

Volumen 29,  
Número 1



Primavera  
2022

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Ama a tus enemigos, sé un yogui

por M. G. Satchidananda

Hace cincuenta años mi maestro, Yogui S.A.A. Ramaiah me envió a la India para vivir y practicar Kriya Yoga en sus ashrams durante un año. Mientras estuve allí viví de acuerdo con los mismos principios y ropas de Gandhi que él había adoptado cuando era joven y que había promovido desde entonces. Cuando regresé me envió

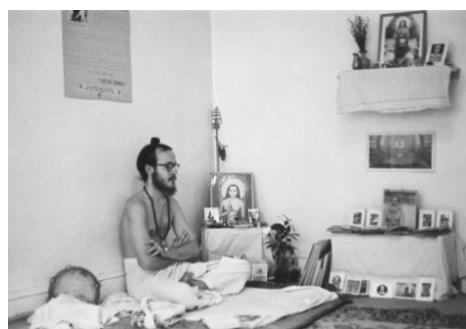
a su centro en Washington, D.C. para continuar esta disciplina yóguica y gandhiana, y buscar empleo en el gobierno. Después de recibir un puntaje alto en el examen de servicio civil recibí ofertas de varios departamentos gubernamentales. Cuando le pregunté a Yogui Ramaiah qué oferta debería aceptar me aconsejó que aceptara una oferta de empleo con el Jefe de Operaciones Navales en el Pentágono, el cuartel general de las fuerzas armadas. Me enfrenté a la paradoja de cómo, como yogui y seguidor de Gandhi, podía apoyar algo a lo que me había opuesto en manifestaciones contra la guerra durante cuatro años como estudiante en la cercana Universidad de Georgetown, durante la década de 1960. Durante los siguien-



tes cuatro años la resolví cultivando mi comprensión de la paradoja.

**Una paradoja** se define como "una afirmación o proposición aparentemente absurda o contradictoria que, cuando se investiga o explica, puede resultar bien fundada o verdadera".

Como escribí más tarde en mi libro "La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas" en un capítulo titulado "Las enseñanzas paradójicas de los hombres-dioses": "Los occidentales en particular tienen un problema con la paradoja. Los idiomas griego, inglés y hebreo, que son la base de la visión occidental del mundo, son idiomas dualistas. Por lo tanto, pensamos y hablamos en los términos "correcto" e "incorrecto", "alto" y "bajo", "sagrado" y "profano", "verdadero" y "falso", y "Dios" y "humano." Estos términos son mutuamente excluyentes, por lo que cuando algo exhibe ambos, es una paradoja que confunde nuestros



## Contenidos

1. Ama a tus enemigos, sé un yogui, por M. G Satchidananda
5. Los que buscan, los que encuentran y las dulces experiencias, por Durga Ahlund
7. ¿Cómo debemos concentrarnos al practicar los mantras? por M. G. Satchidananda
10. Vacunación, por el Dr. Leonel Coudron, M.D.
11. Notas y noticias



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga y 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.babajiskriayoga.net](http://www.babajiskriayoga.net)

Sigue en página 2

## Ama a tus enemigos (continuación)



patrones de pensamiento y visión de la realidad". Como escribió, "los cristianos proto-ortodoxos lograron establecer su versión del cristianismo al consagrarlo, en el año 325 d.C., en el Credo de Nicea: que Jesucristo es verdaderamente Dios y verdaderamente hombre, sin ofrecer una resolución lógica de la paradoja de tal afirmación. ¿Cómo puede uno ser infinito y finito? ¿Divino y humano? (...). El hecho de que lo que Jesús dijo fuera traducido al griego y luego al inglés hace que sea aún más difícil concebir 'ambos' cuando se considera la visión del Dios-hombre. El Dios-hombre ve al Uno trascendental entre los muchos. Él ve el "Reino de los Cielos" aquí, por dentro y por fuera. ¿Cómo expresar esto en un lenguaje dualista? La metáfora, la paradoja, las parábolas, la parodia sirven para sacar al oyente de su pensamiento dualista. Retan a los oyentes a ir más allá de las palabras, la lógica y los credos hacia una nueva perspectiva, y luego hacia el silencio donde reina la conciencia pura"».

