

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Eso por lo que caes es eso por lo que te levantas

por M. G. Satchidananda

La vida está llena de misterio. El misterio, como una de las cinco funciones de Shiva, junto con la creación, la preservación, la disolución y la gracia, es la menos apreciada o comprendida. El misterio es lo que nos obliga a buscar. La mayoría del tiempo esta búsqueda se extiende solo a buscar alivio temporal del sufrimiento, sea aburrimiento, miedo, ira, apego o aversión. Para que esta búsqueda tenga éxito en producir alivio duradero de las causas de sufrimiento, el Yoga y el Tantra nos enseñan a hacer lo opuesto al condicionamiento inherente

a la naturaleza humana. El Saiva Siddhanta, la enseñanza de los Siddhas de Yoga tameses, tal como está registrada en la obra clásica de Yoga y Tantra, el Tirumandiram, y su prima del norte, el Shaivismo de Cachemira, tal como lo registra en el Vijnanabhairava, nos muestran cómo el Yoga trata sobre revertir el proceso de la manifestación de Shakti, la fuerza universal, y alejarse de las distracciones externas de los cinco sentidos inferiores. Pero en el Tantra usas los caminos de energía por los que descendes para escalar de nuevo hacia la unidad. La misma

Shakti que te lleva a un estado de contracción, identificándote con el cuerpo, las emociones o los movimientos mentales, es la misma energía que te puede llevar de vuelta al estado expandido de consciencia, a través de la respiración del pranayama, la meditación, el bhakti yoga, las asanas, los mudras y los bandams.

Más aún, cualquier momento o suceso puede ser usado para este propósito de vencer el sufrimiento que nace de la perspectiva del ego. Esto requiere que te concentres en la energía que sientas en él, y que te alejes de la historia que la mente desarrolla alrededor de él. Dependiendo de en qué estado mental estés (el grado relativo de separación de la unidad), se pueden usar métodos diferentes. Si te sientes muy separado, una gran cantidad de estrés físico o de agitación emocional, comienza con asanas y pranayama hasta que comiences a calmarte. Nota el movimiento de energía durante estas prácticas. Luego usa más prácticas sutiles, incluyendo meditación y mantras, para trabajar directamente sobre los pensamientos y las tendencias que dan origen a su repetición. Prácticas vigorosas conocidas como tapas, realizadas intensamente para

Contenidos

1. Eso por lo que caes es eso por lo que te levantas, por M. G. Satchidananda
4. ¿Depende nuestra moralidad de nuestra creencia en la existencia de Dios? por M.G. Satchidananda
6. Formación de Profesores Kriya Hatha Yoga, por Durga Ahlund
8. Notas y noticias



Caer y levantarse (continuación)

purificar la identificación con el cuerpo, las emociones y la mente, elevan la energía hacia los chakras superiores, y con ella, hacia estados psicológicos superiores. En un estado avanzado permaneces sin esfuerzo tal como eres en el reconocimiento de tu Ser como Consciencia pura, Shiva-Shakti, Energía-Consciente, conforme se manifiestan las cinco funciones del Señor dentro de ti y a tu alrededor. El gozo es la marca de la presencia de la Shakti más elevada. Todas estas prácticas se vuelven fructíferas en la medida en la que te concentras en la energía interna. *Profunda en el centro de mi corazón Ella permaneció, y ahí dispersó la falsedad de los cinco sentidos, y se juntó conmigo en unión. Y hacia el éxtasis del sendero del tapasvin, en trance, me condujo; Ella la Madre de generosidad ilimitada* – Tirumandiram, verso 1183.

Kundalini Shakti es un potencial específico de poder y de consciencia dentro de nosotros que puede ser activado mediante las prácticas antes mencionadas y abrir nuestra consciencia para que se funda con el estado libre pensamientos del samadhi. Este estado supremo eres tú. Sólo puede ser experimentado a través de Shakti, porque el Vidente no puede ser encontrado. Shakti es la reveladora, la cara de Shiva. Al volvernos conscientes de sus movimientos internos durante estas prácticas, la experiencia pura funde el sentido egoísta de la separación, y entras en la consciencia no dual. Como dicen los Siddhas sobre el alma y el Ser Supremo, Shiva: “Ellos no son dos”.

Una práctica para revelar a Shakti

La Shakti suprema se revela a sí misma cuando la respiración entrante y la respiración saliente nacen y mueren en los dos puntos extremos, arriba y abajo. Así, entre las dos respiraciones, experimenta el espacio infinito.

– Vijnanabharaiva, verso 24

Entre la respiración entrante y la saliente, entre parar e ir, cuando la respiración permanece en los dos puntos extremos, el corazón interno y el externo, dos espacios vacío serán revelados a ti: Bhairava (Shiva) y Bhairavi (Shakti) – Vijnanabharaiva.

–Vijnanabharaiva, verso

Haz esta práctica: mientras sigues tu respiración, mira dentro del movimiento ordinario y encuentra el espacio dentro del cuerpo donde acaba la inhalación y fuera del cuerpo donde acaba la exhalación. En ellos está el espacio intemporal y sin pensamiento donde se expande la consciencia, y entras en el absoluto. Fúndete con él. Busca a Dios al final de cada respiración. Haz esto primero mientras te sientas quietamente con los ojos cerrados, y después durante actividades rutinarias como caminar.

