”, P. 110.

Las figuras destacadas del Renacimiento nos animarían a resucitar y a infundir a la narrativa de nuestra era y nuestras tecnologías sociales las virtudes clásicas del coraje, la urbanidad y la humanidad. Uno de los proyectos de pensamiento más importantes del primer Renacimiento fue probar que, verdaderamente, podemos. El humanismo, desde Petrarca a Erasmo de Rotterdam y Maquiavelo, comenzó a revisar la noción medieval del lugar fijo del hombre en la gran cadena del ser, y abrazó la posibilidad de que pudiéramos remodelarnos a nosotros mismos a



Hombre de Vitrubio, por Leonardo



## Libertad absoluta (continuación)

través de nuestra propia voluntad y de nuestras acciones. El instrumento que propusieron para modelar nuestro ser era la virtud. La virtud, explicó el griego Aristóteles, era sólo esa cualidad del carácter para actuar como uno debería, incluso cuando hacerlo así sea difícil o impopular, o trastorne intereses creados. Para humanistas del siglo XV y del siglo XVI en busca de una respuesta práctica a la decadencia moral que vieron alrededor, la virtud tenía dos rasgos importantes. Primero, se aprende al obrar. No se nos puede enseñar las virtudes. Son hábitos de pensamiento y de acción, y la única forma de ganarlos es salir fuera y hacer cosas virtuosas. Eventualmente se forma un hábito, y la virtud se convierte en nuestra nueva naturaleza. Segundo, la virtud es infecciosa; puedo volverme endémico a un lugar. Nuestras acciones virtuosas no sólo nos modelan a nosotros; ellas modelan también la sociedad a nuestro alrededor ayudándonos a producir una tradición en la que tal conducta se vuelve significativa y habitual. Cuanta más gente gobierne sus propias acciones mediante una virtud particular, más se vuelve una norma que gobierne a los demás.

Al practicar la conducta virtuosa, el humanismo renacentista avivó la virtud en el mundo a su alrededor, y se esforzó en hacerla común en su propio tiempo. A modo de inspiración recurrieron a las vidas ya conocidas de santos y a ejemplos de la antigua Grecia y Roma. Los arquitectos revivieron el sentido clásico de la proporción armoniosa. Los artistas revisaron los conceptos clásicos de belleza. Los políticos revivieron los hábitos de retórica, argumentación racional y participación cívica de Cicerón.

Los humanistas tuvieron más dificultades promoviendo las virtudes clásicas del liderazgo social y político – sabiduría, justicia, urbanidad, coraje – conforme atestiguan las crisis y conflictos de su tiempo. Pero ellos tenían las ideas correctas. Hoy los científicos sociales no invocan las virtudes, sino que hablan mucho sobre normas. Alentar normas de conducta es una forma poderosa de remodelar los resultados en sistemas complejos. Las normas son hábitos internalizados de acción que regulan directamente nuestra propia conducta y contagia a la de los demás a nuestro alrededor. La diferencia entre una norma y una virtud es que la primera puede modelar nuestra conducta sin que seamos siquiera conscientes de ello, mientras que la segunda es un hábito que deliberadamente escogemos cultivar.

### Afrontamos riesgos sistémicos

Los riesgos sistémicos florecen en la era actual. No los vemos porque sus causas son apartadas lejos de nuestra experiencia y preocupaciones diarias. También porque las mismas tendencias conectivas y de desarrollo que generan genios crean también las dos condiciones que nutren tales riesgos: la complejidad y la concentración. Cuanto más complejas son nuestras interacciones más difícil resulta para nosotros ver las relaciones de causa y efecto. Desarrollamos “puntos ciegos” en nuestra visión de los eventos a nuestro alrededor. ¿Cómo podemos tomar buenas decisiones cuando no podemos ver sus consecuencias?

La concentración es una consecuencia menos obvia de la implicación y del desarrollo humano. Sucede geográfica, conceptual y conductualmente. Por ejemplo, cuando muchos individuos, gobiernos y otras entidades realizan elecciones similares, estandarizan o regulan algo, los efectos de la concentración se hacen más grandes. Geográficamente produce estrés en la infraestructura, los recursos y la sociabilidad. Cuando éstos fallan, los costes son mayores. Esto incluye el riesgo de epidemias en la salud pública, el riesgo de erupciones solares o de ataques informáticos a internet, y el riesgo para la vida misma de la guerra nuclear y del cambio climático.