### Ama a tus enemigos

Los más de 200 eruditos del "Seminario de Jesús" determinaron que los dichos paradójicos y las parábolas de Jesús eran las únicas declaraciones en el Nuevo Testamento de la Biblia que se le podían atribuir con cierto grado de certeza. Entre las que se consideraron más auténticas estaban la declaración "Amad a vuestros enemigos". Es memorable porque corta el grano social y constituye una paradoja: quien ama a sus enemigos no tiene enemigos. Esto también expresa el método de Yoga y Tantra que busca transformar la naturaleza humana. Se puede apreciar por al menos tres razones.

1. Primero, como una paradoja, lo lleva a uno finalmente al silencio mental, que como enseña el yoga, es una de las cualidades del samadhi o realización

del Ser;

2. También ayuda a adoptar una nueva perspectiva en la que uno mira la fuente de los pensamientos y emociones que nos hacen sufrir.
3. Nuestros "enemigos" incluyen nuestros demonios internos, limitaciones o incluso los límites de nuestra naturaleza humana que nos desafían o incluso nos abrumen, incluidos la ira, el miedo, el orgullo y la depresión. Al aprender a mantener nuestro equilibrio y nuestra conciencia, manteniendo la calma, escuchando, actuando y hablando solo después de reflexionar, extendemos o estiramos lo que nuestra naturaleza humana normalmente nos restringiría hacer, permaneciendo calmados y contentos frente a la oposición o la discordia, cultivando una conciencia del testigo en lugar de estar absortos en la charla mental.



El yoga enseña que la conciencia actúa para la purificación, no para la supresión de los movimientos mentales y emocionales, incluidos el miedo, el orgullo, la ira, el odio, la lujuria y la depresión. Como escribió la Madre del ashram Sri Aurobindo, "lo que produce la supresión es la idea de lo bueno y lo malo, una especie de desprecio o vergüenza por lo que se considera malo, en el que no quieres verlo, ni siquiera estar con él. Lo primero que hay que darse cuenta es que es la debilidad de nuestra conciencia la que hace esta división y que hay una Conciencia en la que eso no existe, en la que lo que llamamos "mal" es tan necesario como lo que llamamos "bien", y que si podemos proyectar nuestra sensación o nuestra actividad o nuestra percepción en esa Luz, eso traerá la cura... hay una forma de obligarlos: la resistencia disminuye en la proporción en

Sigue en página 3

## Ama a tus enemigos (continuación)

que podemos disminuir y luego reemplazar este sentido de desaprobación por una comprensión superior, entonces tenemos éxito... En lugar de llevar (un movimiento equivocado) bajo tierra, se debe ofrecer... para proyectarlo a la luz... y si al mismo tiempo tienes la aspiración de ser diferente, entonces este segundo de presencia es sumamente útil; puedes, sí, en unos segundos recibir la ayuda que necesitas para deshacerte de ellos... Solo que lo que se necesita es estar en un estado en el que uno quiera renunciar a la cosa, deshacerse de ella, no aferrarse a ella y guardarla. Si uno quiere sinceramente sacarla de sí mismo, hacerla desaparecer, entonces es muy útil". (Collect Works volumen 8, página 22, y volumen 11, páginas 211-212).

### **"No mezcles política con Yoga"**

Durante las décadas de 1960 y 1970, cuando dediqué mi vida a la práctica del Yoga, había una división social, cultural y política aún mayor que la que hay hoy. La repetida advertencia de Yogui Ramaiah "no mezcles la política con el yoga" me ayudó a reconciliar mis principios yóguicos y sadhana con estas divisiones, así como mi carrera en el servicio militar durante los últimos años de la guerra de Vietnam. La paradoja fue aún mayor debido a mi exención del servicio militar como "estudiante de la divinidad" otorgada en 1970 por el comité de ciudadanos locales del Servicio Selectivo en Gardenia, California, debido a mi compromiso con un estilo de vida de ashram de Yoga.