En cualquier actividad, concéntrate en la brecha entre la respiración entrante y la saliente. Así, logra el gozo.

– Vijnanabharaiva, verso 64

Puedes concentrarte dentro de la región del corazón al final de la inhalación y a treinta centímetros delante

de tu pecho durante la exhalación. El espacio dentro y el espacio fuera se fundirán gradualmente en un espacio universal.

En los versos 26 y 27 que siguen hablan del estado avanzado de samadhi, cuando el prana ya no se mueve más por la nariz, sino que se entra en el nadi sushumna, y la atención se mueve de forma natural hacia este estado expandido de quietud, donde se paran la respiración y el pensamiento, y la naturaleza real del Divino mismo se revela:

Con un cuerpo relajado cuando exhales e inhales, suelta tu mente y percibe tu corazón, el centro de energía donde fluye la esencia absoluta de Bhairava.

Cuando has exhalado o inhalado completamente, cuando el movimiento de la respiración se para por sí mismo, en esta calma universal, el pensamiento de “yo” desaparece y la Shakti se revela a sí misma.

Un ejercicio para trascender los pares de opuestos

O Bhairavi, no residas en el placer ni en el dolor, en vez de eso estate constantemente en la inefable realidad espacial que los enlaza.

– Vijnanabharaiva, verso 103

Practica el encontrar el lugar entre el dolor y el placer. Recuerda una memoria dolorosa, por ejemplo, siendo rechazado o avergonzado. Ahora recuerda un momento de gran felicidad, por ejemplo uno que resulte del placer. Mora en él. Ahora, regresa al recuerdo doloroso, luego regresa de nuevo al recuerdo y el sentimiento de placer y felicidad. Imagina que tu lado derecho está asociado con el dolor, como con un rechazo, y tu lado izquierdo asociado con el placer y la felicidad. ¿Puedes sostenerlos ambos simultáneamente? En tu centro, en el sushumna, hay ecuanimidad y consciencia pura. Concentra tu atención ahí. ¿Quién es el que descansa en este estado de medio? Abre tus ojos. Usa esto en tu vida diaria.

Cuanto más te entrenes en permanecer centrado entre los pares de opuestos, el placer y el dolor, la alabanza y la crítica, éxito y fracaso, más permanecerás en el estado de ecuanimidad. Puedes seguir experimentando el placer pero recuerdo la importancia de volverte hacia adentro y reconocer el terreno de tu ser.

Ishvara es el Ser especial no tocado por ninguna aflicción, acciones, frutos de las acciones ni por ninguna impresión o deseo interno.

– Yoga Sutras, Verse I.24.

Deseos: ¿expresa, reprime u observa?

El Tantra enseña que no debes intentar reprimir el deseo, sino intensificar tu experiencia de él para reconocer al Ser, separándote de las distracciones que causan que pierdas la energía.

El método para hacer esto es observar intencionalmente el momento del surgimiento del deseo como un impulso sin desarrollar su contexto, sin juzgar si es bueno

Sigue en página 3



Caer y levantarse (continuación)

o malo, sino con desapego. Si lo haces así se disolverá inmediatamente en la fuente de la que vino. Experimentarás entonces una dulce expansión de la energía. Es mejor hacer esto cuando estés bien descansado, alerta y atento. De otro modo la energía del deseo se convierte en un deseo por el objeto, y tu mente será extraviada. Comienza con deseos más pequeños durante la práctica formal de la meditación.

Experimenta la esencia absoluta tras la intensa actividad física

Camina o danza hasta el agotamiento, con completa espontaneidad. Luego, de repente, tírate al suelo y sé total en esta caída. Ahí se revela la esencia absoluta.

– Vijnanabharaiva, verso 111

Cuando hemos estado con actividad física intensa, por ejemplo, por caminar, bailar o caminar rápidamente, nuestra energía se incrementa y, como resultado, podemos experimentar una expansión de la consciencia. Esto refleja el principio básico de tantras diversos, que la consciencia sigue a la energía y la energía sigue a la consciencia. La actividad física intensa aquietta la mente.

En el estupor, la ansiedad, los sentimientos extremos, al borde del precipicio, corriendo del campo de batalla, con hambre o con terror, o incluso cuando te sueñas, la esencia de la espacialidad de tu propia mente puede ser medida.

– Vijnanabharaiva, verso 118

La energía surge durante los momentos intensos de la vida. Nótalas antes de estornudar, y concéntrate en el estado emergente. Tras prácticas intensas, siente la expansión y el gozo del absoluto. Saboréalo. Es el surgimiento del esplendor.

Comprende que la realidad espacial de Bhairava está presente en todo, en todo ser, y sé esta realidad.

– Vijnanabharaiva, verso 124

Todos experimentan la Yo-idad. Ésta es Bhairava. Pregúntate a ti mismo, ¿quién es el que sabe que está haciendo este ejercicio? ¿Quién sabe que estoy leyendo este texto? ¿Quién es el que sabe que estoy mirando a la mente? Es el Ser, Bhairava. Eso que me conoce está en todo. Como dicen los Siddhas, “Dios existe en ti como tú”.

