



Kriya Yoga

d e B a b a j i

La Presencia testigo

por M. G. Satchidananda

Entonces el Vidente permanece en su propia forma verdadera - Yoga Sutras I.3

El camino del Yoga es paradójico, ya que es a la vez progresivo e inmediatamente directo. Mientras buscamos conocer el verdadero Ser de uno, o iluminarnos, quienes somos realmente ya está iluminado. Por tanto, como camino, se puede realizar en cualquier momento. Pero como algo hace que nos separemos de él, por ejemplo cuando sentimos miedo o deseo, el Yoga como camino directo implica recordar repetidamente, después de olvidar la realidad absoluta de quiénes somos. El camino progresivo consiste en liberarnos de lo que nos hace olvidar, practicando lo que facilita el recuerdo del ser.

La referencia favorita de los Siddhas de Yoga sobre quiénes somos realmente incluye al Vidente como diferenciado de lo Visto, todo lo demás. Otras referencias favoritas hacia él son *Eso*, *Sivam*, o *bondad*, y *vetivel*, que significa "vasto espacio luminoso", y *Siva Shakti*, que significa "energía consciente".

Antes de continuar, invito al lector a que cierres los ojos y dirijas tu atención al espacio a su izquierda... luego a tu derecha... luego arriba... y luego debajo de ti. Permite que tu conciencia se expanda hacia estos espacios. Luego observa el campo de luz que impregna esta sensación expandida de espacio. Nota el sentimiento de armonía y bondad. Al descansar en el momento como "luminosidad" o



"energía consciente", bondad y armonía, desde Eso puedes ser el Vidente y estar calmadamente activo y activamente calmado.

En Satopanth Tal, en 1999, comprendí y expresé Eso como una "autoconciencia refulgente". Por tanto, seguiré refiriéndome en este artículo a quién somos realmente todos con esta referencia o como el Vidente. Está acompañado de sentimientos de completa armonía y seguridad, atemporalidad, libertad, trascendencia de todas las limitaciones, tranquilidad y bienestar.

Desde entonces, he practicado notar y responder a lo que parece hacerme separar de la "autoconciencia refulgente", la armonía y la bondad: fatiga, apegos y aversiones, emociones, percepciones sensoriales, dudas y demasiado pensamiento. Cuando lo olvido debido a tales distracciones, busco la quietud, particularmente en el cuerpo físico, para poder reingresar al momento presente como una pre-

Sigue en página 2

Contenidos

1. La Presencia testigo, por M. G. Satchidananda
4. El Kriya Hatha Yoga es una práctica espiritual, por Durga Ahlund
7. Tres nuevos miembros de la Orden de Acharyas
8. Nuevos ashrams de Kriya Yoga en Sri Lanka y en Japón
8. Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a otros
9. Notas y noticias



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

Presencia (continuación)

sencia testigo. Como presencia testigo dejo de identificarme con tales distracciones. En la quietud puedo preguntar “¿por qué no me siento bien?” o cuando escaneo el cuerpo “¿por qué siento esta tensión?” Al enfocar mi atención exactamente en el lugar del cuerpo que siento tensión, puedo dejarlo ir. Cuando lo hago, la aparente separación de la “autoconciencia refulgente” se disuelve.

A veces, cuando esto ocurre, recuerdo el dicho del Siddha Paambatti Siddha y de David en los Salmos de la Biblia, a menudo repetido: “Aquíetate y sabe que yo soy Dios”. También recuerdo que “olvidar y recordar” es parte de la danza cósmica de creación, preservación, disolución y ocultación de Siva en la separación, hasta que a través de Su gracia, recuerdo ser el Vidente, “autoconciencia refulgente. Aprecio que todas las “distracciones” como la ansiedad, pueden servir como mensajeros o recordatorios de dónde y cómo ocurre la separación o el “ocultamiento” y que, en consecuencia, todo es una expresión de lo Divino, y nada debe descartarse. Los Siddhas de Yoga, como tántricos, lo abrazaron todo. No se debe descartar nada.



Tus mayores recursos

No recordar quiénes somos realmente trae sufrimiento, lo que a su vez nos motiva a cada uno de nosotros a buscar un camino, sabia o imprudentemente, para evitar el sufrimiento.

Imprudentemente, buscando más distracción o complaciendo la preocupación, la culpa, el miedo o los malos hábitos. La sabiduría del dharma del yoga prescribe los *yamas* y los *niyamas*, “lo que se

debe hacer” y lo “que no se debe” incluso antes de practicar *asanas*, pranayama, concentración y meditación. Los cinco *yamas* o restricciones sociales, son *ahimsa* (no hacer daño / bondad), *satya* (veracidad), *brahmacharya* (moverse constantemente hacia la conciencia y la bienaventuranza del ser absoluto), *asteya* (no robar) y *aparigraha* (avaricia). (Nota 1)

Los cinco *niyamas* u observancias son tapas (práctica constante de desapego), *svadhyaya* (autoestudio), *ishvara-pranidhana* (entrega de la perspectiva del ego a la perspectiva de la presencia testigo). *Tapas* incluye votos que expresan intenciones de transformar las limitaciones de uno, así como la aplicación de la fuerza de voluntad y la perseverancia. (Nota 2) *Svadhyaya* requiere estar atento, sensible y consciente, comenzando con el cuerpo físico, hábitos y motivos. *Ishvarapranidhana* es el cultivo de la aspiración por lo verdadero, lo bueno y lo bello. (Nota 3)

Los *yamas* y los *niyamas*, si se siguen, hacen que nuestras relaciones y actividades dentro del mundo sean armoniosas.

