

Volumen 28
Número 2



Verano
2021

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Vida simple y pensamiento elevado

por M. G. Satchidananda

A veces me preguntan cómo llegó a dedicarme tanto al Kriya Yoga de Babaji. Al responder me remito al período "contracultural" de finales de la década de 1960, cuando comencé a cuestionar los valores de la cultura materialista estadounidense y cómo me inspiré en mi maestro, Yogui Ramaiah, para abrazar la cultura Yoga Siddha del sur de la India. Mi aceptación se hizo completa durante el año que pasé allí de 1972 a 1973, mientras vivía y practicaba el Kriya Yoga de Babaji en los ashrams que había establecido allí. Esta cultura podría resumirse con las palabras "Vida sencilla y pensamiento elevado", que estaban escritas en un letrero en nuestros ashrams y centros. También es una frase que popularizó Mahatma Gand-

hi. Yogui Ramaiah fue un seguidor de Gandhi y de sus enseñanzas. Como esta cultura ha desaparecido casi por completo, e incluso es rechazada en gran medida en la India hoy, tanto por sus líderes como por el hombre de la calle, es un desafío para mí inspirar a otros a abrazarla sin señalar imágenes estereotipadas de Gandhi del ascetismo hindú.

Mi adopción de ella hace 50 años incluía el mismo modo de vestir que Gandhi en todo momento -excepto durante los días de semana en la oficina - que es un dhoti de algodón hilado a mano y un chal de hombro que compramos en las tiendas cooperativas de Gandhi, y muchas austeridades: dieta vegetariana, dormir en el suelo, dejar crecer el

pelo y la barba, practicar yoga ocho horas al día, observar días de silencio y ayunar todas las semanas, evitar la televisión y seguir un código social. Mantuve estas formas de austeridad o tapas de forma estricta durante 18 años mientras vivía en los ashrams y centros bajo la dirección de Yogui Ramaiah. Mientras estaba en la India la gente a veces me preguntaba si era un discípulo satyagraha de Gandhi porque mi ropa se parecía a la de él. Esta forma de vestir desapareció gradualmente en la India y fue reemplazada por pantalones y camisas cuando los indios intentaron vestirse como occidentales. Cuando comencé a compartir el Kriya Yoga de Babaji con personas de varias culturas alrededor del mundo yo también dejé de usar khadi dhotis en público para evitar dar a otros una primera impresión de que era miembro del movimiento Hare Krishna!

Afortunadamente, el modo de vestir de Gandhi había servido para mantenerme socialmente apartado de la influencia negativa de la cultura estadounidense, hasta que me volví en gran parte inmune a ella. Abandonar este modo de vestir gandhiano me permitió compartir las técnicas del Kriya Yoga de Babaji con personas de muchas culturas

Contenidos

1. Vida simple y pensamiento elevado, por M. G. Satchidananda
6. Por qué el Yoga es como hacer surf, por M. G. Satchidananda
8. El proceso de envejecer y el deterioro cognitivo, por M. G. Satchidananda
10. 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: <http://www.babajiskriyayoga.net>

Sigue en página 2

Vida simple (continuación)

diferentes sin provocar el temor de que tuvieran que adoptar modos de vestir indios o el hinduismo. Si bien he seguido adoptando las demás austeridades, valores y virtudes, o *niyamas*, que informan "una vida sencilla y un pensamiento elevado", a veces me pregunto qué más podría hacer para inspirar a los estudiantes a adoptar esos valores y virtudes, que creo que son un requisito previo y esencial para el camino. Mi esperanza residual para su futuro radica en los movimientos conservacionistas y ambientales. Déjame intentar explicar por qué.



¿Por qué fracasan tantos estudiantes de Yoga?

La cultura incluye mucho más que ropa y lenguaje. Son esencialmente los valores que uno abraza, y sus objetivos. La palabra "cultura" se deriva de la palabra latina *culte*, que significa "adorar". En nuestra cultura materialista moderna lo que se adora son los productos y servicios materialistas que se pueden comprar y vender con la menor demora y esfuerzo posible. La gente quiere y espera una gratificación instantánea.

Incluso en el campo del Yoga la necesidad de la gratificación instantánea ha reducido su presentación a una forma de ejercicio físico, con poca apreciación de los valores que le permiten desarrollar su potencial en los cinco planos de la existencia.

Peor aún, uno persigue el materialismo espiritual, es decir, las "experiencias espirituales" y los poderes, y cuando no llegan, cesan todos los esfuerzos. Tenemos una cultura de consumo, impulsada por los deseos interminables, la competencia y la búsqueda de comodidad y placer. Durante los últimos 50 años esta cultura de consumo materialista ha reemplazado en gran medida a la mayoría de las otras culturas, con la ayuda de la televisión, internet y la globalización de los mercados.

La vida es una serie de decisiones. Cuando escucho a los estudiantes decir "no tengo tiempo para practicar Yoga", lo que realmente están diciendo es que la práctica de Yoga no es su prioridad, porque todos tienen veinticuatro horas al día. ¿Qué determina tus prioridades? ¿Qué te está impulsando? En otras palabras, ¿qué es lo que más valoras?

Para darse cuenta del potencial del Yoga uno necesita comprender y adoptar sus valores, y luego elegir conscientemente hacer que esos valores sean consistentes

con los pensamientos, las palabras y las acciones de uno. Como todos somos impulsados por nuestros hábitos, debemos ejercitarnos de forma repetida este poder de elegir, nuestra voluntad, hasta que se conviertan en habituales. Como dijo Aristóteles, "la virtud es una especie de hábito". Es un hábito de la elección correcta. En otras palabras, la virtud es una síntesis de conocimiento y hábito, conciencia y actividad, pensamiento y voluntad. Ésta es una tarea tremenda. De lo contrario, el estudiante típico no logra comprender lo que se requiere, y el "Yoga" sigue siendo simplemente una ayuda para las heridas de la vida y un medio para apoyar una cultura materialista y destructiva. Esto comienza con algunas preguntas existenciales fundamentales sobre el propósito de uno.

Además, aquellos que niegan la existencia de Dios, o que no se dan cuenta de su potencial espiritual, olvidan que no podemos tener una experiencia directa de ningún potencial si no lo traemos siguiendo algunas condiciones intensas o notables. Por ejemplo, como profanos, damos por sentado que el agua es líquida, aunque los científicos nos digan que es solo una combinación de gases. La naturaleza gaseosa del agua es su potencialidad. Si se cuestiona si es gaseosa, el científico llevará al escéptico al laboratorio, pasará una corriente eléctrica a través del agua, y el incrédulo verá con sus propios ojos la naturaleza gaseosa del agua. Asimismo, la infinitud, trascendencia, inmanencia, indestructibilidad y omnipresencia del alma son potencialidades que pueden manifestarse cuando se sigue de manera práctica la disciplina espiritual del Yoga. Pero a menos que una persona se aplique a esta disciplina y a las intensas condiciones de sus limitaciones éticas y virtudes, conocidas como los yamas y los niyamas, no puede experimentar la Divinidad interior.