Las concentraciones son las consecuencias colectivas de todas nuestras elecciones individuales – elecciones guiadas por el libre albedrío, la ambición, o nuestro deber hacia nuestros seres queridos. ¿Qué hacemos cuando nuestras acciones privadas incrementan el riesgo de impactos colectivos que nunca pretendimos?

Nuestro riesgo sistémico más grande hoy es el cambio climático, nacido a la vez de la concentración y de la complejidad. La naturaleza es una infraestructura. Ya no hay más una división clara entre los desastres hechos por el hombre y los naturales, porque la escala de la actividad humana es suficiente como para medir cómo afecta los hábitos planetarios, la diversidad de las especies, el tiempo, la temperatura, la atmósfera e incluso el nivel del mar.

### Qué puedes y debes hacer

A través de tus acciones como individuo estimularás normas que prevalecen y atraerás a otros a que se unan a un nuevo hábito de ser, uno acerque el debo al haré. Todos compartimos esta oportunidad de remodelar la condición humana, pero finalmente depende de ti.

La era actual es un segundo Renacimiento. Es una competición entre genios florecientes y riesgo. El manifiesto del primer Renacimiento, la Oración sobre la dignidad del hombre, acabó con una llamada a la acción: “Deja que alguna ambición sagrada invada nuestras almas, de modo que, la insatisfechos con la mediocridad, desearemos fervientemente las cosas más elevadas y nos esforzaremos con toda nuestra fuerza por obtenerlas, ya que podríamos si quisiéramos”.

Puedes participar en esta renovación mostrando el sendero del Yoga a otros a través del ejemplo y de su exposición. Esto incluye mostrar lo que hacer y lo que evitar o no hacer. El aspecto positivo incluye ejemplificar en nuestra conducta las virtudes del Yoga, conocidas como los yamas, las restricciones sociales (no dañar, veracidad, castidad, no tomar lo que no te pertenece, ausencia de codicia), las enseñanzas de sabiduría de los Siddhas de Yoga, sus recomendaciones sobre dieta y vida sana, al igual que los métodos de Yoga. Al practicar esto podemos realizar nuestra Unidad y aprender a vencer la división social, el engaño mental nacido del egoísmo. La enseñanza mediante el ejemplo puede ser complementada al comentar con los demás por qué y cómo has encontrado tales métodos, vir-

*Sigue en página 8*

# Kundalini, samskaras, y cómo seguir avanzando en el Yoga

por Acharya Nityananda

Cuentan en India que los dioses y los demonios se pusieron de acuerdo en batir el océano cósmico para obtener el amrita, el néctar de la inmortalidad. Pero al hacerlo, lo primero que surgió fue el veneno, un veneno terrible que podría acabar con todos. Todos huyeron de él. Sólo Shiva, más allá de toda dualidad, accedió a tomarse ese veneno, para proteger a la creación. Lo ingirió, pero el veneno se detuvo en su garganta, no llegó a su estómago. Como resultado su garganta se volvió azul; por eso uno de los nombres de Shiva es Nilakantam, que significa “garganta azul”.

La práctica intensa de pranayamas como la respiración Kriya Kundalini Pranayama (batir el océano) sacan a la superficie de la consciencia del sadhaka lo que se conoce como samskaras, los hábitos habituales mentales y emocionales, al igual que los vasanas, recuerdos placenteros o dolorosos a los que uno está apegado. Están almacenados en la mente subconsciente. El sadhaka de Yoga debe estar bien asentado en el desapego para manejar estos hábitos y recuerdos, lo que supone aceptarlos pero no seguirlos – como hizo Shiva, tragó el veneno pero no lo asimiló, no se identificó con él.

Tras una práctica intensa y prolongada de Yoga este proceso de liberarse uno mismo del pasado, de los samskaras y los vasanas, se vuelve mucho más intenso, complejo y sutil.

## Llega el Apocalipsis

El último libro de la Biblia, el Apocalipsis de San Juan narra la apertura de siete sellos y el toque de siete trompetas, en su visión apocalíptica del final del tiempo, cuando se produce una gran conmoción cósmica, en la que los cielos se polarizan entre el bien y el mal. Luego los muertos vuelven a la vida para que Dios haga un juicio sobre ellos. Se realiza una criba, llevan a los resucitados buenos a la vida eterna y a los malvados a la condenación eterna.