Un enfoque somático

Si bien la comprensión de los conceptos anteriores proporcionará una hoja de ruta para vivir en armonía, la belleza de la filosofía práctica del Yoga radica en su enfoque no intelectual, centrado en el cuerpo físico o somático. El cuerpo físico puede proporcionar los medios más efectivos para adoptar la perspectiva de “la presencia testigo” cuando uno enfoca la atención en sus sensaciones o sentimientos. A diferencia de nuestros pensamientos y emociones, que siempre están conectados a la memoria, la atención a las sensaciones físicas nos lleva al momento presente. El momento presente es el único lugar donde encontrará “la presencia testigo”. Como digo a menudo: “Estar presente, trae consciencia, que trae dicha, *sat chit ananda*”.

En el sistema de *astanga* o yoga de “ocho miembros” descrito en los Yoga Sutras de Patanjali, el tercer miembro, después de los *yamas* y *niyamas*, es el desarrollo de la *asana*, que Patanjali define como una postura que es *sthirā y sukha*, estable y relajada. Estando estable, *sthirā*, uno puede entrar en la “quietud”, que como mencioné es donde voy cuando noto la *separación*, ya que abre la puerta a la conciencia. Estar a gusto, *sukha*, requiere que uno se concentre conscientemente en dónde existe la tensión en el cuerpo físico, y dejarla ir consciente y frecuentemente con la ayuda de la respiración. Al enfocar la atención en aquellos lugares donde hay tensión, por ejemplo, mientras se relaja entre cada postura, uno disuelve no solo la tensión, sino la emoción que la causó. Esto ejemplifica el principio básico del Tantra de que “la energía sigue a la conciencia y la conciencia sigue a la energía”. Así como Shiva y Shakti, la conciencia y el poder van juntos, también lo hacen la presencia testigo y la acción armoniosa.

Maya causa el olvido del ser y la apariencia de limitación

El Siddhantha, las enseñanzas de los Yoga Siddhas, nos dice que la Naturaleza se manifiesta desde los niveles más sublimes hasta los más materiales a medida que la conciencia desciende a niveles más bajos de frecuencia vibratoria, de acuerdo con la “Teoría de la Conciencia de la Resonancia” (ver nota 4) y la literatura de los Siddhas, como el *Spanda Karika*, la “doctrina de la vibración”. Según ambos, todo es energía que vibra, emana y se disuelve en el espacio.

Por tanto, nada es intrínsecamente sólido. Los Siddhas de Yoga nos han proporcionado un mapa de estas frecuencias vibratorias en 36 principios o *tattvas*. Originalmente estaba limitado a solo 23 principios conocidos como *tattvas*, incluidos los cinco elementos de tierra, agua, fuego, aire y espacio, así como la esencia de la percepción sensorial, los órganos sensoriales, los órganos de acción, la mente, el intelecto, el ego; más tarde se agregaron doce principios más. Shakti crea el poder de la mente para ocultar y revelar la autoconciencia refulgente, el Vidente, a través de Su poder de Maya, a través de cinco agentes o capas de engaño mental, que hacen que uno experimente separa-

Sigue en página 3

Presencia (continuación)

ción o limitación de cinco formas. Puedes experimentarlos somáticamente, es decir, enfocándote en los sentimientos de tu cuerpo cuando meditas en cada uno de ellos:

1. *Nyati*: ¿Dónde estoy, como Ser? ¿Dónde está mi centro? ¿Estoy limitado en el espacio a este cuerpo o puedo sentirme omnipresente?
2. *Kalaa*: ¿Cuándo estoy? ¿Cuándo soy yo cuando los pensamientos se callan? ¿Estoy limitado a este momento en el tiempo, o puedo sentir la atemporalidad, la eternidad? ¿Existe una constante a lo largo de los momentos de mi vida?
3. *Vidya*: ¿Qué soy? ¿Estoy limitado por lo que sé, mi profesión o puedo sentirme familiarizado con todo?
4. *Raga*: ¿Cómo estoy? ¿Siento alguna necesidad? ¿Qué me falta? ¿Me siento limitado por mis deseos? ¿Mis miedos? ¿O puedo sentir que estoy libre de ellos?
5. *Kala*: ¿Quién soy yo? ¿Estoy limitado en mi poder, por mis hábitos, circunstancias o condiciones? ¿Me limita el karma? ¿O puedo sentir el acceso a un poder ilimitado?

Al meditar en ellos somáticamente puedes disolver la ilusión de limitación y la apariencia de separación de la auto-consciencia resplandeciente.

Ishvara es el Ser especial, no afectado por ninguna aflicción, acción, fruto de la acción o cualquier impresión interna de deseo - Yoga Sutras, I. 24. (nota 5)

Ishvara es un compuesto de *Isha* o *Siva*, el Ser Supremo, y *svara*, el verdadero yo de uno. Las aflicciones, *kleshas*, son las cinco fuentes del sufrimiento: la ignorancia de la verdadera identidad, el egoísmo, el hábito de identificarnos con lo que no somos, el cuerpo, las emociones y los movimientos de la mente; las acciones son *karma*, sus frutos son las consecuencias; las impresiones internas del deseo se refieren al condicionamiento inconsciente. ¿Qué parte de ti no ha sido tocada por ninguno de estos?