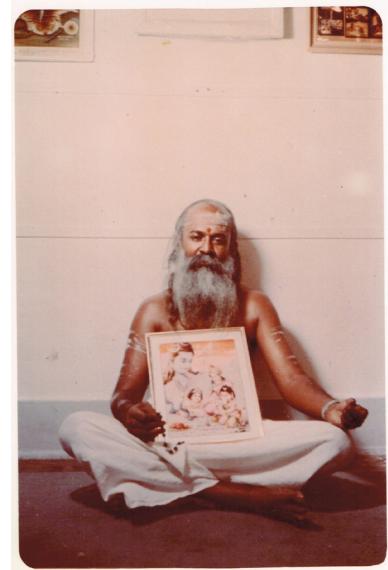
¿Por qué estoy aquí? ¿Qué estoy buscando?

¿Por qué practico Yoga? ¿Cómo responderías a estas preguntas?

Paz mental, mejor salud, amor, Dios, una experiencia espiritual, una respuesta a una pregunta existencial son respuestas típicas.

¿Qué comparten todos? ¿Hay alguna palabra que resuma lo que todos buscan? Esa palabra es "felicidad". Incluso aquellos que no están interesados en el Yoga buscan la felicidad de varias maneras: una comida, entretenimiento televisivo, deportes, sexo, alcohol, incluso trabajando hasta tarde porque "¡seré feliz cuando

Sigue en página 3

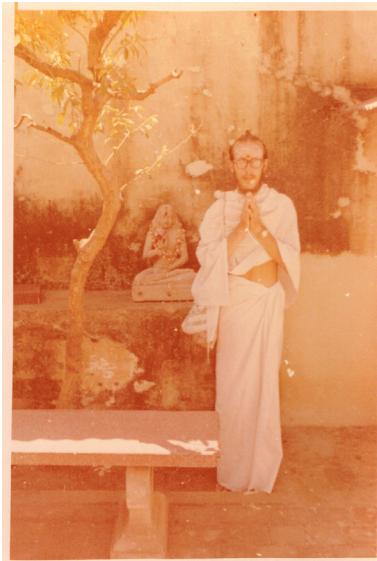


Vida simple (continuación)

termine mi trabajo!". Entonces, todos logran encontrar algo de felicidad. Pero la felicidad es como tomar agua con las manos porque se escurre muy fácilmente. "La vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad" es una frase muy conocida en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos que afirma los derechos humanos.

Esta búsqueda es interminable hasta que uno se da cuenta de que la felicidad *duradera* no se puede encontrar en cosas que no duran. ¿Qué dura? Todo está cambiando: tus estados mentales y emocionales, tus relaciones, el clima, tu saldo bancario, por ejemplo. Además, la felicidad en sí misma es una emoción, un movimiento en tu cuerpo vital que fácilmente será reemplazado por otras emociones, como ira, tristeza, lujuria u orgullo cuando los eventos o circunstancias cambian. Cualquier evento puede "presionar tus botones" y provocar reacciones que nacen de recuerdos cargados de emociones pasadas. Sabiendo esto, los sabios, por lo tanto, no persiguen la felicidad tratando de cambiar *las cosas fuera*, tratando de evitar lo que pueda "presionar sus botones". En cambio, el sabio usa todos los eventos y las circunstancias para *ir dentro*, encontrar y soltar los apegos y las aversiones.

¿Qué interrumpe nuestros momentos de felicidad? Los Siddhas nos han informado que son interrumpidos



por los recuerdos de apegos y aversiones, es decir, agrado y desagrado, que surgen del subconsciente en contacto con nuevos eventos sensoriales. Diagnosticaron la causa de nuestro sufrimiento: "estamos soñando con los ojos abiertos". Por ejemplo, alguien te dice algo que no te gusta, o te caes y sientes enfado; o te golpea una ráfaga de aire frío en invierno y te sientes deprimido; o la sopa está fría o demasiado salada y te lamentas; o recibes una carta del departamento de hacienda y sientes miedo.

Los Siddhas no se limitaron a diagnosticar la causa de nuestro sufrimiento. También prescribieron el remedio: la práctica de Kriya Yoga, incluida la autodisciplina, el autoestudio y la entrega de la perspectiva egoísta. Se trata de una filosofía práctica perenne cuyo objetivo, como veremos a continuación, es el más elevado, aunque se fundamenta aquí y ahora en el mundo.

El materialismo es responsable de la angustia psicológica, los conflictos sociales y políticos y la destrucción de nuestro medio ambiente.

La ciencia moderna ha beneficiado a la humanidad

con enormes recursos materiales, pero al mismo tiempo le ha privado del desarrollo espiritual y ético. En su lugar a dado origen a una cultura comercial y consumista que sustituye los valores y sentimientos humanos por una búsqueda de la riqueza y de las posesiones. La codicia y la competición por la riqueza ha producido no sólo tremendas desigualdades económicas y conflictos sociales sino también un deterioro de la salud mental debido al estrés y a la depresión, y la destrucción del medio ambiente del planeta, lo que ahora es una amenaza para la existencia de la humanidad.

Al enfatizar las ciencias naturales o positiva e ignorar enormemente las ciencias normativas como la ética y la lógica, la cultura materialista occidental ha producido también una disparidad entre la teoría y la práctica de la filosofía, y ha mantenido a la ciencia separada de la religión. Esto se ha empeorado por las necesidades de los científicos y de los líderes religiosos de anteponer los intereses creados de sus organizaciones por encima de todas las demás consideraciones. Cada uno de nosotros tenemos el poder de reemplazar los valores del materialismo por los del Yoga. ¿Cuáles son? Para comprenderlos y apreciarlo uno debe comprender su ética universal, conocida como *dharma*, "las metas y las acciones correctas".

Los ideales éticos indios establecidos hace miles de años por los sabios ofrecen metas y métodos universales.

La lógica, la ética y la estética, con sus metas respectivas de verdad, bondad y belleza, conocidas como *Satya*, *Sivam* y *Sundaram*, son en las tradiciones filosóficas de la India prerrogativa de los seres humanos que les distinguen de los animales inferiores. La superioridad de los humanos sobre los animales radica en vivir en un plano superior donde uno aprehende la verdad, realiza el bien y crea belleza y armonía. Estas tres son también las metas de las tres ciencias normativas de la filosofía clásica occidental: la lógica, la ética y la estética, cuyos tres aspectos de la experiencia humana son, respectivamente, la cognición (conocimiento/pensamiento), la afección (sentimientos) y la acción. Todos comparten la meta última de la perfección espiritual, la realización intuitiva de la nuestra unida con la realidad absoluta, *el summum bonum*, el bien supremo de la vida. A diferencia de occidente, sin embargo, en la India estas metas ideales tomaron un lado práctico para ser realizadas por el aspirante en su propia vida, más que en otra vida escatológica o celestial.