La política con demasiada frecuencia crea sentimientos de nosotros contra ellos, e incluso de odio, si no violencia. Aplicando el consejo de Krishna a Arjuna en el Bhagavad Gita, en el campo de batalla de Kurushetra, y viendo todo empleo o trabajo como karma yoga, servicio desinteresado a lo Divino, gradualmente llegué a apreciar el coraje, el sacrificio personal y la devoción al deber encarnados por los oficiales militares con los que serví. También llegué a apreciar la necesidad de la defensa militar al menos mientras la propensión humana a la agresión y la violencia motive las políticas de los estados nacionales.

### **Conciliar los pares de opuestos**

Me di cuenta de que el mundo es un juego de fuerzas y que los "enemigos" existen solo en la mente de aquellos que están influenciados por los políticos y los medios. A través del tapas o práctica yóguica intensiva, el cultivo del amor, la devoción y la entrega, así como del samadhi o absorción cognitiva, aprendí a reconciliar y trascender los pares de opuestos, especialmente aquellos que experimentaba dentro de mí, incluidos el agrado y el desagrado, comodidad e incomodidad, éxito y fracaso, miedo y coraje, orgullo y vergüenza, tener y no tener, felicidad e infelicidad. También me inspiré en los escritos de Sri Aurobindo, quien, al igual que los Yoga Siddhas, buscaba transformar la naturaleza humana. Sri Aurobindo lo dijo con humor cuando sus camaradas que luchaban por la independencia de la India lo instaron a reanudar su lucha política, él respondió rápidamente que lo que hacía falta era "no una revuelta contra el gobierno británico, que cualquiera podría manejar fácilmente... sino una rebelión contra toda

la Naturaleza universal." (Purani, A.B., Evening Talks with Sri Aurobindo, 1959, pág. 45).

### **Cómo el amor produce "Unidad en la Diversidad"**

Una de las enseñanzas cardinales del Yoga es la "unidad en la diversidad". A lo largo de *La Voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga*, Babaji repite este mensaje. También fue el tema de los parlamentos anuales de religiones mundiales y yoga que se han organizado todos los años en nombre de Babaji desde 1954, en los que oradores que representaban a varias religiones y tradiciones espirituales hicieron presentaciones. El amor no es simplemente la tolerancia de las creencias de los demás. El verdadero amor requiere interés, aprecio y familiaridad. Yogui Ramaiah repetía a menudo que "el primer signo de grandeza es apreciar lo que es bueno y grande en los demás". Tuve la suerte de haber podido apreciar a los muchos cientos de oradores en los Parlamentos a los que asistí y organicé en Los Ángeles, Chicago, Nueva Orleans, Mayuram, Tirichy y Washington, D.C.

### **El amor por uno debe hacerte querer por la preservación del otro – George Washington**

En un nuevo libro, *The Next Civil War: Dispatches from America's Future*, el periodista canadiense Stephen Marche argumenta que una futura guerra civil en Estados Unidos será una lucha "para preservar una definición coherente de Estados Unidos". Será, concluye, "una guerra por el sentido". Hace hincapié en las paradojas y contradicciones de Estados Unidos que involucran la cultura, la raza, la historia y la identidad nacional de esclavistas que ensalzaron la libertad y la igualdad, un país que se ha imaginado a sí mismo como una república de colonos blancos y una democracia multicultural, la tierra de la oportunidad económica, pero negándola para muchos, una nación de inmigrantes, encontrando nuevas formas de ser poco acoyedores. Ingenio estadounidense, creando sofisticados motores de división y desinformación. La tierra de los libres, con un sistema de encarcelamiento masivo. Las aspiraciones que lo han definido ahora amenazan con desgarrarlo.

El discurso de despedida de George Washington el 19 de septiembre de 1796 fue, tal como lo escribió sobrecojido, una súplica para preservar un país unido. "Vuestra Unión debe ser considerada como un apoyo principal de vuestra libertad... el amor por uno debe haceros querer por la preservación del otro", declaró. Washington previó cómo la influencia maligna de partidos y facciones "agitaba la comunidad con celos infundados y falsas alarmas, enciende la animosidad de una parte contra otra, fomenta ocasionalmente disturbios e insurrecciones".