Junto con los cinco agentes anteriores de *maya* y las tres modalidades de la naturaleza o *gunas*, *tamas* (inercia, fatiga, duda, confusión), *rajas* (agitación, dispersión) que perturban a la tercera, *sattva* (calma, equilibrio, comprensión), estas aflicciones ponen a prueba nuestra capacidad para mantener la perspectiva del Vidente, la autoconsciencia resplandeciente. Nuestra naturaleza humana es un trabajo en progreso. Todas las prácticas del Kriya Yoga de Babaji, comenzando con las 18 asanas, el Kriya Kundalini Pranayama y las dhyana kriyas que se enseñan en la primera iniciación, facilitan el recuerdo de sí. Hágalos con plena atención y aspiración permaneciendo como el Vidente.

Más allá de maya

Los cinco *tattvas* o principios más sublimes se describen a continuación.

Según el Śaivismo de Cachemira, los *tattvas* o principios son treinta y seis en número. Comienzan con la Realidad

Absoluta en su estado trascendental, como conciencia pura o *Parama Śiva*. Es completamente completo o *pūrṇa* en todos los aspectos. Este es *Bhairava*. Según la etimología, *Bhairava* significa "aquel cuya luz de conciencia unida con su poder de actividad (*kriya*) comprende el universo entero en Su Ser". En *Tantraloka*, Abhinavagupta da muchas interpretaciones para el término *Bhairava*.

A esto le sigue el *Śakti tattva* o la Energía de Śiva. En este estado predomina el *ānanda* o la bienaventuranza del Supremo. La *Śakti tattva* comienza la polaridad de "yo" y "esto", que primero se manifiesta como Nada, vibración o sonido, Aum, como *bindu*, puntos o semillas.

La *Śakti tattva* se expresa a sí misma como el poder de la voluntad o *icchāśakti*. El Absoluto en este estado se llama *Sadāśiva*. En este estado, la experiencia es "Yo soy esto". El "yo" es más prominente que "esto". El *Sadāśiva* es la primera manifestación o *ābhāsa*. La conciencia es perceptible a sí misma, creando así la existencia de un sujeto y un objeto.

A continuación, predomina la *jñānaśakti* o el poder del conocimiento. El *tattva* aquí es *Īśvara* o *Aiśvarya tattva*. Aquí, "esto" se vuelve más predominante que en el estado *Sadāśiva*.

La *kriya śakti* o el poder de acción pasa al frente a continuación y esto está representado por el *Sadvidya* o *suddha vidya tattva*. En esta etapa, el "yo" y "esto" tienen la misma importancia. La experiencia en este estado se llama *parāpara* o la dualidad monista, un estado intermedio entre *para* o el estado monista supremo y el *apara* o el "estado dualista" inferior.

Después del estado de *sadvidya* entran en juego los cinco agentes de *maya*, envolturas o *kañcuka*.

Los cinco *tattvas* sublimes anteriores se vislumbran por primera vez en el estado de absorción cognitiva o *samadhi*.

Ahora siéntate en silencio y medita en silencio en cada una de las siguientes frases que las resumen. Primero relaja el cuerpo y sé como el cielo, muy quieto. Después de repetir cada una de las siguientes frases, ve más allá de las palabras para presenciar la presencia:

- a) Soy esto que soy; (silencio)
- b) Este soy yo; (silencio)
- c) Yo soy esto; (silencio)
- d) Estado de esto; (silencio)
- e) Estado de yo; (silencio)

Hay una autoconsciencia resplandeciente donde puedo habitar, y que es sutil, espaciosa, innegable, omnipresente, fuera del tiempo, el espacio, la limitación. Está presente antes y después de que surja la mente. Mientras permaneces en ella, observa cómo el pensamiento "yo" reaparece y redirige su atención al mundo. Míralos simplemente como un pensamiento para liberar. Desaparece en la fuen-

Sigue en página 4



Presencia(continuación)

te. Vuelve en paz.

Nota 1: Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

Nota 2: Tapas, auto-desafío voluntario. Artículo en el libro « Kriya Yoga : inspiraciones en el sendero », de Kriya Yoga Publications.

Nota 3: Aspiración, rechazo y entrega. Parte 1: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles/art_26.htm. Parte 2: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles/art_27.htm

Nota 4: La Teoría resonante de la consciencia https://getpocket.com/explore/item/could-consciousness-all-come-down-to-the-way-things-vibrate?utm_source=emailsynd&utm_medium=social El autor escribió:

“Basándonos en el comportamiento observado en las

entidades que nos rodean, desde electrones hasta átomos, moléculas, bacterias, ratones, murciélagos, ratas, etc., surgen que todas las cosas pueden verse como al menos un poco conscientes. Esto suena extraño a primera vista, pero el “panpsiquismo”, la opinión de que toda la materia tiene alguna conciencia asociada, es una posición cada vez más aceptada con respecto a la naturaleza de la conciencia.”

Nota 5: Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, por M. Govindan:

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

El Kriya Hatha Yoga es una práctica espiritual

por Durga Ahlund

“La serie de 18 posturas es excepcional.