El desarrollo de estas tres ciencias normativas nos ofrecen a cada uno de nosotros los medios para realizar "la verdad, la bondad y la belleza", y cuando se aplican, una cura para los males que se han introducido en nuestra sociedad moderna. Esto es verdad porque estos ideales nunca fueron considerados como meras teorías de moralidad, sino como modalidades de vida espiritual

Sigue en página 4



Vida simple (continuación)

para ser adoptadas, mediante las cuales el individuo y la sociedad podría desarrollarse de forma armoniosa.

Kriya, acción con conciencia comienza con el conocimiento de la ética, los yamas y los niyamas.

¿Qué es la ética? Puede ser definida como el estudio de la conducta humana que propone como consideración el bien supremo del *summum bonum* de la vida humana, y que formula los juicios de lo correcto y lo incorrecto y el bien y el mal. Se deriva del griego *ethos*, que también significa "carácter". Un sinónimo de "ética" es "filosofía moral", que se basa en la palabra latina "mores", que significa "hábitos" o "costumbres". La ética propone aquellos principios que hacen nuestra conducta moral o correcta. La palabra "correcta" se deriva de la palabra latina "rectus", que significa "recto" o "según la regla". Las reglas son los medios. ¿Pero cuál es el fin? Podemos responder a esta pregunta sólo cuando analizamos la palabra "bueno", que se deriva de la palabra alemanas "gut". Gut significa cualquier cosa útil o servicial para algún fin o propósito. Si aceptamos este significado de la palabra "bueno" y consideramos la ética como la ciencia de la buena conducta, llegamos a la conclusión de que la ética se ocupa del fin o de la meta de la vida. No de las metas personal del individuo, sino de la meta suprema o última a la que es dirigida toda la vida, el bien supremo. En la ética occidental esta meta suprema ha sido mencionada de formas diferentes. El hedonismo considera la felicidad como el bien supremo. En décadas recientes el materialismo occidental ha convertido las metas elevadas de la ética en lo que yo llamo ética aplicada, por ejemplo, la Convención de Ginebra sobre el tratamiento de prisioneros, la ética médica, los códigos éticos de los abogados, de los asesores financieros, de los psiquiatra ¡incluso de los profesores registrados de Yoga! Incluso Facebook y Google usan especialistas en ética para determinar políticas respecto a la privacidad. En el cristianismo y en el judaísmo la ética comienza con los diez mandamientos. Cada secta de estas dos religiones ha desarrollado varios principios éticos que apoyan sus propias metas eclesiásticas y sus interpretaciones de la Biblia. Son sistemas de creencias legales religiosas más que sistemas filosóficos, donde se cree que Dios es la fuente de la ley, del juicio, de la recompensa o el castigo. Casi todos los sistemas de la filosofía india, incluyendo el Yoga clásico, coinciden en que Moksha o la liberación es el bien supremo, que incluye la eliminación de las fuentes de sufrimiento, aunque difieren en los medios y en los resultados de adquirirla.

La ética es una ciencia normativa. Una ciencia puede ser definida como un conocimiento sistemático, metódico y exhaustivo de un tema. Una ciencia puede ser naturalista o positiva cuando describe qué es un tema y expresa juicios basados en hechos. Observa los hechos, los clasifica y propone leyes naturales sobre ellos. Una ciencia normativa adopta algunos estándares o normas y pronuncia juicios de valor de propieda o aprecio sobre un tema, y cómo debería ser. Por ejemplo,

la lógica es una ciencia normativa de pensamiento que nos dice cómo debe ser nuestro pensamiento para ser válido, verdadero o consistente. Cuando decimos que la ética trata del bien y del mal, y de la conducta buena y malvada, lo que queremos decir es que nos da juicios apreciativos de conducta.

Aunque la lógica puede ser una ciencia de pensamiento abstracta teórica y formal, la ética se ocupa de la actividad conductual del individuo. La ética requiere conocimiento, capacidad y volición. Conocer el bien y el mal no hace que una persona sea buena. Un acto moral o virtuoso ha sido escogido voluntariamente. Uno es inspirado por la buena voluntad. Uno debe actuar voluntariamente según el propio conocimiento de los principios morales.

Mi propia adhesión al Yoga fue en parte motivada por dudas respecto a algunas enseñanzas éticas del cristianismo. Cuando tenía 9 años pregunté a mi ministro luterano "¿qué sucede a las almas de las persona buenas tras la muerte si no creen en Jesucristo como su Señor y salvador?". Mi ministro me dijo que sus almas pasarían un sufrimiento eterno en el infierno. Esto parecía ser incoherente con la enseñanza cristiana de que Dios te ama. Me impulsó a comenzó a buscar en más sitios respuestas a preguntas como ésta. Tras diez años, encontré en el Kriya Yoga de Babaji lo que estaba buscando.

Los Yamas (restricciones sociales) y los Niyamas (virtudes)

Los yamas son restricciones sociales o control de alguna actividad o impulso, sin los que no es posible la conducta moral. Son cinco: (1) no dañar, *ahimsa*; que incluye pensamientos, palabras y actos, y si es posible, requiere amor y hermandad universales; (2) veracidad, *satya*, un restricción en la indulgencia en la falsedad, incluyendo la exageración; (3) no robar, *asteya*; respeto a las propiedades de los demás; (4) castidad, *brahmacharya*; literalmente, moverse con aspiración hacia el absoluto; (5) ausencia de codicia, *aparigraha*; limitar los deseos y las posesiones de uno, vida simple y pensamiento elevado, ya que la avaricia conduce al apego, la ira y el engaño. Como ya he escrito sobre ellos de forma extensa en otros textos y el espacio aquí es limitado, para saber más sobre los yamas puedes ver la referencia al final del artículo.

Los niyamas son virtudes que el yogui necesita desarrollar para formar buenos hábitos y una personalidad que esté integrada con el alma, para infundir aspiración espiritual y acelerar la eliminación de las causas de sufrimiento: la ignorancia de la propia identidad verdadera, el egoísmo, el apego, la aversión y el miedo a la muerte. Ellos reflejan la insistencia de la ética india en valorar al amor y al sentimiento humanitario por encima del auto-engrandecimiento de la ganancia económica. Ellos son:

Sigue en página 5

Vida simple (continuación)