Leer este texto de San Juan desde una perspectiva yóguica nos revela significados interesantes. La apertura de los chakras, los siete sellos o las siete trompetas se refiere metafóricamente a lo que sucede cuando se activan los chakras mediante la práctica de Yoga. El sadhaka de Yoga se vuelve cada vez más consciente de recuerdos y de hábitos, y a veces esto puede ser abrumador. Entonces necesitamos usar nuestro poder de discernimiento, como hacen las fuerzas celestiales en el Apocalipsis (nuestras tendencias superiores), para distinguir entre aquellos samskaras que nos hacen avanzar (los “buenos”) y dejar partir y disolver aquellos que nos retienen (los “malvados”). Un pequeño metafórico Juicio Final sucede cuando nos hemos establecido en la calma, la atención, y el estado de desapego en nuestra vida diaria. Si no, seguiremos sufriendo las manifestaciones del egoísmo, mencionado como “pecado” en la Biblia, que es definido como la ignorancia de la presencia de Dios.

## Kundalini libera todo

Cuando Kundalini empieza a activarse, tras una práctica yóguica intensa, también se precipita este proceso de liberación de samskaras. Ella los sacará a la superficie de nuestra consciencia, pero es el sadhak de Yoga quien debe encargarse de ellos.

¿Alguna vez has preparado ghi, mantequilla clarificada? Coges una barra sólida de mantequilla y la pones a hervir a fuego lento en un cazo. Al rato la mantequilla se va convirtiendo en un líquido dorado, pero van apareciendo grumos e impurezas que debes ir quitando del líquido mientras prosigue su hervor. Has que el calor no aumenta lo suficiente, no surge nada. Aparentemente hay un bloque homogéneo y sólido de mantequilla. Pero para transformar la mantequilla en el ghi dorado y cristalino tienes que eliminar un montón de impurezas que ahora aparecen en el líquido hirviente.

El fuego de kundalini, conforme se intensifica, actúa de forma similar. Polariza lo que antes parecía una psique homogénea, sacando impurezas a la luz de la consciencia, mientras purifica nuestros apegos y nuestros hábitos. Kundalini busca elevarse y unirse con el chakra de la corona, y en su ascenso, no va a dejar nada atrás; morderá cualquier tendencia o impureza que encuentre a su alcance.

Esas tendencias que yacían almacenadas en el fondo de nuestra psique, y que kundalini saca a la consciencia, buscan su propio cumplimiento y son las semillas que causarán futuras consecuencias kármicas e incluso reencarnaciones. Son deseos largamente sostenidos, y también obstáculos como miedos, resentimientos, tristeza, desesperanza, negatividades almacenadas muchas vidas atrás. Yogananda cuenta en una de sus charlas como tenía un deseo fuertemente arraigado de ser filántropo, de dedicar una vida a servir a la humanidad a través de dar donaciones materiales y lo resolvió visualizándolo en una meditación. Algo similar a lo que realizamos con la tercera dhyana kriya de la primera iniciación de Kriya Yoga.

Kundalini limpia espacio pero limpia completamente, y con el tiempo liberará todas estas semillas que obstaculizan nuestro progreso, una tras otra, hasta que solo quede la consciencia pura. Y aquí es donde empieza la batalla interna de la que habla, de forma metafórica, el Bhagavad Gita. Allí se narra cómo el guerrero Arjuna desfallece cuando comprende que, por azares del destino, tendrá que luchar contra sus parientes y antiguos amigos. Arjuna es el yogui que comprende que tendrá que enfrentarse a sus propias tendencias, tan queridas, que le apartan del sendero al Divino. Pero entonces Krishna, la voz del Divino, le anima a ello: “Así, pues, oh Arjuna, destruye con la espada del conocimiento las dudas que nacen de la ig-

*Sigue en página 8*





## Libertad absoluta (continuación)

tudes y enseñanzas de sabiduría que han llevado plenitud a tu vida.

El aspecto negativo es lo que los Siddhas llaman *arrupadai* o mostrar el sendero a los demás, que incluye compartir qué evitar, eso que crea engaño. En su literatura los Siddhas de Yoga recomiendan evitar el énfasis en ejecutar rituales externos y la adoración en templos, al igual que las castas, porque pueden distraernos de realizar el esfuerzo necesario de purificación de hábitos y tendencias nacidas del egoísmo. Un exceso de énfasis en la adoración religiosa, en los templos y en las instituciones religiosas puede crear también divisiones sociales e impedirnos que veamos nuestra unidad. Los Siddhas se dedicaron a la elevación de la humanidad, a cumplir nuestro potencial divino, mientras de la liberación de las imperfecciones humanas. Sus enseñanzas ofrecen un nuevo paradigma para el humanismo a gran escala, nacido de la sabiduría yóguica.