Un entendimiento silencioso de ellas empapará tu cuerpo y mente, conforme las experimentes directamente” - Durga Ahlund



Es fácil que la espiritualidad se convierta en una simple charla o en un pasatiempo. Incluso una vida de búsqueda espiritual puede seguir siendo un patio de recreo romántico para el ego. La verdadera espiritualidad exige purificación si queremos despojar al ego de su poderosa influencia. Aquellos de nosotros que estamos en un camino espiritual yóguico, sin importar cuánto tiempo hayamos estado en él, o cuán competentes seamos

en las asanas o qué experiencias de samadhi hayamos tenido, hemos tenido que aceptar que debemos ser rigurosos en el mantenimiento de la integridad de nuestras prácticas, que incluye la purificación mental y emocional. Incluso después de décadas de yoga, es muy probable que no hayas logrado purificar la mente, las emociones o las acciones porque todavía estás tratando de proteger la perspectiva de tu ego individual.

Para progresar espiritualmente con el Yoga debemos comprender qué es realmente el Yoga. El Yoga espiritual es un camino de unión. El yoga es un camino de verdad, de plenitud en el que debemos desarrollar una conexión íntima con todo. Para hacer esto, debemos liberarnos del miedo a dejar ir nuestro fuerte apego a nuestra individualidad y nuestras preferencias y aversiones hacia el “otro”. Debemos aprender a amar a todos sin miedo. El amor es

el camino supremo del coraje.

La Unidad que requiere el Yoga espiritual exige una auto-indagación. La auto-indagación trabajará para descubrir las influencias del ego y puede conducir a la comprensión de que no existe una verdadera “naturaleza del yo”. Es importante observar que cuando surgen pensamientos no es necesario que se conviertan en “tuyos”. Los pensamientos y sentimientos simplemente surgen espontáneamente. Eso es lo que hace y seguirá haciendo la mente. La creencia de que es “yo” o “mío” es siempre una ocurrencia tardía. Es cuando el ego entra para reclamar pensamientos cuando se crean los problemas. Es el reclamo de sentimientos lo que causa el sufrimiento, afectando la mente y el cuerpo.

A través de la auto-indagación y la conciencia puedes soltar lentamente este impulso fuertemente condicionado. El desapego y el discernimiento constantes te ayudarán a observar el impulso del ego de reclamar todo lo que pasa por la mente como algo indeleblemente tuyo. Sin embargo, con conciencia, desapego y discernimiento, puedes comenzar conscientemente a reemplazar las influencias del “mí” y del “mío” con comprensión, compasión y amor. Obviamente, esto requiere un esfuerzo y tiempo considerables. Pero eso es lo que exige el Yoga.

El yoga requiere dismantelar las opiniones, todas las creencias bien afinadas y todas las cosas que crees que sabes, si quieres descubrir la Verdad del yo. Solo puede comenzar a llegar a la verdad de las cosas rechazando lo que es falso. Y mientras que la razón y la discriminación son los peldaños hacia el Conocimiento Superior, la verdadera inteligencia amanece más allá de la mente. Para tener acceso a esa Inteligencia debes exigir y desear la verdad por encima de todo. Debes elegir conscientemente la verdad

Sigue en página 5

Hatha Yoga (continuación)

de tus historias personales, creencias y preferencias. La mente seguirá tratando de convencerte de lo que proviene del egoísmo, la creencia o la preferencia, si no lo hace. La mente siempre es capaz de causar gran confusión, duda y dolor, por lo que debes procurar y asegurar la integridad interior para discernir lo que es verdad. Debe llegar al lugar donde te sientas mucho más atraído e interesado en encontrar la verdad que en demostrar que tienes razón.

Pero, ¿qué tiene que ver asana con encontrar la verdad?

Las asanas pueden iniciar el proceso de unificación de cuerpo, mente, prana y espíritu. Pueden estimular y equilibrar el flujo de energías pránicas por todo el cuerpo y la mente. El prana y los pensamientos son dos lados de la misma energía. Equilibra uno y traerás equilibrio al otro, pero el solo hecho de hacer asanas o adoptar posturas cada vez más avanzadas no te acercará más a ese equilibrio, ni a la verdad. De hecho, se necesita algo más, algo más. Ese algo más era lo que faltaba en mi práctica de Yoga durante tanto tiempo.

Fue con mi práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji que me di cuenta de la importancia de equilibrar la energía dinámica que fluye en mi cuerpo. Fue el sistema integral del Kriya Yoga de Babaji el que me permitió acceder fácilmente al potencial de la conciencia. La sadhana me ayudó a descubrir el increíble potencial de las asanas. Las 18 posturas me prepararon y mejoraron poderosamente mi meditación y mi conciencia. La serie suavizó y purificó los cuerpos energético y emocional y fortaleció las influencias de mi corazón. Las asanas rompieron los bordes duros y bloqueos permitiéndome liberarme de una gran cantidad de ira y resistencia almacenadas.

Encontré una alegría inesperada haciendo asanas. Las asanas abrieron mi corazón, expandieron mi comprensión y ampliaron mi expresión de amor. Me encontré cambiando de muchas maneras. El desapego acompañó el aumento del amor y la compasión. Renuncié al crédito y la culpa, la aversión y las preferencias. Incluso las creencias arraigadas simplemente desaparecieron. Me sentí inspirada y guiada, valiente y confiada. Estaba dispuesta a asumir lo que se me ocurriera hacer. Sentí que estaba en conexión directa con mi alma.

¿Cómo se comunica uno con el alma a través del Hatha Yoga?