1. Pureza o *sauca*, mantener el cuerpo limpio y lleno de amor, hermandad, compasión, amabilidad y mansedad; Patanjali nos dice que "Mediante la práctica de las ramas del Yoga, las impurezas disminuyen y ahí surge la luz del conocimiento conduciendo al discernimiento discriminativo" - Sutras II.28. "Además, uno gana la pureza de ser, alegría en la mente, concentración única, dominio sobre los sentidos y aptitud para la Autorrealización"- Sutra II.41. La inclusión de la pureza de la mente mediante el cultivo de hábitos benevolentes, empatía, amor y compasión, es éticamente significativo, especialmente en la era moderna de la cultura económica, donde la competición personal e industrial, el hedonismo, la pornografía y la política partisana la llevan a su desaparición. 'Siendo puro, el Vidente, mediante el mero poder de ver, percibe directamente los pensamientos' - Sutra II.20.
2. Contentamiento, *santosha*, significa no buscar muy entusiásticamente los placeres del mundo y estar satisfecho con lo que uno obtenga como resultado de las propias labores honestas. "El gozo supremo se gana mediante el contentamiento." - Sutra II.42. El contentamiento es un equilibrio interior que implica armonía, deleite en uno mismo y amor interno, donde uno no es atribulado por las dificultades de alrededor. Uno lo siente o no debido a su apertura a él. Se convierte en una práctica ética, no sólo una virtud, cuando compartes tu contentamiento y alegría con los demás, pero no tu descontento; cuando lo practicas viendo lo mejor en los demás, no sus faltas.
3. Austeridad, *tapas*, auto-desafío voluntario; cualquier práctica intensa o prolongada para la realización del Ser que implique vencer tendencias naturales o resistencias del cuerpo, las emociones y la mente. Incluye sobrellevar pacientemente las vicisitudes de la vida, con sus subidas y bajadas, estando ecuánimea frente al éxito y al fracaso, la ganancia y la pérdida, la fama y el descrédito.
4. Auto-estudio, *svadhyayais* no es le mero estudio de textos sagrados sino que también incluye la observación de la propia conducta al igual que las psicodinámicas de la mente. Esto puede tomar la forma de anotar nuestras experiencias en un diario que nos permita transformar lo que era una experiencia subjetiva en otra objetiva. Como resultado nos volvemos conscientes de lo que permanece, el Vidente o el Testigo, y gradualmente dejamos de identificarnos con el Vidente, los objetos sensoriales, la personalidad, la suma de movimientos mentales y las reacciones habituales. El Auto-estudio produce la discriminación y la auto-maestría. Los Siddhas como Patanjali aspiraban no simplemente a la trascendencia sino también a la transformación de la naturaleza inferior.
5. Entrega completa y meditación constante en el Ser Supremo o Señor, conocida como *Isvarapranidhana*. El Señor mencionado como *Isvara* se compone de dos palabras: Siva y el ser especial. La devoción o entrega al Ser Supremo incluye el cultivo del amor incondicional por el Señor al igual que dejar partir lo que perturba. Finalmente viene la ecuanimidad. Tú "dejas partir y dejas a Dios". La auto-entrega a Dios, indicando el aspecto teísta del Yoga, es transformada en el sendero del amor y de la devoción. *Anbu Sivam*, el Amor es Dios, dicen los Siddhas. Amar y servir al hombre es amadr y servir a Dios y elevar la ética al nivel más alto. El amor por Dios vuelve manifiesto lo que era previamente sólo potencial, la propia divinidad de uno.

La sinceridad es lo que deseas

Yogui Ramaiah, mi profesor, repetía a menudo "la sinceridad es la única moneda de valor en el Kriya Yoga de Babaji". La sinceridad es hacer lo que quieres hacer. En otras palabras, el poder la buena voluntad, la volición, cuando se aplica al conocimiento de los valores, virtudes y métodos del Yoga te permitirán vencer tus malos hábitos, las debilidades de tu carácter y tu naturaleza humana, y la resistencia a transformarlas. No puedes comprar con dinero la felicidad. Debes vencer las limitaciones de tu naturaleza que ahora te controlan y que son las causas de tu sufrimiento. El conocimiento de los valores y virtudes, los yamas y los niyamas del Yoga son una condición necesaria, pero la sinceridad es una condición suficiente para seguir hacia el siddhi o la perfección de nuestro potencial divino humano

Este artículo trata sobre la cuestión acerca de cuáles son los valores y virtude distintivos del Yoga y por qué son tan necesarios para transformar nuestra naturaleza humana y colmar nuestro potencial. Para más guía sobre cómo practicarlos, los yamas y niyamas del Yoga, consulta las siguientes referencias.

Referencias para más información sobre los Yamas:

Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones, Ebook de Babaji's Kriya Yoga and Publications: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm>

"Los Yamas versus la pandemia y la crisis climática", periódico de Kriya Yoga, invierno de 2021: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles.htm>

Sobre los Yamas y los Niyamas: *Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas*, por M. Govindan, pages 93-112. https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#patanjali_book

Copyright Marshall Govindan, marzo 2021



Por qué el Yoga es como hacer surf

por M.G. Satchidananda

Recientemente vi una película titulada "Breath". Me recordó mis primeros años como surfista. En forma de historia moderna ilustra las enseñanzas de sabiduría del Yoga tradicional. Trata de dos adolescentes, llamados Pikelet y Loonie, que crecen junto al océano en la costa oeste de Australia. A los 13 años cada uno descubre la emoción del surf. Después de intentos incómodos iniciales gradualmente desarrollan más habilidades, particularmente después de que un surfista muy experimentado pero modesto llamado Santo comienza a guiarlos. Después de varios meses descubren en algunas revistas de surf que Santo es uno de los mejores campeones de surf del mundo. Santo los lleva a lugares cada vez más peligrosos donde los ayuda a superar sus miedos de ser aplastados por grandes olas contra los arrecifes ocultos y las rocas de la costa. Les muestra cómo determinar dónde esperar sin aplastarse y cuándo las condiciones climáticas y las corrientes de marea crearán las mejores condiciones. Pikelet está algo bloqueado por el miedo. Tiene padres cariñosos, una novia y es un buen estudiante. Cuando Pikelet se congela y se niega a intentar atrapar olas grandes, Santo le recuerda repetidamente que debe controlar su miedo respirando. A lo largo de la película Pikelet continúa luchando contra el miedo. Loonie vive encima del bar de su padre alcohólico, con él, y recibe de él maltratos físicos. Deja la escuela. Loonie es intrépido, incluso imprudente, pero sobresale en el surf.

Mis primeros años como surfista

Esta película me recordó mis primeros años cuando crecí en la playa en el sur de California. Compré mi primera tabla de surf en 1958, una madera de balsa liviana "Velsey". La superficie de fibra de vidrio de la parte inferior era de color índigo. En su parte superior, se podía ver la veta de la madera a través de la fibra de vidrio transparente. Su aleta estaba hecha de caoba. Como tenía menos de 1,52 metros de alto y 2,43 de largo, y las olas en Hermosa, Redondo y Dockweiler Beach a veces incluso más altas, podía identificarme con los sentimientos de emoción y miedo de Pikelet en la película. Hacer surfing me produjo estremecimientos emocionales y escalofríos. Westchester High School, a la que asistí a mediados de la década de 1960, estaba a solo una milla de la playa. Surfeé en muchas otras playas de la costa con mis amigos en un club. Llevábamos chaquetas azules con el nombre de nuestro club, The Pacific, impreso en la espalda con letras grandes. Durante mi adolescencia pasé todos los veranos en la playa. El océano también era profundamente misterioso y me hizo cuestionar mi propósito y razón de existencia. Cuando tenía diecisiete años, mi opinión de que "la vida es una playa" se oscureció entre las sombras de estas cuestiones existenciales y la amenaza de ser reclutado para luchar en la guerra de Vietnam.