Cada uno de nosotros puede mediante el ejemplo y la exposición animar a los demás a descubrir el don más

grande de la humanidad, la consciencia, a través de la práctica de un Yoga Integral y de sus enseñanzas de sabiduría. Cada uno de nosotros puede encontrar la voz interior, el "Ser Psíquico", la voz de nuestra alma, y ser guiado por ella hacia la perfección de nuestra humanidad, la Divinidad.

### Referencias:

Harari, Yuval Noah, *Homo Deus*, Harper Collins Publishers, 2017

Goldin, Ian, and Kutarna, Chris, *Age of Discovery*, Bloomsbury Publishers, 2017

Quigley, Carroll, *The Evolution of Civilizations*, 1963

Govindan, Marshall, *Haciendo lo opuesto: las cinco claves yógicas para las buenas relaciones*:

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite\\_doing\\_ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite_doing_ebook)

Govindan, Marshall, *La iluminación: no es lo que piensas*, disponible en varios idiomas en nuestra librería.

Aurobindo, Sri, *La práctica del Yoga Integral*.

## Seguir avanzando (continuación)

norancia que habita en tu corazón. Mediante el Yoga, hazte uno con esta armonía que hay en tu interior. ¡Levántate, gran guerrero, levántate" - Bhagavad Gita 42.IV. Y le recuerda que ningún esfuerzo en el Yoga, por pequeño que sea, será en balde.

### Herramientas yóguicas

Todas las kriyas del Kriya Yoga de Babaji nos sirven para nuestro proceso de transformación. A raíz de lo explicado, sugeriría además las siguientes herramientas yóguicas para liberar los samskaras emergentes y proseguir nuestro camino yóguico:

- El uso frecuente de una libreta como diario espiritual para comprender nuestros procesos internos y para anotar y dejar partir pensamientos y emociones conflictivos, escribiéndolos para objetivizarlos y luego dejarlos partir.

- Estar presente y consciente en el momento. Los samskaras son los filtros del pasado que quieren colorear el momento presente, y condicionar el futuro. Al estar completamente presentes los podemos ver conscientemente y dejarlos partir en el momento en que aparezcan. En realidad lo único que tenemos es el presente, la mente y los samskaras intentan reinterpretar la realidad como un continuo pasado y futuro. Pero ni el pasado ni el futuro son reales, no existen: son sólo proyecciones mentales. Sólo existe el presente.

- Meditación del desapego - resulta especialmente interesante practicarla por la noche, antes de dormir, porque es un momento en el que aflora el subconsciente y sus contenidos, de modo que pueden ser liberados. Y también porque nos vamos a dormir con la consciencia del desapego activada. Mataji, la shakti espiritual de Mataji, puede ser invocada para que nos ayude en el proceso nocturno de limpieza de samskaras - ella es maestra de la meditación del desapego. La invocación sincera de la gracia puede producir ayuda inesperada.

- Trabajo con los chakras. Hay una serie de samskaras asociados con cada chakra, que incluye material de vidas previas. Los chakras inferiores en particular están asociados con el ego, sus deseos y sus miedos enraizados en hábitos subconscientes.

Al abrir los chakras mediante las diferentes prácticas de Yoga elevamos nuestra consciencia a estados psicológicos más elevados asociados con el amor, la creatividad, la intuición y la superconsciencia.

Los poemas de los Siddhas proponen meditaciones con diferentes chakras, asociándolos a determinadas deidades y sonidos bija. En el Kriya Yoga (tercer nivel) invocamos a Babaji en el trabajo de activar y abrir los chakras. Para ello tenemos diversas herramientas, como *Mandira Matreika* *Pranayama* y las *dhyanas* de los chakras, en combinación con mantras y asanas.

- La repetición de afirmaciones positivas permite contrarrestar los samskaras de tendencias negativas. Repetirlas durante la práctica de Yoga Nidra nos ayuda a que se instalen sin resistencias en el subconsciente.