He sido practicante de Hatha Yoga desde la década de 1960 y comencé a enseñar en la década de 1980. Durante los últimos cuarenta años he practicado con sinceridad muchas técnicas y formas de yoga: Sivananda Yoga, Iyengar Yoga, Kundalini Yoga, Kripalu Yoga, Phoenix Rising Yoga Therapy, Siddha Yoga, Art of Living, antes de llegar al Kriya Yoga. Recibí innumerables beneficios de todas estas diversas formas de Yoga cuando las practiqué con intensidad y persistencia. Encontré lo que practiqué y enseñé empoderador y fortalecedor del cuerpo. Algunos de estos sistemas de Yoga aumentaron la energía y el dinamismo y experimenté muchas liberaciones físicas y emocionales

mientras los practicaba, sin embargo, todavía faltaba algo para mí. Continué buscando y explorando otras enseñanzas, maestros y técnicas, y perdí una verdadera conexión con el alma.

Me había sentido atraído por el Kriya Yoga durante décadas y había recibido una Iniciación de Kriya de un maestro indio. Sin embargo, en 1994, me sentí fuertemente atraído a tomar la Iniciación en el Kriya Yoga de Babaji. Cuando me presentaron por primera vez la serie de 18 asanas del Kriya Yoga de Babaji, las encontré discretas, pero sorprendentemente energizantes y extremadamente pacíficas. La serie me intrigó. No era una práctica típica de asanas.

Cuando comencé a trabajar a diario con las cinco ramas del sadhana del Kriya Yoga de Babaji, me di cuenta de que el Hatha Yoga parecía incluir todas las otras ramas dentro de él. Kriya Hatha Yoga incorpora asana, bandhas, conciencia, pranayama, mantra de meditación y bhakti. Encontré que la serie de 18 posturas de Kriya Yoga de Babaji es la más consistente y profundamente gratificante cuando se realiza con devoción, lentamente, incorporando conciencia, respiración espinal y bandhas y manteniendo posturas durante un período prolongado de tiempo. Salía de la práctica sintiéndome mentalmente refrescada, físicamente descansada y renovada, con todo mi cuerpo bailando.

La sadhana diaria de Kriya Hatha Yoga comenzó a trabajar en mí a niveles cada vez más profundos. Descubrí que la práctica de estas mismas 18 posturas se vuelve más dinámica y más energizante, más purificadora incluso que mi práctica más intensa de kundalini. Además, la serie de 18 posturas me trajo una gran paz, alegría y quietud meditativa que jamás había experimentado con las asanas. Encontré mi corazón abriéndose a una experiencia de devoción profunda, auténtica y poderosa. Para mí esta fue una experiencia totalmente nueva.

A través de las asanas aprendí a observar y sentir verdaderamente mi cuerpo, la tensión y la rigidez e igualmente todo el espacio dentro de él, pero también el prana que fluye a través de él. Al mismo tiempo, estaba aprendiendo a escuchar profundamente y a conectarme íntimamente conmigo misma. Llegué a apreciar y cuidar mi cuerpo como una forma de apreciar y cuidar mi yo emocional. Reconocí que el progreso en las asanas no consistía en adoptar posturas cada vez más avanzadas, sino en estar presente al cien por cien en la asana, exactamente como es, consciente de lo que está sucediendo en mi cuerpo y en mis emociones. También me di cuenta de que mientras les enseñaba estas posturas a otros, no solo se beneficiaban física y emocionalmente de la práctica integrada de asana, pranayama ujjayi dirigido, bandhas, mudras, mantras y meditación, sino que también comenzaban a anhelar un camino profundamente espiritual de Yoga.

A lo largo de los años, cada vez que renuncio a la práctica de asanas por un tiempo porque estoy demasiado ocupada, puedo sentir que mi edad me alcanza. Y, mientras las otras prácticas continúan trayendo calma y claridad a

Sigue en página 6



Hatha Yoga (continuación)

la mente, sin las asanas, mi sadhana puede sentirse seca. Parece que para mí, mi práctica devocional de asanas estimula el jugo que quizás otros obtienen de la devoción ritual o del canto. Es como si a través de las asanas el prana animara y circulara el poderoso jugo de la energía devocional por todo mi cuerpo. La salsa secreta de este dulce conjunto de 18 posturas es cuando las practico como ritual de devoción.

Compartiré la primera postura y te daré una muestra de lo que experimento. La primera postura, Kriya Asana Vanekom, me establece en una disposición emocional para realizar las asanas que la siguen. Esta es una postura simple de hacer una reverencia. Lo veo como una ofrenda física, abriéndome a los beneficios del Yoga.

En Kriya Asana Vanekom me ofrezco en términos místicos al Gurú, el Ser, la fuente suprema de guía y de sabiduría internas. Ofrezco mi voluntad separada a la voluntad divina. Con mi cabeza hacia el suelo y mis palmas juntas extendiéndose por encima de mi cabeza y mis pies levantados hacia arriba, intento entrar sutilmente en la zona del Gurú, la zona del Amor en la coronilla de mi cabeza. Permaneciendo en la pose, consciente de mi respiración y del mantra, experimento quietud y ecuanimidad. En esta postura, es posible que el pranavayu (aire que se mueve hacia adelante que nutre el cerebro y los ojos y nutre los sentidos y los pensamientos) se asiente dentro de la cabeza, creando una presión igual de la cabeza a los pies, ofreciéndonos un estado de absoluta tranquilidad. Esta pose es un símbolo de la absorción cognitiva, el samadhi. Y es posible, aunque sólo sea por unos minutos, cambiar la identidad del yo al no-yo, el estado indiviso del ser.