Atribuyo mi primera atracción por la meditación a los muchos veranos que pasé en la playa surfeando. Ese entorno me proporcionó un entorno ideal para reflexionar sobre cuestiones existenciales. Mi clase de graduación en

Westchester High School tenía 35 estudiantes que recibieron becas de mérito nacional, más que cualquier otro en el estado de California ese año, y aunque yo no era uno de ellos, me sentí empujado a sobresalir académicamente, y probablemente trabajé más duro que la mayoría de mis compañeros. De esa manera seguí a mi padre quien había recibido una beca completa para asistir a la Facultad de Ingeniería del Carnegie Institute of Technology en Pittsburgh, Pensilvania, y se graduó en segundo lugar de su clase en 1939 con un título en el campo emergente de la ingeniería aeronáutica. También era filósofo y, a la edad de 12 años, me regaló la serie "Grandes libros" de la Encyclopedie Británica, en 52 volúmenes, las obras de todos los grandes pensadores de la civilización occidental. ¡Todavía no los he leído todos!



¿Por qué el Yoga es como surfear?

Casi todo en la película "Breath" podría verse como metáforas de lo que he aprendido sobre el Yoga. Me di cuenta por primera vez cuando Santo habló con desdén de sus fotos y premios como campeón de surf cuando los dos chicos le mostraron las revistas de surf que habían encontrado. "Incluso las fotos que tomas no tienen sentido", dijo. "Los únicos momentos que son importantes son aquellos en los que olvidas quién eres y sientes que eres uno con las olas". Loonie resopla en respuesta: "No me des esa charla hippie".

Como yogui veo el mundo como un juego de fuerzas. Veo que las personas son movidas individual y colectivamente por "olas" de emociones, especialmente miedo, orgullo, ira, lujuria, y que solo los sabios buscan trascenderlas, volverse Uno con el "océano", "olvidar" al ser individualizado y entregar la perspectiva del ego a la del Testigo de los dramas de la vida.

El nombre "Santo" era para mí una referencia a *santosh*, la observancia o virtud yóguica relacionada con la autodisciplina. *Santosh* es el contentamiento, que se puede cultivar apreciando lo que tenemos y no deseando más de lo necesario para mantener la vida.

Sigue en página 7

Yoga y surf (continuación)

Hay otras cuatro observancias según Patanjali en los Yoga sutras II.32:

sauca o purificación, y se hace a nivel físico, vital y mental;

tapas o auto-desafío intenso para superar cualquier limitación o defecto en la naturaleza humana;

svadhyaya o autoestudio incluye la observación de la propia conducta, así como las psicodinámicas de la mente; estudio de textos sagrados;

ishvaradhanava o entrega al Señor, o la perspectiva del ego a la perspectiva del Testigo.

En el verso 557 del Tirumandiramverse 557 se dan otros diez niyamas:

“Tapas, meditación, serenidad y santidad

Caridad, votos a la manera Saiva y aprendizaje Siddhanta

Sacrificio, Siva, puja y pensamientos puros.

Con estos diez, el de niyama perfecciona Su camino”

No puede haber vida física o espiritual sin orden y ritmo. Los niyamas son medios para una vida armoniosa y ordenada, lo que ayuda a la eficiencia y la perfección y hace que el sadhak de Yoga sea apto para cualquier trabajo que se le encomienda. Todos ellos tienen como propósito ayudarlo a realizar la perfección de su potencial. No son simplemente el segundo de los ocho miembros del astanga yoga, sino que son emblemáticos de aquellos que han alcanzado el samadhi integral más elevado o la autorrealización en todos los niveles.

¿Por qué el Yoga? ¿Por qué surfear?

Las motivaciones para practicar Yoga y para el surf son tan variadas como las personas que lo practican. Para el surf existe el desafío, la emoción, la atracción magnética del océano y la atracción por las fuerzas de la naturaleza. Algunas personas, como mi profesor de historia en la Universidad de Georgetown, que nunca lo había probado, me dijeron que era una forma de “escapismo”. Para la mayoría de mis amigos de la escuela, la motivación también era social e integral a la cultura local de “Beach Boys” de la década de 1960. El popular grupo musical “The Beach Boys”, fue a Redondo Beach High School, nuestra escuela secundaria rival. También existía la necesidad de rebelarse contra el conservadurismo político y social de nuestros padres, la mayoría de los cuales, como mi padre, eran ingenieros empleados por compañías aeroespaciales locales que diseñaban aviones y misiles militares, veteranos de la Segunda Guerra Mundial.

Del mismo modo, las motivaciones de quienes practican Yoga son hoy tan variadas como su comprensión de la palabra Yoga, que se ha convertido en un homógrafo, una palabra con muchos significados diferentes. Como el surf, para algunos es el desafío de dominar las posturas, para otros es social, otros lo hacen para adelgazar, o por salud. Muy pocos la ven como una disciplina espiritual, su significado tradicional. Al igual que con el surf, com-

parativamente pocos lo hacen para experimentar la unidad espiritual. Cuando Pikelet se resiste a intentar montar las olas más peligrosas en una playa conocida como “Old Smokey”, Santo le dice “pensé que eras un verdadero surfista, no uno ordinario”.

Tanto el surf como el Yoga requieren atención plena: atención y práctica

Mindfulness es estar atento y ser amable con nuestra experiencia interior y exterior. Consiste en atención y práctica. Nos ayuda a entrenar nuestra atención para notar lo que normalmente perdemos, como la tensión física, cualquier emoción o patrones habituales de pensamiento o reacción. Nos ayuda a reconocer nuestros puntos ciegos, que son cosas que no notamos de nosotros mismos y, en consecuencia, nos provocan sufrimiento y mucho estrés. Por ejemplo, una tendencia a reaccionar con ira, a preocuparnos o a deprimirnos cuando ocurre algo inesperado.

Los cerebros humanos han evolucionado para garantizar la supervivencia mediante la comprensión y la navegación de innumerables amenazas y, en consecuencia, tenemos lo que es un “sesgo de negatividad”, un cableado cerebral para aprender de lo que es negativo o amenazante para nuestra supervivencia, pero no estamos programados para aprender de lo que es positivo. “Pierde de vista un tigre hoy y no estarás mañana. Si te pierdes una zanahoria hoy, tendrás más oportunidades de conseguir una mañana”. Entonces, nos preocupamos demasiado por lo que pueda suceder. A menos que hagamos un esfuerzo por poner nuestra atención en lo que es bueno, generalmente lo perdemos.

Santo ayudó a Pikelet a reconocer y superar su punto ciego al enfrentarse a grandes olas recordándole que tomara varias respiraciones conscientes y dejara ir el miedo a lo que podría suceder si se caía de su tabla de surf.