- Al entrar repetidamente en el estado de meditación profunda o *Samadhi* podemos aclarar las semillas de los samskaras conforme nos identificamos con nuestro Ser verdadero.

- Como siempre, en primer y último lugar, invocar la Gracia desde el corazón, a través de la aspiración mental, la oración, el canto devocional y la repetición de los mantras - entre los que destacaría el de Durga, el de Muruga, el de la entrega completa a Babaji y los de Mataji y los Siddhas. La Gracia siempre está presente, pero no puede descender y actuar a menos que la invoquemos y seamos receptivos a ella. La Gracia siempre excede nuestros esfuerzos de superar los samskaras. Al invocarla frecuentemente, la *sadhana* de Kriya Yoga se convierte en un proceso de purificación del egoísmo y el resultado es convertirnos en recipientes sólidos de la Gracia Divina.





# Orden de Acharyas: Informe anual y planes 2019

## ¡Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú en todo el mundo!

Éste es un buen momento para considerar hacer una donación a la "Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji", para permitirnos seguir llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otro modo no serían capaces de recibirlo.

### En los pasados doce meses, desde septiembre del 2018, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó más de 120 seminarios de iniciación a más de 1000 personas viviendo en 21 países incluyendo Brasil, India, Japón, Malasia, Sri Lanka, Hong Kong, Rusia, Estonia, España, Colombia, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Inglaterra, Bulgaria, Bélgica, Australia, Reino Unido, Estados Unidos y Canadá.

- Mantuvo un ashram y oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó siete seminarios de iniciación por toda India. Vinod Kumar, el director del ashram, dirigió ahí las clases públicas de asanas y de meditación. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas por toda la India.

- Mantuvo y desarrolló el ashram en Dehiwala, Sri Lanka, donde se dan semanalmente clases públicas de yoga y satsangs de iniciados. Allí se dieron seminarios de primera iniciación. Distribuyó tres de nuestros libros en idioma sinhala, y otros en tamil y en inglés.

- Completó la formación de dos nuevos Acharyas en Francia, Vivekananda (Cedric Mantegna) y Gayatri (Linda Bengaouer). Continuó la formación de un Acharya en Estados Unidos. Completó la formación del Acharya Vyasa en Canadá para dar la segunda iniciación.

- Organizó cuatro peregrinaciones al nuevo ashram de Badrinath a las que asistieron más de 80 personas. Patrocinó clases de Yoga y satsangs allí.

- Patrocinó 2 clases públicas emanadas de Kriya Yoga de Babaji y kirtans en el 2017/2018 en el ashram de Québec.

- Organizó la celebración del 25 aniversario del Ashram de Québec, a la que asistieron 19 acharyas, del 28 de junio al 3 de julio del 2018.

- Dirigió una formación avanzada de Kriya Hatha Yoga en francés para 12 participantes.

- Publicó el segundo volumen de "La voz de Babaji" en hindi.

### En el año 2018 - 2019 la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países antes citados.

- Dirigir clases públicas bisemanales de asanas y de meditación en nuestros ashrams de Québec, Bangalore y Sri Lanka.

- Publish the book Babaji and the 18 Siddhas in Malayalam and Kannada, the book Voice of Babaji in Marathi and Kannada,

- Publicar el libro Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas en malayalam y kannada, el libro La voz de Babaji en marathi y kannada.

Los 32 Acharyas voluntarios de la Orden y mu-

chos otros organizadores voluntarios Necesitamos su apoyo para cumplir este programa para el año 2018-2019. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2018 si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de renta del 2018. Usa tu tarjeta de crédito.

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la ini-

ciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Usa tu tarjeta de crédito. O envía un cheque a "Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0.

Puedes enviar con seguridad tu autorización a través de nuestra web [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), o simplemente enviar tu autorización al email [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net).

Si vives fuera de Norteamérica puedes los fondos a: Orden Kriya Yoga de Acharyas, número de cuenta 406726-0, Banco: Caja Central Desjardins du Québec, Código SWIFT: CCDQCAMMXXX, rama: La Caja Populaire Desjardins du Lac Memphremagog, número de tránsito 50066-815 o en su cuenta bancaria Deutsch: a nombre de "Marshall Govindan" International Deutsch Bank, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. DE09500700240072310600 IBAN, BIC / DEUTDEDBFRA código Swift.