La felicidad reside en la igualdad entre sentimientos extremos. Reside en tu propio corazón y logra la plenitud. Libérate del odio al igual que del apego. Luego, conociendo ni la aversión ni la atadura, deslízate al divino dentro de tu propio corazón.

– Vijnanabharaiva, verso 125–126

La ética se convierte en la respuesta espontánea de reconocer la santidad de todos, el Ser en todos. “Haz a los demás que lo que te gustaría que te hicieran” es la Regla Dorada. Reconociendo tu unidad esencial con todo y en el amor, buscas evitar causar sufrimiento a los demás y a ti mismo.

Despertar de kundalini

El despertar de kundalini es la activación del kundalini prana en su forma evolutiva. Nunca está dormida o inactiva. Este poder se vuelve disponible para la transformación interna conforme comienzas a purificar tu cuerpo y tu mente con los métodos de Tantra y Yoga. La liberación de viejas tendencias y hábitos ofrece la capacidad de experimentar luz dentro de tu cuerpo sutil, lleva tu atención hacia adentro, y empodera espontáneamente tu práctica.

Una forma suave de encender este despertar es incitar su movimiento ascendente con la práctica de mantras. Viejos patrones de pensamiento y reacción emocional son agotados conforme uno redirige el prana hacia los mantras y los chakras. Si practicas con gran concentración en la energía interna, por ejemplo, con los mantras, el gozo surge automáticamente, incluso conforme los nudos de las tendencias emocionales se desatan. Mira a Kundalini como a una energía universal benigna, de apoyo y gozosa que fluye hacia ti de todas partes. Mírala como si te estuviera respirando. Sé consciente de ella en la respiración, los agujeros de la nariz, el latido del corazón, el pulso y los músculos que te sostienen.

Aquí hay un ejercicio: lleva tu atención a la región genital y visualiza el chakra muladhara y el nadi sushumna como un canal de luz dentro de la columna vertebral. Inhala la luz hacia arriba a través. Siéntela irradiar en cada chakra: svadhistana, manipura, anahata, vishuddi, ajna, y sahasrara. Haz una pausa en cada chakra y exhala antes de inhalar de nuevo y elevar la luz al siguiente chakra superior. Después siente todas las partes de tu cuerpo para arraigarte, para integrar los cuerpos físicos y sutiles con una sensación de la presencia gozosa de la Shakti Divina.

Fuentes para leer más:

Yoga Spandarika: the Sacred Texts at the Origins of Tantra, translated by Daniel Odier, published by Inner Traditions, 2004. Las citas del Vijnanabhairava son de esta edición.

Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism, ebook de T.N. Ganapathy, disponible en diferentes idiomas en la librería de www.babajiskriyayoga.net.

La práctica del Yoga Integral (de Sri Aurobindo), J.K. Mukherjee. Fundación Sri Aurobindo.

Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones, ebook de M. Govindan, disponible en diferentes idiomas en la librería de www.babajiskriyayoga.net.

Tirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, editado por M. Govindan, disponible en la librería de www.babajiskriyayoga.net en la edición de tres volúmenes de 1992 y en la edición de cinco volúmenes de la edición de 2010.



¿Depende nuestra moralidad de nuestra creencia en la existencia de Dios?

por M. G. Satchidananda

La respuesta a esta cuestión depende de en qué Dios estés pensando, ¿en el misterio cósmico o en el legislador mundano? A veces las discusiones sobre Dios se refieren a un Dios misterioso del que no sabemos casi nada. Refiriéndonos a este Dios podemos intentar explicar los enigmas más profundos. ¿Por qué existe el mundo? ¿Cuál es la fuente de las leyes fundamentales de la física? ¿Qué es la consciencia? Como no podemos responder a estas cuestiones, llamamos a nuestra ignorancia “Dios”. Somos incapaces de decir nada concreto sobre este Dios misterioso. Éste es el Dios de los filósofos y los místicos. Este Dios nos inspira a preguntarnos sobre el misterio de la vida, con toda su increíble belleza. Los místicos y los filósofos pueden incluso describirse a sí mismos como “espirituales, pero no religiosos”:

A veces la gente se refiere a Dios como el legislador. Sabemos mucho sobre Él y sobre lo que piensa sobre el sexo, la moda, la política, los intoxicantes, lo que le gusta y lo que le disgusta. Éste es el Dios de los 10 mandamientos, el Corán y otras escrituras religiosas.

Cuando se les pregunta “¿existe realmente Dios?” a personas de fe religiosa a menudo comienzan a referirse al Dios misterioso y enigmático que no puede ser conocido debido a los límites del entendimiento humano. Pero cuando citan un libro sagrado para justificar su condena del divorcio, del matrimonio gay, de los bikinis, las restricciones alimenticias y los rituales de templos. Pero no hay evidencia alguna de alguna escritura sagrada haya sido escrita por la fuerza que determina la ley de la física. Lo mejor de nuestro conocimiento científico indica que todos estos textos fueron escritos por personas imaginativas, probablemente inventados para justificar normas sociales y estructuras políticas.