En nuestros puntos ciegos es fácil desconectarnos y distraernos, por lo que hace falta práctica para desarrollar suficiente estabilidad en nuestra conciencia el tiempo suficiente para hacernos preguntas honestas y mirar con curiosidad y claridad cualquier situación, pregunta o problema. Esto es el entendimiento inspirador.

Los puntos ciegos operan inconsciente y automáticamente, mientras que un estado de flujo opera consciente y automáticamente. Nos causan mucho sufrimiento y estrés. El estado de ceguera proviene de estar perdido y no ver con claridad, mientras que el estado de fluir proviene de ver algo y dejarlo partir desde un lugar de visión clara.

Al principio se necesita un esfuerzo para poner la atención en la respiración, el cuerpo, los pensamientos o las emociones. Con la práctica este enfoque de atención se vuelve automático. Un estado predeterminado de estar presente, relajado y contenido, que podría llamarse “fluir” reemplaza la ceguera.

Exploraciones de resonancias magnéticas realizadas en el cerebro de personas que meditan mucho magnética revelan que, a diferencia de las que son nuevas en la meditación, no utilizan la parte del cerebro necesaria para

Sigue en página 8



Yoga y surf (continuación)

la toma de decisiones y el conocimiento, la corteza prefrontal, para concentrarse, y por tanto, se concentran con mucho menos esfuerzo. La investigación también revela que les toma más tiempo agotar la glucosa en sangre de su cerebro, el nivel de azúcar que circula en la sangre en un momento dado, que es la principal fuente de energía para las células del cuerpo. Como consecuencia, pueden mantener la conciencia sin esfuerzo todo el tiempo y permanecen en el flujo de la vida, viendo claramente sus puntos ciegos, respondiendo a los desafíos con amabilidad y creatividad, en vez de reaccionar o prejuicios negativos.

Santo, el gurú

Como Santo en su tabla de surf, montando las grandes olas, manteniendo el equilibrio – que se conoce en el Yoga y el Ayurveda como *sattva*, que también significa permanecer igual frente a las dualidades de la vida, como el dolor y el placer, el agrado y el disgusto, ganar y perder. De lo contrario, como el surfista que pierde el equilibrio y se cae de la tabla de surf, podemos ser aplastados por las olas de emociones y perder de vista a Sat, el verdadero Ser, la Verdad, *Eso* que subyace a todo como *satchidananda*, ser, conciencia y gozo absolutos. Cuando mantenemos *sattva*, equilibrio, calma, seremos capaces de montar las olas de los desafíos de la vida y realizar el Yoga, la unidad. Mantener la calma es el primer objetivo del Yoga. En él, el yogui puede escuchar la guía del gurú interior, al que Sri Aurobindo se refiere como “ser psíquico”.

En un momento dado Santo les dice a los chicos: “¡Ni siquiera hables de lo que viviste en las olas! Que sea así”. Esto me recordó la advertencia de mi maestro de no hablar sobre el samadhi, el estado sin aliento de comunión con Dios o de cualquier experiencia espiritual. Esto se debe a que cuando hablas de ello, lo bajas al nivel mental e intelectual, y te abres a los juicios y dudas u otros. Además,

cuanto más hablas de ello, más te alejas del samadhi, porque el samadhi no es lo que piensas. Es literalmente lo que no piensas. Incluye el silencio mental. Hablar de ello es como intentar medir el océano con una taza de té. Nunca puedes conocer el samadhi, solo puedes serlo.

El final de la película “Breath” lo convierte en una advertencia tanto para los surfistas como para los yoguis. Antes incluso de cumplir los 18 años, Loonie, el intrépido surfista, muere. Pikelet ya había dejado de surfear con Santo y Loonie, y regresa con sus padres y a la escuela. Santo se convertirá en padre. Nos queda la esperanza de que su amor se expanda de nuevas formas. Pikelet, años más tarde, lamentando la pérdida de su amigo, dice de él: “No tenía miedo porque se sentía inútil y por eso no tenía nada que perder”. También nos cuenta que ahora, de adulto, a veces va a surfear, “pero simplemente para sentir las olas”. No te estropearé el final de la película contándote más que esto. Cada uno de ellos toma decisiones. Como lo harás tú. Aunque pueda parecer que tenemos libre albedrío para tomar nuestras decisiones, todos somos productos únicos de nuestro condicionamiento, nuestras elecciones pasadas y de la cultura y las fuerzas históricas de nuestra juventud. Es por eso que los sabios, como los Siddhas Patanjali y Tirumular, nos dicen que necesitas cultivar los niyamas, las prácticas virtuosas del Yoga, con “práctica y atención”, para reemplazar tu condicionamiento pasado y realizar el *siddhi* o la perfección de nuestro potencial.

Para leer más sobre estos temas:

Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, por M. Govindan

The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram, por Drs. T.N. Ganapathy y KR Arumugam

The Thirumandiram. Disponibles en: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm>

El proceso de envejecer y el deterioro cognitivo

por M.G. Satchidananda

Podrías pensar que el impacto del envejecimiento en el cerebro es algo sobre lo que no puedes hacer mucho. Después de todo, ¿no es inevitable?

Hasta cierto punto, ya que podemos no ser capaces de rebobinar el reloj y cambiar nuestros niveles de educación superior o inteligencia (ambos factores que retrasan la aparición de los síntomas del envejecimiento). Pero adoptar comportamientos de estilo de vida específicos - ya sea que tenga treinta o cuarenta años - puede tener un efecto tangible en tu edad. Incluso en los cincuenta y más, actividades como aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento musical, participar en ejercicios aeróbicos y desarrollar relaciones sociales significativas pueden hacer maravillas en tu cerebro. No hay duda de que cuando nos comprometemos a cuidar de nosotros mismos, nuestras mentes que envejecen lo notan.

Con el tiempo hay una acumulación de toxinas como las proteínas tau y las placas de beta-amiloides en el cerebro que se correlacionan con el proceso de envejecimien-

to y el deterioro cognitivo asociado. Aunque esto es una parte natural del envejecimiento, muchos factores pueden exacerbarlo. El estrés, las neurotoxinas como el alcohol y la falta de sueño (calidad y cantidad) pueden acelerar el proceso.

La neuroplasticidad, la función que permite que el cerebro cambie y se desarrolle durante nuestra vida, tiene tres mecanismos: conexión sináptica, mielinización y neurogénesis. La clave del envejecimiento resiliente es mejorar la neurogénesis, el nacimiento de nuevas neuronas. La neurogénesis ocurre mucho más en bebés y niños que en adultos. Un estudio de 2018 realizado por investigadores de la Universidad de Columbia muestra que en los adultos, este tipo de actividad neuroplástica se produce en el hipocampo, la parte del cerebro que deposita los recuerdos. Esto tiene sentido ya que respondemos y almacenamos nuevas experiencias todos los días y las consolidamos du-

Sigue en página 9

Cognitivo (continuación)

rante el sueño. Cuanto más podamos experimentar cosas, actividades, personas, lugares y emociones nuevos, es más probable que fomentemos la neurogénesis.