Los Siddhas tamiles nos han dicho que “el cuerpo humano es el centro místico, el pasaje sagrado a la realidad última y la liberación sólo está disponible dentro de él”. Meditar en el Ser, adorar al Ser, comienza la práctica del Yoga. Esta primera postura, Kriya Asanan Vanekom orienta a todo el ser a la adoración de la Unidad Divina y al reconocimiento de que el cuerpo es un “templo” digno de cuidado Infinito. Su práctica encendió un fuego de devoción dentro de mí.

Comienza tu práctica de esta postura con la intención de alinear e integrar los cinco cuerpos, físico, vital, mental, intelectual y espiritual.

Para practicar: mientras estás de rodillas, alinea tu cuerpo físico. Lleva la barbilla hacia el pecho mientras colocas la coronilla de la cabeza en el suelo, aproximadamente a una mano de distancia de tus rodillas. Aprieta el suelo pélvico apretando los músculos del perineo y tira del centro del ombligo hacia la columna. Junta las palmas de las manos en el suelo frente a la cabeza. Levanta los pies del suelo y mueve el cuerpo ligeramente hacia adelante. Toma una inhalación larga y lleva conscientemente la respiración / prana por la columna hasta el centro del tercer ojo dentro del centro de la cabeza. Responde con una exhalación lenta igualmente larga y siente que el prana se expande dentro del cráneo hacia el centro de la coronilla. Tus cuerpos vital y mental se alinean cuando tus ojos se vuelven hacia arriba para seguir su respiración. Ahora,

mantén tu mirada (dristhi) fija en la coronilla de su cabeza. Concentra los ojos, la atención y la respiración en ese punto: dentro del cráneo, en la coronilla. Involucra al cuerpo intelectual cantando en voz alta el mantra, AUM, o como lo hacemos, Om Kriya Babaji Nama Aum. Quédate quieto y estate abierto a lo que está sucediendo en el cuerpo, la respiración, la mente.

Solo esta primera Kriya Asana ya estimula directamente todos los nervios de la cabeza y las glándulas pituitaria y pineal. Sus secreciones, incluidas las endorfinas, vigorizan todo el sistema glandular. La postura estira y relaja toda la columna, estirando todas las vértebras móviles de la columna. La vértebra cervical y la tráquea se hacen más elásticas. Se mejora la circulación en la columna y el cerebro. Los ojos están relajados y frescos. Todo el cuerpo físico se refresca. La pose de saludo estimula tanto el ajna en el centro de la ceja como los chakras sahasrara en la coronilla, si los ojos se miran hacia arriba y la concentración permanece enfocada durante al menos tres minutos. He experimentado cómo esta asana puede liberar la energía de una fuerte emoción negativa. Es una práctica rápida maravillosa cuando me siento estresada o angustiada. La práctica regular de Kriya Asana Vanekom fomentará un temperamento más pacífico.

Por supuesto, existe un poder potencial en todos los esfuerzos que haces hacia el alma. Todo esfuerzo comprometido de asana, pranayama, meditación o mantra, acto de discriminación o un agudo sentido de anhelo te llevará hacia adentro. Pero cada vez que haces una serie de posturas usando bandhas y respiración espinal y eres consciente de la energía que fluye a través de los canales internos sutiles, conscientemente diriges y enlazas tu respiración y tu mente con la aspiración de tu ser. A esto le sigue de forma sencilla una naturaleza devocional. Una práctica devocional de Hatha Yoga estimulará el dinamismo, la creatividad y el amor, lo que no es posible si la asana se considera simplemente un ejercicio físico. Una naturaleza devocional no exige que creas en Dios o que cantes o haga pujas u otras prácticas rituales. Solo requiere que estés abierto a tu ser verdadero. Para mí era cierto que la adoración del Ser despertaba lo que había estado ausente en mi Yoga.

Para profundizar más en las 18 posturas y estudiar todos los aspectos del Kriya Hatha Yoga de Babaji, considere unirse a nosotros para un Intensivo de Formación de Profesores de Hatha Yoga, del 29 de junio al 14 de julio de 2022 en el Ashram de Quebec. Para obtener más información, ponte en contacto con Durga durga@babajiskriyayoga.net o visita el sitio web:

<https://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm>

Tres nuevos miembros en la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji

por M. G. Satchidananda

El 31 de octubre, el 5 de noviembre y el 7 de noviembre de 2021, las comunidades iniciadas de Kriya Yoga en Quebec, Francia y Brasil dieron sus bendiciones personales durante las ceremonias de celebración en las que tres personas se comprometieron al servicio de la misión de Babaji como Acharyas en la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji.



El Acharya Nandi Yves nació en España, donde vivió en diferentes ciudades antes de establecerse en Canadá cuando tenía 10 años. La profunda sensación de libertad, admiración sostenida y felicidad que experimentó en esos años de formación se convirtió en un faro que se esforzó en mantener a la vista a través de aguas tranquilas o agitadas. Yves conoció el Hatha Yoga en el estudio de Ottawa Iyengar

alrededor de 2008. Intensificó su práctica a lo largo de los años hasta que tuvo el privilegio de ser iniciado por Satchidananda en las 144 Kriyas de Kriya Yoga de Babaji en el Ashram de Quebec, entre 2017 y 2019. Eso abrió la puerta a las enseñanzas más profundas, prístinas, profundas y atemporales del Yoga. Él integra las enseñanzas del Kriya Yoga de Babaji a su vida profesional y personal, experimentando con gratitud el impacto integral de su sadhana y desarrollando la creciente confianza de que el Yoga es la clave para desbloquear los desafíos de nuestro periodo.