Ética y moralidad

La moralidad no requiere que uno siga los mandamientos de Dios. En realidad supone “reducir el sufrimiento”. Por tanto, para actuar moralmente no necesitas creer en texto religioso alguno o siquiera en la existencia de Dios como legislador. Necesitas desarrollar un profundo aprecio por las fuentes de sufrimiento. Los Siddhas de Yoga, incluido Patanjali, enfatizaron que tu autoridad más elevada es tu propia experiencia. Si comprendes realmente cómo causas sufrimiento innecesario a ti y a los demás, de forma natural te abstendrás de ello. Dañar a los demás siempre me daña a mí también. Toda acción o palabra dañina comienza en la mente de alguien, lo que perturba la paz de esa persona. La gente usualmente no roba a menos que desarrollen primero mucha codicia, envidia o resentimiento. El asesinato usualmente sucede sólo después de que uno cultiva ira y odio. Tales emociones son muy desagradables e incluso físicamente dañinas para uno. Podrías incluso

nutrir la ira durante años sin dañar a nadie sino a ti mismo. Es por tanto en tu propio interés, y no por el mandato de algún dios, lo que debería motivarte para que hagas algo respecto a tu ira o tu codicia. Dejándolas partir te sentirás mucho mejor que actuando por ellas.

Tras definir kriya yoga y su propósito, debilitar las cinco fuentes de sufrimiento o kleshas, a saber, ignorancia de nuestra verdadera identidad, egoísmo, apego, aversión y miedo a la muerte, en los versos II.1-3 de los Yoga Suttas, Patanjali prescribe restricciones sociales, los yamas, para reducir el sufrimiento. Éstas son no dañar, veracidad, no robar, castidad y ausencia de codicia (Yoga Suttas II.30). Su propósito es ayudar a evitar el sufrimiento que puede surgir en tus relaciones con las demás personas. Aunque son similares a los códigos éticos que se encuentran en muchas religiones, no son mandamientos de Dios. Son el producto de la sabiduría de los Siddhas de Yoga, nacida de la experiencia. Como todos los códigos éticos, son un ideal al que aspirar más que una realidad social. Encarnan los valores de las modernas, científicas y democráticas instituciones liberales: veracidad, compasión, igualdad, libertad, coraje y responsabilidad. Nuestra democracia liberal y secular está fundada en el principio de que la experiencia de cada individuo es la fuente más elevada de autoridad, expresada colectivamente a través de elecciones libres y justas, más que en los edictos de algún rey, el delegado de Dios, como en la Edad Media.

Laicismo

El laicismo es a veces definido erróneamente como la negación de la religión, y los laicos son caracterizados a veces por lo que no creen y por lo que no hacen. Según esta definición, los laicos no creen en dioses ni en ángeles, no van a templos o iglesias, y no participan en rituales religiosos. Así, el mundo laico se caracteriza erróneamente como vacío y amoral.

Los que profesan el laicismo lo ven como muy positivo y activo, definido por un coherente código de valores, más que por su oposición a esta o aquella religión. Muchos valores laicos son compartidos por diversas tradiciones religiosas. A diferencia de algunas sectas religiosas que insisten en que sólo ellas tienen el monopolio de la verdad, la sabiduría y la bondad, una de las características principales de los laicos es que no reclaman tal monopolio. Ellos no creen que la moralidad y la sabiduría vinieran de Dios en un momento y lugar particulares. Ellos ven la moralidad y la sabiduría como el legado natural de todos los seres humanos. Esta visión está muy cerca de la de los Siddhas de Yoga, que también se negaron a santificar cualquier grupo, persona, libro o insti-

Sigue en página 5

Depende nuestra moralidad (continuación)

tución religiosa como únicos custodios de la verdad. Los laicos y los Siddhas de Yoga santificaron la verdad dondequiera que se manifieste, sea internamente o en la investigación científica.

El otro compromiso principal de los laicos es con la compasión. Como los Siddhas de Yoga, la conducta ética laica se apoya no en obedecer los edictos de Dios, sino más bien en una profunda comprensión del sufrimiento humano. Ignorar la conducta ética laica o los yamas del Yoga inflige un enorme sufrimiento. Hay algo preocupante y peligroso en la gente que defiende matar sólo porque “Dios lo dice”. Tales personas están motivadas por la obediencia más que por la compasión, y ¿qué harán si llegan a creer que su dios les manda matar extranjeros, incrédulos, adúlteros o incluso místicos?

En la ausencia de mandamientos divinos absolutos, la ética laica requiere una profunda reflexión sobre dilemas difíciles cuando la misma acción daña a una persona pero ayuda a otra. Por ejemplo, ¿en caso de aborto? ¿Y en el caso de imponer impuestos elevados a los ricos con el fin de ayudar a los pobres? ¿O en el caso de librar una guerra sangrienta para quitar a un dictador brutal? ¿Debe permitirse un número ilimitado de refugiados económicos en nuestro país? Los laicos no preguntan “¿qué quiere Dios?”. Más bien, los laicos evalúan cuidadosamente los sentimientos de todos los implicados, examinan un amplio rango de observaciones y de posibles soluciones y buscan un camino de en medio que cause el mínimo daño y sufrimiento que sea posible. Es por esto también que los laicos aprecian los resultados de las investigaciones científicas, desde los estudios sobre el clima hasta los estudios psicológicos, que pueden iluminar la propia compasión.