Con todo esto en mente, podemos idear un plan de tres puntos para fomentar el “envejecimiento resiliente” activando la neurogénesis en el cerebro:

1. Aumenta tu frecuencia cardíaca

El ejercicio aeróbico, como correr o caminar a paso ligero, tiene un impacto potencialmente masivo en la neurogénesis. Un estudio con ratas de 2016 descubrió que el entrenamiento de resistencia fue más efectivo para aumentar la neurogénesis. Supera a las sesiones de HIIT (entrenamiento por intervalos de alta intensidad) y a los entrenamientos de fuerza, aunque hacer una variedad de ejercicios también tiene sus beneficios.

Intenta hacer ejercicio aeróbico durante 150 minutos a la semana y elige para ello un gimnasio, un parque o un paisaje natural en lugar de carreteras con mucho tráfico, para favorecer la producción del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), un factor de crecimiento que fomenta la neurogénesis, que el ejercicio aeróbico puede potenciar. Sin embargo, hacer ejercicio en áreas contaminadas disminuye esta producción.

Si hacer ejercicio solo no es lo tuyo, considera practicar un deporte de equipo o uno con un componente social como el tenis de mesa. La exposición a la interacción social también puede aumentar la neurogénesis y, en muchos casos, hacerlo te permite practicar la coordinación entre ojos y manos, que según las investigaciones conduce a cambios estructurales en el cerebro que pueden relacionarse con una variedad de beneficios cognitivos. Se ha demostrado que esta combinación de coordinación y socialización aumenta el grosor del cerebro en las partes de la corteza relacionadas con el bienestar social / emocional, lo cual resulta crucial conforme envejecemos.

2. Cambia tus hábitos alimenticios

La evidencia muestra que la restricción de calorías, el ayuno intermitente y la alimentación restringida en el tiempo fomentan la neurogénesis en los seres humanos. En estudios con roedores se ha descubierto que el ayuno intermitente mejora la función cognitiva y la estructura cerebral y reduce los síntomas de trastornos metabólicos como la diabetes. Reducir el azúcar refinado también ayudará a reducir el daño oxidativo en las células cerebrales, y sabemos que un mayor daño oxidativo se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. También se ha demostrado que los ayunos de solo agua de veinticuatro horas aumentan la longevidad y estimulan la neurogénesis.

Prueba cualquiera de los siguientes ayunos después de consultar con tu médico:

- Ayuno solo de agua las 24 horas una vez al mes
- Reducir la ingesta de calorías entre un 50% y un 60% en dos días no consecutivos de la semana durante dos o tres meses o de forma continua.
- Reducir las calorías en un 20% todos los días duran-

te dos semanas. Puedes hacer esto de tres a cuatro veces al año.

- Comer solo entre las 8 y las 20 hora, o entre las 12 y las 20 horas como regla general.

3. Prioriza el dormir

El sueño ayuda a promover el sistema limfático de “limpieza” neuronal del cerebro, que elimina la acumulación de toxinas relacionadas con la edad en el cerebro (las proteínas tau y las placas beta amiloideas mencionadas anteriormente). Cuando las personas carecen de sueño vemos evidencia de déficits de memoria, y si se pierde una noche entera de sueño, la investigación demuestra que afecta al coeficiente intelectual. Intenta dormir de siete a nueve horas y toma una siesta si te conviene. Nuestra necesidad de dormir disminuye a medida que envejecemos.

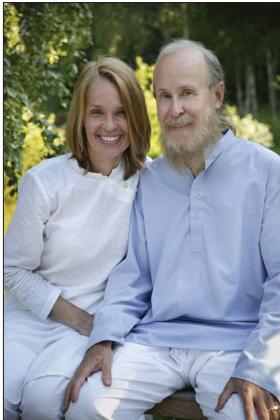
Por supuesto, hay excepciones individuales, pero tener horarios de sueño constantes y asegurarse de que está durmiendo con la calidad y la duración suficientes respaldan la capacidad de recuperación del cerebro a lo largo del tiempo. Entonces, ¿cómo saber si estás durmiendo lo suficiente? Si de forma natural te despiertas los fines de semana a la misma hora que tienes que lo haces durante la semana, probablemente lo estés. Si necesitas recostarte o tomar largas siestas, probablemente no estés durmiendo suficiente.

Intenta practicar la atención plena o el yoga nidra antes de acostarte por la noche, una meditación guiada basada en la respiración que, según se ha demostrado en estudios, mejora la calidad del sueño. Hay muchas grabaciones en internet si quieras experimentarlo.

Elige cualquiera de los anteriores que te funcionen y aumenta la cantidad hasta que se convierta en un hábito, luego pasa al siguiente y así sucesivamente. Es posible que descubras que para fin de año te sentirás aún más saludable, con más energía y motivado que ahora, incluso cuando cumplas un año más.



Notas y noticias



El domingo 20 de junio, M. G. Satchidananda dirigirá la reunión semanal de Satsang de iniciados de Kriya Yoga en Zoom. 12.30 GMT + 1 (14.30 hora de Europa Central; 8:30 am en Montreal) duración: 90 minutos. Si aún no estás inscrito para estas reuniones regulares, deberás inscribirte con al menos 24 horas de anticipación. Para más detalles: <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

Seminarios de iniciación en el 2021 en el Ashram de Québec con M.G. Satchidananda:

1^a iniciación: 3-5 septiembre; 2^a iniciación: 1-3 octubre y; 3^a iniciación: 8-17 de octubre.

Nuevas versiones en MP3 de nuestros 3 álbumes. Ahora hemos creado versiones MP3 de nuestros 3 álbumes: 'Om Kriya Babaji Stuti Manjari', 'Canciones devocionales y cánticos de la tradición de Kriya Yoga' y 'Despertar del sueño'. Una vez que las compres, tendrá acceso instantáneo a ellas a través de Gumroad.com y podrás escucharlas en tu teléfono, tablet, PC u otros dispositivos: <https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/english/bky-mp3-audio.html>.

India: <https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/indian/bky-mp3-audio.html>

Entrevista en video a M. G. Satchidananda. Puedes ver toda su entrevista de 45 minutos para la película The Grand Self, que incluye preguntas y respuestas sobre el cuerpo de luz, las enseñanzas de los Siddhas sobre la transformación de los cinco cuerpos:

<https://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/spanish/bky-grand-self-movie-satchidananda-interview.html>

“¡Recibe nuestras nuevas tarjetas con mensajes de Babaji! Te inspiran y te recuerdan a Kriya Babaji y la sabiduría de nuestra tradición. Te las enviaremos por Whatsapp 2-3 veces por semana en 6 idiomas según tu elección. Al mismo tiempo, publicaremos en inglés en Instagram (instagram.com/babajiskriyayoga). Para obtener más información, haz Click aquí aquí para descargar el PDF.