La Acharya Niranjana descubrió el Kriya Yoga de Babaji en 2004, a la edad de 21 años, durante una iniciación con Satchidananda.



Este encuentro fue decisivo para el curso de su vida, y la práctica de la sadhana yóguica se convirtió inmediatamente en el eje central de ella.

Durante los últimos 17 años realizó múltiples viajes y tuvo la oportunidad de estudiar con varios Acharyas de este linaje en diferentes países. Enseña Kriya Hatha Yoga desde 2011 y colabora con kriyabanes en torno a varios proyectos relacionados con Kriya Yoga. Está eternamente agradecida a estos profesores, por su confianza y sus enseñanzas.

Trabaja como profesora de arte contemporáneo y viaja regularmente como parte de iniciativas relacionadas con el Kriya Yoga de Babaji.

Ella afirma que "El encuentro con este auténtico linaje es sin duda el don más preciado de esta vida".

El Acharya Narada

comenzó su camino en el Kriya Yoga de Babaji en 2011, participando en numerosas iniciaciones, retiros y peregrinaciones. Sus visualizaciones de "Ashram" lo llevaron a transformar EspaçoFlor das Águas ("Flor de las Aguas")

en un centro para la elevación de la conciencia, que tiene al Kriya Yoga como uno de sus pilares centrales. Como mentor de EspaçoFlor das Águas, cultiva un terreno fértil para que florezca el legado de Babaji, organizando 1ª, 2ª y 3ª iniciaciones, formación de profesores, retiros silenciosos, satsangs y una sadhana diaria de Kriya Yoga, en persona y en línea. De acuerdo con el propósito de Narada, la comunidad de Flor das Águas está compuesta por yoguis y kriyabanes que ayudan en este servicio de mantener un terreno sagrado donde muchos buscadores se reúnen.

Como yogui, místico y profesor de artes y ciencias espirituales, Narada se dedica a ayudar en el desarrollo integral de la humanidad. Anclado en su compromiso con el Kriya Yoga, su misión es apoyar, acoger y servir a los demás, a través de música devocional, retiros, celebraciones y experiencias, proporcionando un entorno favorable y saludable para la auto-indagación, la reflexión y la transformación.



Nuevos ashrams en Sri Lanka y Japón

por M. G. Satchidananda

Nos complace anunciar que la Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji patrocina el desarrollo de nuevos ashrams en Colombo, Sri Lanka y Japón.

En Japón. Acharya Vasudeva ha comprado un antiguo motel de alojamiento y desayuno, con capacidad para 14 personas en 6 habitaciones. A partir de mayo de 2022 habrá clases regulares de Kriya Hatha Yoga, seminarios de iniciación y retiros para iniciados de Kriya Yoga. Se encuentra en 8240-463 en la ciudad de Nishiide Oizumi-cho Hokuto, distrito de Yamanashi, una popular y pintoresca zona de vacaciones. Se encuentra a 141 km y a 1 hora y 44 minutos de la estación de metro Shinjuku en el centro de Tokio. Tel: 81-090-8777-2664 (Vasudeva) Correo electrónico: wyatt999@nifty.com.



Vea más fotos en este enlace: [foto de este sitio web](#).

Colombo, Sri Lanka. La Orden de Kriya Yoga de Acharyas de Babaji en Sri Lanka ha recibido recientemente la aprobación de los planos arquitectónicos y permisos de construcción para un nuevo ashram en el centro de Colombo, Sri Lanka. Los preparativos para esto se han estado desarrollando durante los últimos años desde que el gobierno decidió construir una carretera a lo largo de la costa donde se encontraba el antiguo ashram de 1980 a 2018. La construcción del antiguo ashram frente a la pla-

ya en Dehiwala, al sur de Colombo, comenzó cuando MG Satchidananda vivió allí en 1980 y 1981, y fue concebida y apoyada por Yogui SAA Ramaiah.

La construcción comenzó el 20 de septiembre de 2021 y finaliza en octubre de 2022

Para ver los dibujos arquitectónicos de los tres pisos del ashram, haga clic [aquí](#).

Descripción:

La construcción de la planta baja ubicada en el n.º 73/2, Alwis Place, Kotahena, Colombo 13, cubrirá 179 metros cuadrados. Incluirá una sala de meditación, cocina, dos baños, lavadero y un apartamento. Un pequeño jardín y un *Yagna peetam* (lugar para fuegos) estarán allí al lado del pasillo. Las ventanas francesas estarán a ambos lados de la sala de meditación, proporcionando una buena ventilación.

El primer piso sobre la planta baja contendrá tres dormitorios, un salón y una cocina. El techo incluirá un espacio para la práctica de Yoga, un almacén para nuestras publicaciones, un pequeño dormitorio y un baño.

La necesidad: Aproximadamente el 80% de nuestros Sadhaks de Kriya Yoga de Sri Lanka viven en su capital, Colombo y sus áreas suburbanas. Necesitamos que el Ashram continúe con nuestras actividades diarias y que nuestras publicaciones sean accesibles al público en cualquier momento. También necesitamos un lugar para que los devotos y sadhaks de Kriya Yoga practiquen su sadhana yóguico. Actualmente no hay ningún lugar en Colombo para este propósito.