Nuestras sombras institucionales

Igual que todo individuo tiene una sombra, una conducta negativa, actitudes y condicionamientos que son ignorados, toda religión, ideología y credo tiene su sombra. Éstos son los efectos que causan sufrimiento a la gente, a los animales y al medio ambiente. La religión, el comunismo, el fascismo y el capitalismo han sido todos responsables de la muerte de millones de personas, a pesar de sus elevadas promesas. Pero la ciencia secular tiene una gran ventaja sobre la religión: no está inherentemente preocupada por su sombra. La Iglesia Católica, por ejemplo, ha hecho todo esfuerzo posible por ocultar su sombra, los abusos sexuales perpetrados por cientos de sacerdotes en Norteamérica sólo durante hace una pocas décadas. Si crees en una verdad absoluta revelada por un poder trascendente, no puedes admitir el error, porque negaría toda tu historia. Pero si crees en una búsqueda de la verdad por parte de seres humanos falibles, tal como lo creen los científicos laicos, admitir

los errores es parte del proceso, aunque incluso esto pueda ser corrompido por la necesidad de satisfacer a los accionistas o la necesidad de ganar votos.

Es por esto también que los reformadores “del sistema” tienden a hacer promesas relativamente modestas, a diferencia de los demagogos populistas. Conscientes de sus imperfecciones, esperan efectuar pequeños cambios instrumentales, como elevar algunos dólares el salario mínimo, o reducir la mortalidad infantil algunos puntos porcentuales. Las ideologías dogmáticas prometen lo imposible de forma rutinaria.

Por ejemplo, Joseph Kennedy III, un boyante congresista de Estados Unidos, está abogando “por un capitalismo moral, que sea juzgado no sólo por cuánto produce, sino por cuán ampliamente comparte; por cuánto bien hace por muchos; y por cuán bien cuida de todos nosotros”. Él cree imperativo que los demócratas usen su nueva mayoría para modelar una agenda “que deje prosperar nuestros negocios pero respirar a nuestra gente... Nuestra gente necesita una alternativa a la narrativa de la reducción de impuestos a los ricos, favorecer a las fortunas, al esfuérzate más todavía que los conservadores han atrincherado con maestría en la consciencia norteamericana, pero durante años, la izquierda ha fallado en ofrecer una visión económica competitiva y atrayente”, dijo Kennedy. “Tenemos que hacer más que poner impuestos a los ricos para cubrir nuestras necesidades de infraestructura, educación, sanidad, universidades y cambio climático”.

Aunque los abusos y limitaciones del capitalismo son bien conocidos, uno puede fácilmente demostrar que ha tenido éxito en liberar a la vasta mayoría de la humanidad de una pobreza devastadora. Por tanto, frenar sus efectos a través de reformas, con la meta de reducir el sufrimiento, es una meta que debe ser complicada gradualmente. Todos nosotros, laicos y yoguis nos podemos aplicar a eliminar las imperfecciones tanto en nuestra naturaleza humana como en la sociedad, sin culpar a Dios y sin ignorar nuestras sombras. Muchos de vosotros podéis encontrar vuestro propósito vital en hacerlo. Arrupadai, mostrar el camino para liberarse del sufrimiento, es lo que los Siddhas continúan haciendo.

Yo personalmente confiaría más en aquellos que admiten la ignorancia que en aquellos que proclaman la infalibilidad. Si quieres que tu religión, ideología o visión del mundo dirija al mundo, mi primera pregunta para ti es: “¿Cuál es el error más grande que ha cometido tu religión, tu ideología o tu visión del mundo? ¿En qué se equivocó?”. Si no puedes responder con un serio ejemplo, no confiaría en ti.

Para leer más sobre la moralidad yóguica: Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones, ebook de M. Govindan, disponible en diferentes idiomas en la librería de www.babajiskriyayoga.net.



Una invitación para ti

Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga de Babaji - Trabajando al límite

por Durga Ahlund

El Kriya Yoga de Babaji es un sistema de formación en la consciencia. Se te enseña cuán poderoso es observar cualquier cosa que surja en tu mente, sin necesidad de empujarla fuera o de escapar de ella. Aprendes a hacerte cargo de ti mismo al abrazar y hacerte amigo de cualquier cosa que estés sintiendo dentro de tu consciencia. Creces al bañar la atención con las cualidades de la amabilidad y de una apertura gentil, y un interés en lo que surja dentro de ti, sea lo que sea.

La consciencia estimula la liberación. La consciencia comienza con la atención.