Reuniones de satsang en línea, clases de yoga, preguntas y respuestas. Muchos de nuestros Acharyas están ofreciendo su apoyo a iniciados y no iniciados a través de clases online de Hatha Yoga, así como reuniones de satsang a través de comunicaciones en el ciberespacio como Zoom. Sin embargo, otras técnicas de Kriya Yoga que se enseñan durante los seminarios de iniciación no se pueden compartir durante éstos. Su propósito es alentar a los participantes a meditar y, en segundo lugar, dar algo de inspiración. Las preguntas de los iniciados sobre las técnicas de Kriya Yoga se responderán solo en un entorno personalizado, *donde se garantice la confidencialidad, ya sea por correo electrónico o una llamada telefónica o en persona.*

Usa Zoom para unirte a clases en línea de Kriya Hatha Yoga, meditación y reuniones de satsang.

En Europa, para iniciados: Satsang los domingos. 12.00 GMT+1 (14.00 Central European Time) duración: 60 a 90 minutos.

Satsang diario - Babaji's Kriya Yoga Sri Lanka: Cada día, de lunes a sábado, a las 5 p.m. India Standard Time (12.30 a 13.30 GMT +1). Para más detalles: <https://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

En São Paulo, Brasil: para iniciados: Satsang todos los días, 6:30 p.m. (São Paulo Time Zone). Clase de Hatha Yoga todos los viernes a las 8:00 a.m para todos.

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVW-mdSzc9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

ID: 518 492 6117 Password: babaji

At Flora des Aguas, Cunha, Brasil: De lunes a viernes, de 6:30 am a 7:30 am: Kriya Hatha Yogaasanas clásicas de Yoga, de 7:30 am a 8:10 am: Pranayama, meditación, lecturas y mantras védicos. Contacto: fabifsamorim@hotmail.com. En portugués.

En India, Satsang del domingo. 12.00 GMT+1 (14.00 CET) duración: 60 a 90 minutos. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-sunday.pdf

Sigue en página 11

Notas y noticias (continuación)

¡Nuevo! Míralo en streaming o descárgatelo en tu móvil, ordenador o tablet el nuevo vídeo: Kriya Hatha Yoga de Babaji - Auto-realización a través de la acción con conciencia, con Durga Ahlund y Marshall Govindan. La duración de los 20 segmentos de video es de 2 horas y 5 minutos. Para más detalles y para ver 9 minutos de segmentos de muestra ve a:

<https://www.babajiskriyayoga.net/Spanish/bookstore-gumroad.htm>

“Ésta es una presentación seria, única e inspiradora, adecuada para principiantes y para los más experimentados”
- *Yoga Journal*

COVID-19 y seminarios de iniciación en Kriya Yoga

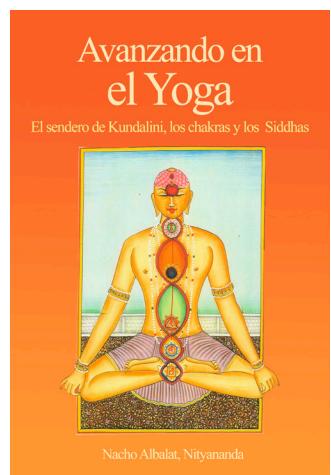
de Babaji. Como las autoridades en muchos países ahora están relajando las condiciones que han sido diseñadas para restringir el movimiento y la reunión de personas, y dado que el riesgo de infección por el COVID 19 sigue siendo muy alto, la Junta Directiva recomienda el “distantamiento social” físico como corolario al primer *yama* o restricción social: *ahimsa*, para no hacer daño. Por lo tanto, no es aconsejable ofrecer seminarios de iniciación en persona, hasta y a menos que las condiciones permitan que estos se impartan de manera segura para todos los interesados, y la prevención o el tratamiento confiable de los casos graves esté garantizado y disponible para todos. Todos tenemos el desafío de actuar con un sentido de responsabilidad por la salud y el bienestar económico de todos los que nos rodean, no solo de los que pertenecen a nuestra propia persona. Las enseñanzas y *sadhana* del Kriya Yoga de Babaji para rendir la perspectiva del ego pueden ayudarnos a enfrentar este desafío.

Reconocemos que las condiciones varían ampliamente entre varios países e incluso ciudades. Sin embargo, al virus no le importa en qué país o ciudad te encuentres. Siempre ha demostrado ser más peligroso de lo esperado. Los estudios confirman que los ‘aerosoles’ exhalados por la respiración normal, y no solo las pequeñas gotas expulsadas por la tos o el estornudo, contribuyen a propagar el virus en las habitaciones (a diferencia del exterior). En consecuencia, una persona en una habitación cerrada o en un avión puede infectar rápidamente a docenas de otras personas en pocos minutos, independientemente de que los gobiernos levanten las restricciones debido a la presión económica.

Avanzando en el Yoga. El sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas, por Nityananda. Un nuevo ebook a la venta, ISBN 978-1-987972-19-1, 150 páginas. Precio: 5 euros ó US\$5.50.

“Avanzando en el Yoga” ofrece guía útil, clara y directa sobre cómo desarrollar Kundalini, nuestro potencial de conciencia y energía, y los chakras, los centros psico-energéticos en nuestro cuerpo vital.

“Yoga” significa unión con el Ser, y las disciplinas que lo hacen posible. El Yoga de los Siddhas busca el despertar de Kundalini y de los chakras, y al hacerlo, expande la conciencia más allá de los límites de la naturaleza humana ordinaria. Pero los viejos hábitos y tendencias se resisten al cambio. Este libro te ayudará a reconocer y purificar de forma efectiva estos condicionamientos.



Los temas tratados incluyen: el desarrollo del Testigo de Corazón, la *sadhana* (disciplina yóguica), el gozo del Ser, la liberación de las tendencias negativas, la aspiración y la Gracia, los chakras, la perfección lograda por los Siddhas en el cuerpo físico y consejos sobre las *kriyas* o técnicas avanzadas. El autor, Nityananda, lleva décadas enseñando y practicando el Kriya Yoga de Babaji, y resume de forma concisa y directa años de experiencia práctica en el sendero.

“Avanzando en el Yoga” es una ayuda imprescindible para el proceso de avance y transformación del estudiante comprometido del Yoga. Incluye también indicaciones para acompañar la práctica de Kriya Yoga de Babaji, y ofrece técnicas alternativas para estudiantes de Yoga en general. Puedes comprar el ebook en la librería de la web:

https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#advancing_in_yoga_book

La versión impresa del libro se puede comprar en www.amazon.com.

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

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

Visita el blog de Durga. www.seekingtheself.com.

Pedimos a todos los subscriptores de la zona euro, que

Sigue en página 12



Notas y noticias (continuación)

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 subscripción 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 enviamos la publicación. Si estás 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 de septiembre del 2021, quizás no recibáis el siguiente número.

Solicitud de Inscripción

Deseo subscrirbirme 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.