Para obtener más detalles y cómo puede donar para el costo de su construcción, haga clic en el enlace a esta carta de recaudación de fondos: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/Fundraising-letter-for-SL-Ashram-2021.pdf>

Orden de Acharyas: Informe anual y planes para el 2022

por M. G. Satchidananda

AYUDANOS A LLEVAR EL KRIYA YOGA DE BABAJI
A PERSONAS COMO TÚ DE TODO EL MUNDO

Este es un buen momento para considerar hacer una donación a la “Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji”, para que podamos continuar llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otra manera no podrían recibirlo.

En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2020, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:

- * Dieron más de 50 seminarios de iniciación a más de 500 participantes que viven en 14 países, incluidos Brasil, India, Japón, Sri Lanka, Estonia, España, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Bélgica, Estados Unidos y Canadá.
- * Patrocinó y ayudó a organizar Satsangs semanales en línea a través de Zoom en India, América del Norte, Brasil, Alemania, Sri Lanka y Francia, y reuniones diarias de sadhana a través de Zoom en India..
- * Mantuvieron un ashram y una oficina de publicacio-

Sigue en página 9

Acharyas (continuación)

nes en Bangalore, India, que publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.

- * Mantuvieron un ashram en Badrinath, la India.
- * Mantuvo un ashram en Badrinath, India.
- * Mantuvo al personal de nuestros dos ashrams en la India y a nuestro webmaster, empleados durante la pandemia con sus salarios completos.
- * Publicó las ediciones digitales en idioma japonés en Amazon.jp La voz de Babaji, los Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, y La iluminación no es lo que piensas,
- * Patrocinó clases públicas gratuitas semanales en Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- * Completó la formación de un nuevo Acharya en Austria. Entrenó a Acharya Brahmananda para dar la segunda iniciación.

En el año 2021-2022, la Orden planea hacer lo siguiente:

- * Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los

países mencionados anteriormente.

- * Lleve a cabo clases de asanas y meditación públicas quincenales gratuitas en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- * Publicar el libro Babaji y la tradición de los 18 Siddhas en malayalam, kannada; el libro La voz de Babaji en kannada; y el libro Las huellas de Ramalingam en francés y en otros idiomas europeos.
- * Completar el entrenamiento de cuatro Acharyas en Francia, Italia, Australia, Canadá y Brasil.

Los 36 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año 2021-2022. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU.

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Notas y noticias



Orden han reanudado los seminarios de iniciación desde junio de 2021 o tienen previsto ofrecerlos a partir de septiembre. Satchidananda ofreció la tercera iniciación en julio y primeras y segundas iniciaciones en septiembre y octubre en el Ashram de Quebec.

Iniciaciones en el Ashram de Quebec en el 2022 con M. G. Satchidananda:

1a iniciación: 20-22 mayo, 2-4 septiembre (inglés). 2a iniciación: 24-26 junio, 14-16 octubre; 3a iniciación: 22-31 de julio 2022.

Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga: 29 junio - 14 julio 2022. ¡Aprende cómo hacer profundamente espiritual tu práctica de Kriya Hatha Yoga de Babaji! Desarrolla la confianza y la competencia para

compartirla con los demás. Más detalles aquí: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt-quebec-2022.pdf>

“¡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](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga)). Para 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

Sigue en página 10



Notas y noticias (continuación)

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://kriya-yogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/>

En Sao 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=UnF-VWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

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.babajis-kriyayoga.net/english/pdfs/events/english Intl-satsang-infotext-suday.pdf>

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 "distanciamiento social" físico como corolario al primer yama o restricción social: ahimsa, para no hacer daño.

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.

La iluminación: no es lo que piensas revela cómo puedes reemplazar la perspectiva del ego - el hábito de identificarte con el cuerpo, las emociones y los pensamientos - con una nueva perspectiva: el Testigo, la de tu alma... conciencia pura. Con una lógica convincente, prácticas para la vida cotidiana y meditaciones guiadas, el libro explica cómo puede liberarse del sufrimiento, disfrutar de la paz interior y encontrar una guía intuitiva. Los ensayos de este libro exploran las descripciones de la iluminación en varias tradiciones espirituales y de sabiduría, el proceso de iluminación y cómo superar los obstáculos internos para el logro de esa meta. 192 páginas, 6 x 9 pulgadas, tapa blanda junio de 2016. Precio: USD \$ 16,00, CAD \$ 14,96 en Canadá (inc. Gst).

"Con este trabajo, Iluminación, Govindan entrega los dones de los maestros siddhas a nuestras puertas. Aquí, delinea de manera sucinta y clara las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros para eliminar obstáculos: nuestras aflicciones más profundas de miedo, duda y todas las formas de dolor. y el dolor que obstruye el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. La iluminación es una lectura obligada, ya que es práctica, simple y significativa ... Es una herramienta decisiva que podemos utilizar para encontrar el propósito de la vida ". - Pandit Rajmani Tigunait, Ph. D; Jefe espiritual, Instituto del Himalaya; Maestro, autor, líder espiritual humanitario y visionario. <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#enlightenment book>

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.



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 finales de marzo de 2022, 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", Françoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, France. Notifique a Amrit por correo electrónico (amrit@babaji.ca) de la renovación de su suscripción.