Tomemos por ejemplo el sentarnos en la meditación, donde probablemente experimentarás un cierto grado de incomodidad. No es fácil quedarse quieto durante un periodo extenso de tiempo, mientras te sientas en el suelo con las piernas cruzadas. Tus rodillas, espalda, cuello y hombros podrían comenzar a doler, o tu mente puede comenzar a aburrirte o a comprometerte con pensamientos negativos. Una vez has establecido tu cuerpo en un estado de quietud física a través del pranayama y de shuddi – observando y desapegándote de los pensamientos que se mueven por el espacio de tu mente – tu consciencia puede ser llevada a un punto de incomodidad física. La mente será distraída de forma rutinaria por estos sentimientos de tensión, de poco rango de movimiento, o de pobre circulación o por una articulación, o por el dolor de un músculo. Llamamos “límite” a esta experiencia porque puede causarte que pares lo que estás haciendo.

Si llevas suavemente tu punto de atención al surgimiento de esa sensación (donde hay un “límite” de intensidad, un pequeño dolor) y lo mantienes allí, la sensación no se incrementará, incluso si tu reacción inicial es una fuerte aversión. De hecho, al hacerte amigo de la experiencia de la sensación, al volverte hacia ella y abrirte a cualquier cosa que esté presente, puedes a menudo incluso aliviarla o liberarla. Descubrirás que si tu atención es atraída repetidamente a una sensación física incómoda y si eres capaz de aceptarla momento a momento, tu consciencia puede disolverla. La incomodidad física desaparecerá y las desviaciones mentales ya no romperán más la meditación mientras no te comprometas con ellas.

Ser capaz de observar tus límites requiere equilibrio. El límite es un portal al flujo del prana. El desafío del Yoga es encontrar equilibrio en el cuerpo y en la mente con el fin de conectar con este flujo de energía e incrementarlo. Estar fuera de equilibrio, esto es, no centrado, no presente y consciente te separa del flujo potencial de la energía incrementada. Trabajar con el límite abre el flujo de shakti, el torrente de energía divina dentro de ti. La meditación y las asanas ofrecen un puente del reino físico a los reinos espirituales de tu ser. Al trabajar tus límites mientras practicas las posturas ganarás también la consciencia, la energía y la confianza para trabajar con

los límites en tu vida, es decir, siempre que sientas miedo o ansiedad, falta de confianza o estrés.

Trabajar al límite utiliza la consciencia para dirigir la fuente de lo que está causando tensión para que se establezca en tu cuerpo o en tu mente y la deje partir. Te ofrece un medio para reducir a cero de forma suave y compasiva tus fronteras y limitaciones, al moverte hacia las sensaciones que ocurren alrededor de ellos, en el momento, y abrazarlas. Esta práctica te permite descubrir diferentes formas de seguir en relación con tu experiencia interna, incluso cuando sea incómoda o difícil.

Observar tus límites te ayuda a encontrar equilibrio. Aprendes cuándo retiras y cambias tu atención de cualquier área en la que hay una intensidad demasiado grande para manejarla en el momento. Aun así te ofrece una estrategia para volver a ella cuando te hayas concentrado en ti de nuevo y reagrupado tu energía. Puedes hacer esto de maneras diferentes:

1. Una posibilidad es cambiar la atención dentro de la región general de intensidad... más que centrarte en la región de máxima intensidad (como la rodilla) te centras en una zona de menos intensidad (la parte superior de la pantorrilla).

2. Otra es respirar en la incomodidad, manteniendo la consciencia de las intensas sensaciones junto con la consciencia de la respiración en el trasfondo.

3. Si la intensidad se vuelve abrumadora, cambia la atención totalmente a la respiración, usando ujjayi matreika pranayama.

4. Puedes cambiar tu posición moviéndote o apoyando tu cuerpo para liberar la tensión. Sencillamente sé consciente de que estás cambiando tu postura, de modo que haya continuidad de la consciencia.

En la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga de Babaji de este verano de 2019 presentaremos a los estudiantes el concepto de “trabajando con el límite” usando la serie de las 18 posturas. Trabajar con el concepto de la práctica de asanas al límite es un medio de incrementar la purificación física y vital y de alcanzar estados elevados de consciencia.

¿Qué es el límite de una postura?

Estos límites tienen que ver con la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la resistencia, el miedo y el dolor. Trabajar con el límite no es sólo permanecer en tu estímulo máximo. El límite abraza la evolución de trabajar con una asana. Trabajar con los límites implica trabajar con muchos tipos diferentes y niveles de tensión y liberación. El límite mismo se crea siempre que el cuerpo entero participa, y está en concentrarse en experimentar la postura física con extensión suficiente para crear intensidad, con una incomodidad medianamente tolerable. El límite como una práctica de asanas es el

Sigue en página 7

Trabajando al límite (continuación)

lugar de cada estiramiento donde puedes realmente “sentirlo”:

Las asanas tratan directamente con la parte material de nuestra totalidad física, pero pueden ser una higiene total para todo el organismo. El cuerpo puede ser purificado de irregularidades físicas, pero también de irregularidades mentales y emocionales. Explorarás las 18 posturas tan profundamente como puedas. Aprenderás cómo estimular la energía y experimentarla moviéndose a través de los canales sutiles de tu cuerpo, al mover conscientemente y con seguridad más allá de tu grado ordinario de flexibilidad, fuerza o resistencia. Liberarás la tensión y la contracción que de otro modo nunca son alcanzadas y disolverás los componentes emocionales ligados a ellas. A través de la atención disciplinada y mantenimiento prolongados de las asanas, aprendes a utilizar su práctica como un lugar seguro para volverte consciente de los traumas y liberarlos, junto con los obstáculos emocionales o las influencias subconscientes que te causan dolor en el cuerpo. Puedes romper alguna adicción o sacudir alguna restricción basada en el miedo que controle tu vida. Al aceptar el esfuerzo requerido y trabajar con concentración e intensidad en el límite, creas una oportunidad segura y sagrada de volverte consciente de ella, y de cambiar luego lo que no funciona para ti. Este trabajo requiere desapego, pero también puede desarrollar el desapego.

En el Yoga, sabemos que al hacer algo repetidamente, al ejercitándote repetidamente puedes hacer de algo parte definitiva de tu mente y tu personalidad. Con la intención y la disciplina de una práctica diaria para eliminar hábitos negativos de la mente y de las emociones, por ejemplo pereza, adicción, ira, pena, envidia... el cambio es posible. Cuando tomas una práctica intencional utilizando la concentración, la atención y el esfuerzo y escoges trabajar en los límites de la asana puedes eliminar influencias que te han estado obstaculizando durante décadas.

El límite es, sin embargo, algo que debes sentir positivo de tomar. Siempre que estás en un sitio en el que mejor no estarías hay conflicto en el cuerpo. Incluso si no estás implicado de corazón en lo que estás haciendo, partes de ti se cerrarán y no participarán. Tu circulación de la energía se volverá constreñida y la fuerza creativa vital impedida. Tu energía y tu vitalidad bajarán y puedes sentir frustración, limitación e infelicidad. Habrá dolor.

Por otro lado, siempre que estés participando plenamente, cuando estés de todo corazón en algo, cuando estás justo donde quieres estar, experimentas una sen-

sación de viveza, un impulso de energía y de renovado vigor porque tu energía no está constreñida. Hay más energía fluyendo y más entusiasmo, más vitalidad y pocas limitaciones porque estás en armonía contigo mismo. Ésta es la “actitud correcta” y seguramente el lugar para estar cuando estés practicando yoga al límite, con atención indivisa, experimentando la verdad sobre lo que está sucediendo en tu cuerpo, libre de conflictos, calmado, dinámico, centrado e interesado.

“La actitud correcta” es algo que debe ser desarrollado. Considera estas cuestiones: ¿Cuándo practicas asanas participas plenamente en cada momento, o está tu mente en otras cosas? ¿Te gustan algunas asanas y las practicas regularmente, pero te disgustan otras y evitas hacerlas? ¿Eres un poco perezoso y más atraído hacia la comodidad física que a hacer lo que más necesitas para una mejor salud y ecuanimidad mental? ¿Tienes conceptos sobre los que es seguro y lo que es arriesgado, sobre lo que puedes y lo que no puedes hacer? Dominar las asanas no es una ejecución de libro de las asanas; es la experiencia de la energía, el optimismo y la ligereza de estar quieto y equilibrado en la asana. Esto puede suceder para cualquiera de nosotros, incluso en una postura modificada y simplificada.

Los estudiantes se aferran a menudo a creencias y conceptos inflexibles sobre lo que pueden y no pueden hacer, creer o lograr respecto a una asana y la meditación. Lo que el Yoga enseña es que son tus conceptos lo que te restringen y te limitan. Son tus conceptos sobre las cosas los que te hacen infeliz. Eso es realmente bastante fascinante. Cuando estás infeliz o preocupado sucede alguna tirantez en el cuerpo. Pero en vez de perderte en la tristeza, la apatía o la preocupación, podrías hacer algunas asanas, concentrándote en la sensación física que esa incomodidad ha creado en tu cuerpo, puedes notar no sólo que la sensación se aligera, sino también tu actitud.

El límite es un umbral para la oportunidad. Es una oportunidad para explorar lo que está más allá de lo que es familiar y seguro. Dominar los límites en el cuerpo crea la confianza que necesitas para aproximarte a los límites de la vida.

¿Estás preparado para dominar los límites de tu vida? Considera unirse a nosotros en la Formación de Profesor de Kriya Hatha Yoga en el Ashram de Québec, del 27 de junio al 12 de julio en inglés, o en francés del 6 al 18 de agosto. Para más información consulta la web:

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm



Notas y noticias

Jay Shiozawa y Jamie Bright se unen a la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas. Jay se unió a la Orden durante una ceremonia en el ashram de Badrinath, el 1 de octubre, y recibió el nombre espiritual de "Vasudeva". Jamie se unió a la Orden durante una ceremonia en el Ashram de Québec el 21 de octubre del 2018, y recibió el nombre de "Krishna".