# Satsang

por M. G. Satchidananda

Tras recibir la iniciación en el Kriya Yoga de Babaji, muchas personas se preguntan qué deben hacer o aprender a continuación. “Practicar” es la primera cosa, y luego, “practicar, practicar y practicar”. Sin embargo, debido a que se requiere algún esfuerzo para avanzar frente a los hábitos profundamente arraigados de la inercia y la distracción, uno puede llegar a fatigarse y experimentar la desaparición del interés y del entusiasmo por el camino. La mente humana es generalmente muy inestable, y menudo necesita estímulos, cosas nuevas. El remedio es el “Satsang” o “compartir la verdad” con compañeros estudiantes de yoga. La mente puede resistirse, con dudas como “¿por qué juntarme con un grupo de gente igual que yo?”. La respuesta está en la química especial que sucede cuando se juntan buscadores de la verdad unos con otros. Jesús el Cristo lo describió así: “dondequiera que dos o tres os juntéis en mi nombre, allí estaré yo”.

Muchas personas del credo Cristiano aceptan esta afirmación basándose en su fe. Si la analizamos y la probamos, sin embargo, veremos que sus resultados son tan aplicables como los de un experimento científico. Antes que nada, vamos a analizar lo que representa Jesús y su nombre. A menudo confundimos a Jesús la persona, hijo de José (Jesús bin José) con el estado de realización que él alcanzó, “Consciencia Crística”, el “hijo de Dios”. No es un estado exclusivo. Jesús dijo “Dioses sois” y “Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto”. También dijo “cosas más grandes haréis”. Así, cuando animaba a otros a reunirse en su nombre, se refería a la Consciencia Crística, la consciencia de que ya estamos iluminados, pero que sólo necesitamos recordárnoslo. Éste es el verdadero propósito del “satsang”, tal como se concibe en India.

El satsang se manifiesta siempre que nos sentamos en presencia física de un santo, pero también puede manifestarse cuando nos centramos en nuestra propia verdad más elevada. Lo que puede variar es cómo nos centramos en esta verdad, que está más allá de las palabras y las definiciones: puede incluir meditación, cantos, lecturas inspiradoras, preguntas y respuestas, prácticas devocionales. El dejar partir nuestras distracciones mundanas por un tiempo permite a nuestro verdadero ser resplandecer tan brillante como el sol (“el hijo”). La inspiración, el gozo y la paz fluyen. Reconocemos la divinidad en nosotros mismos y en los demás. No es una experiencia intelectual, sino lo que buscan nuestros corazones, el momento eterno, la presencia infinita.

Cuando, por ejemplo, nos dejamos realmente ir a nosotros mismos en el canto de los nombre de Dios, ¿qué sucede? Nuestro lío trivial de preocupaciones unidas por el ego se funde en el ahora intemporal. Cuando, durante las preguntas y respuestas, nos cen-

tramos en nosotros mismos, sin prepararnos, y nos abrimos para una inspiración más elevada, el ego se aparta del camino y la inspiración fluye. Recibimos poder, y la Verdad habla a través de lo que Aurobindo llamó el “psíquico”, la consciencia que forma un puente entre nuestras mentes y Dios.

Cuando nos centramos en palabras de verdad, tal como se expresan en las escrituras, libros sagrados o literatura inspiradora, también transcendemos la perspectiva habitual orientada a los bajos sentidos, la mente orientada al deseo. Nos sintonizamos con esa Consciencia más elevada que hablaba a través de los autores de esos textos.

Éste es un esbozo de una reunión de satsang:

1. Oración de apertura o invocación como “Om Kriya Babaji Nama Aum”
2. Pequeña presentación de todos los presentes;
3. Lectura de algún texto sagrado o literatura inspiradora;
4. Cantos devocionales, alternados con canciones devocionales cantadas de forma individual.
5. Canto de “Om Kriya Babaji Nama Aum” como mínimo 16 veces por un director; éste va rotando a lo largo del grupo.
6. Práctica en grupo del Kriya Kundalini pranayama y de la meditación.
7. Preguntas y respuestas.
8. Shanti mantra cantado en grupo
9. Comida informal

Siéntete libre de añadir o eliminar algunas de estas actividades, de acuerdo al tiempo disponible y tus necesidades e intereses. Por ejemplo, incluye la práctica de algunas de las 18 posturas. Organiza satsangs en excursiones de fin de semana o viajes de acampadas en entornos naturales. Organiza satsangs especiales durante vacaciones.