Acharya Vasudeva escribe: "Comencé mi carrera en una importante empresa comercial japonesa. Lo estaba haciendo bastante bien durante casi 20 años, y al llegar a los cuarenta fui nominado CEO de una de las compañías subsidiarias. Sin embargo, no me llevó mucho tiempo darme cuenta del significado de "no podemos servir a Dios y a Mammon", porque pronto sufrí un desequilibrio nervioso. Busqué una carrera más realista para mí dentro de la misma compañía y obtuve certificaciones profesionales de Auditoría Interna y de auditor de computadoras. Esto fue a mediados de mis cincuenta años. Recibí la primera iniciación en Kriya Yoga de Babaji en 2010, y la segunda y la tercera iniciación en 2011. También recibí la formación de profesor de Kriya Hatha Yoga en 2012 en Quebec, y empecé a enseñar clases de yoga Kriya Hatha en Tokio en 2013. Tras mi retiro de la empresa comercial en 2014 consideré la idea de dedicarme a la agricultura mientras practicaba yoga. Pero con el fin de ayudar a la mayor cantidad posible de personas y de hacer del resto de mi vida una ofrenda a Babaji, acepté la invitación de M. G. Satchidananda de cumplir con los requisitos para convertirme en Acharya del Kriya Yoga de Babaji. Recientemente también fui uno de los principales miembros del equipo que tradujo el libro "La voz de Babaji" al japonés. Estoy casado y tengo dos hijas. Soy un graduado por la Universidad de Tokio."



Krishna Jamie Bright (Krishna) nació en 1981 en Nueva York, de padres que seguían el camino espiritual dirigidos por uno de los múltiples gurús indios que llegaron a Estados Unidos en los años setenta. No es por ello sorprendente que, al crecer en un hogar impregnado de ese conocimiento y práctica, que aprendiera a meditar a los nueve años. A lo largo de su juventud y de su vida adulta ha usado las prácticas de yoga, pranayama, asanas y meditación como forma de apoyo y de estabilidad.

Jamie es un músico que se graduó en Producción e In-

geniería Musical en la Berklee College of Music. Tras la facultad viajó extensamente por América y Europa, llevado por su creatividad y su amor por la música, pero encontró su paz en la shakti de las montañas de Vermont, Estados Unidos. Decidió establecerse en Vermont, en medio de la belleza de las comunidades abiertas y espiritualmente conscientes que encontró allí.

Tras su boda, Jamie y su mujer Adena – una yoguini y practicante ayurvédica – se fueron de luna de miel a la India. Allí se encendió profundamente su devoción hacia el yoga. Fue allí, en el país que es la madre del yoga que Jamie descubrió el sendero del Kriya Yoga y a Babaji. Tras su iniciación al Kriya Yoga de Babaji en junio del 2013 en el Ashram de Québec Jamie realizó karma yoga en silencio durante 30 días.

Un juramento de entrega de los deseos de su propio ego a Tu Voluntad ha conducido a Jamie, ahora Krishna, a un sendero de amor y de servicio a todos. Él ha dedicado muchos años al auto-estudio y a la transformación a través de la devoción a Babaji y a la Verdad. Él busca cumplir su dharma y compartir estas enseñanzas con otros que buscan evolucionar en la mente, el cuerpo y la consciencia, y para el beneficio y la elevación de toda vida.

Puedes aprender más sobre Krishna en su web www.krishnabright.com

Om Guru Festival en Cunha, Brasil, noviembre 14-20, 2018, con M. G. Satchidananda y Durga Ahlund. Aquí hay una foto de la celebración del 20 aniversario de nuestras actividades en Brasil, con 108 sadhaks: flordasaguas.net/galeria-de-fotos-festival-om-guru-om-2018/

Y más fotos y un videoclip en la página de Facebook de la Orden: www.facebook.com/BKYOUSA/?ref=bookmarks

Retiro de silencio en el Ashram de Québec con el Acharya Amman, 26 al 31 de diciembre del 2018: www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Silence-retreat-program-Dec-26-31-2018.pdf

Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con M.



Sigue en página 9



Notas y noticias (continuación)

G. Satchidananda y Durga: del 19 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

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 14-16 junio 2018 y 11-13 octubre 2019, y por Nityananda en Valencia en 1-3 marzo 2019, 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.
www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

favor ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú por todo el mundo. Necesitamos tu ayuda. Más detalles:
www.babajiskriyayoga.net/spanish/pdfs/Fundraising_2018-Spanish.pdf

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

dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. La iluminación es de obligada lectura, porque es una obra práctica, sencilla y significativa... Es una herramienta decisiva que podemos usar para encontrar el propósito de la vida" - Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Spiritual Head, Himalayan Institute. Ya disponible en castellano. 10 euros, 192 páginas. Puedes pedirlo a través de la web:

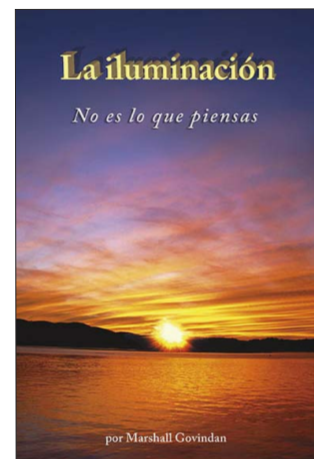
www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm.

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

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

Visita el blog de Durga 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 DEUTDE33 por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.



Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes del final de marzo del 2019, 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.