Cada lector puede coger el teléfono y llamar a algunos compañeros de viaje en este gran camino del Kriya Yoga de Babaji, e invitarlos a su hogar para “satsang”. Si tienes la suerte de vivir en una zona donde se realizan de forma regular tales encuentros, llama a sus organizadores; si no sabes a quién acudir consulta nuestra página web en la sección de personas de contacto ([www.babaji.ca](http://www.babaji.ca)), o llama o escribe al ashram.

Incluso si no sientes la necesidad de la compañía de otros estudiantes, te recomiendo que participes en los satsang...y de forma regular. El camino tiene sus subidas y bajadas. A veces no nos damos cuenta de cuán lejos nos hemos desviado hasta que participamos en satsang. También habrá momentos en los que tu presencia inspirará a otros que están luchando. La verdadera espiritualidad es expansiva por naturaleza, y, por el poder del amor, incluye a los demás. Permite que tu amor y tu luz brillen en el satsang.

# Notas y noticias

**Linda Bengaouer y Cedric Mantegna se unieron a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji** durante una ceremonia el 30 de junio del 2018 durante la celebración del 25 aniversario del Ashram de Quebec, y en presencia de 19 acharyas. Linda recibió el nombre espiritual "Gayatri" y Cedric el nombre "Vivekananda".

**Gayatri** es una feliz madre y abuela y ha trabajado desde el 2003 en su propio centro ayurvédico en Haute Savoie, Francia, a 25 kms. de Ginebra, como terapeuta ayurvédica, profesora de Yoga y profesora de Ayurveda para en el European Institute of Vedic Studies. Fue iniciada en el Kriya Yoga de Babaji por Marshall Govindan en el 2005. Mediante la enseñanza del Kriya Yoga de Babaji y durante las tres iniciaciones y la formación de profesor de Kriya Hatha Yoga encontró las respuestas a todas esas preguntas existenciales que habían permanecido sin respuesta desde su primera experiencia mística de adolescente. Desde el 2005 ha practicando Kriya Yoga continuamente, explorando sus maravillosas herramientas de transformación, yendo más profundamente en los brazos de Babaji.



**Vivekananda** vive en Côte d'Or, cerca de Dijon, Francia. Fue iniciado por M. G. Satchidananda en el 2006. En el 2011 participó en un peregrinaje al sur de la India. Trabaja como profesor de Yoga y practicante de la energía. Está casado con Isabelle, y tiene una hija que nació en el 2009. Él expresa su convicción en el efecto liberador, unificador y transformador del Kriya Yoga en el individuo y en la humanidad. Él dice: "Es una gran bendición y una gran alegría compartir esta enseñanza". mense blessing and a great joy to share this teaching."



**Om Guru Festival en Cunha, Brasil, noviembre 14-20, 2018, con M. G. Satchidananda y Durga Ahlund.** Celebración del 20 aniversario de nuestras actividades en Brasil. Más detalles aquí: [www.babajiskriyayoga.net/english/events.htm#babaji-festival-gathering\\_br](http://www.babajiskriyayoga.net/english/events.htm#babaji-festival-gathering_br)

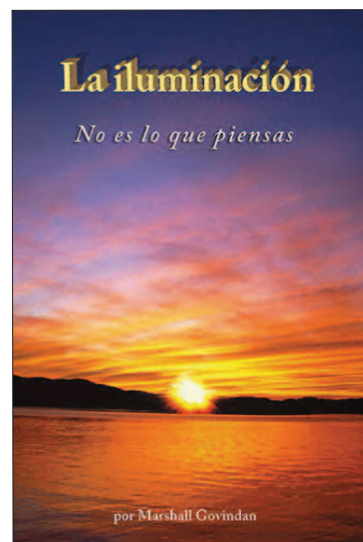
**Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con M. G. Satchidananda y Durga:** del 10 de septiembre al 7 de octubre del 2018. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Por primera vez podremos usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí: [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 junio 14-16, 2019., y por Nityananda en octubre 2018 en Valencia, España.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec del 15 al 124 de julio 2019. 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.

**Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga** será ofrecida en Québec en inglés del 27 de junio al 12 de julio, y en francés del 5 al 16 de agosto del 2019. <http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

**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, Hi-



*Sigue en página 12*





## Notas y noticias (continuación)

malayan 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!

**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 de-

sarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí: [www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace\\_course](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course)

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

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

---

## 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 diciembre 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).