Tales advertencias encuentran resonancia en un momento en que uno de los principales partidos estadounidenses se ha desprendido de la observancia democrática, cuando demasiados de sus partidarios defienden falsas conspiraciones que pueden impulsar a los partidarios a la violencia contra la Unión. Ya sea que presagie una guerra civil o formas menores de conflicto, la tragedia del 6 de

Sigue en página 4



## Ama a tus enemigos (continuación)

enero de 2021 no es solo el asalto de ese día y las mentiras que lo produjeron, sino lo que señala para los días venideros. Como advirtió nuestro primer presidente al explicar su intención de renunciar al cargo, "hombres astutos, ambiciosos y sin principios estarán habilitados para subvertir el poder del pueblo, y usurpar para sí las riendas del gobierno; destruyendo después las mismas máquinas que los han elevado a un dominio injusto."

### Sé un yogui

Para el yogui, un ser consciente, la vida consiste en elegir entre ejercer inteligentemente la voluntad o aceptar la sumisión a los impulsos nacidos de hábitos y tendencias de la naturaleza inferior. El yogui ha unificado gradualmente su ser a través de la práctica de la meditación en el Ser. El yogui ha desarrollado su fuerza de voluntad ejercitándola primero con cosas pequeñas, repetidamente. Cuando uno está purificado y se ha rendido a lo Divino, uno quiere sólo lo que Dios quiere. La persona común, sin embargo, no es un ser real, sino más bien una masa de influencias, movimientos, fuerzas, acciones y reacciones. En consecuencia, la persona común tiene una libertad muy limitada para elegir, tan débil es su conciencia y fuerza de voluntad. El yogui ejerce su libertad en todo momento, a través de kriya, acción con conciencia, tranquilamente activo, activamente tranquilo. Habiendo trascendido los pares de opuestos, mora en el Ser, viendo lo Divino en todos y en todo, en la visión universal del amor.

### Aquí hay varias otras formas prácticas de ser un yogui:

#### Rechaza los movimientos inferiores

Todas las fuerzas en la tierra terminan por expresarse. Pueden buscar manifestarse a través de ti en pensamientos, palabras, emociones, deseos y acciones. Si rechazas su manifestación, pueden continuar intentándolo repetidamente. Si te niegas a aceptar aquellas que son negativas, que crean sufrimiento en ti o en los demás, perderán su fuerza y dejarán gradualmente de ocurrir. Deshazte de ellas aspirando a la calma y la conciencia interior. No te pertenecen. Sea muy paciente y persistente. De lo contrario, cuando lleguen pensamientos o emociones negativas, si te complace seguirlos, complacerlos o alimentarlos, nunca dejarán de venir. Habla sólo después de reflexionar lo que es edificante o útil, sin ofender a los demás. Con gran aspiración, si puedes ponerte en contacto con algo superior, alguna influencia de tu ser psíquico o alguna luz de lo alto, y si logras poner esto en contacto con estos movimientos inferiores, éstos se detendrán más rápidamente. Comienza este proceso de purificación en tus acciones. Entonces te será más fácil dejar de desecharlos. Finalmente, ni siquiera lo pensarás.

#### Los demás son un espejo

Cuando algo en una persona te parezca completamente inaceptable o incorrecto debes decirte a ti mismo: *tal vez yo haga lo mismo sin darme cuenta. Sería mejor que primero*

*me mirase a mí mismo antes de juzgarlo, para asegurarme de que no estoy haciendo lo mismo de una manera diferente.* Si haces esto, te darás cuenta que en tu vida tus relaciones con otras personas son como un espejo que te permite ver más fácil y claramente las debilidades que llevas dentro. En lugar de criticar a los demás, toma todas las cosas que te irritan como una lección para ti mismo y tu vida será más pacífica y más efectiva. No gastarás energía en condenar a otros. Mira todo con una sonrisa benévolas. Si alguien está enojado contigo, simplemente vuelve a ti mismo, en lo profundo de ti mismo, y quédate quieto. Encontrarás tu mayor fuente de fortaleza en la quietud. "Aquiéstate y sabe que yo soy Dios", dijeron el Siddha Paambatti y David (Salmos). No te dejes atrapar por las vibraciones de los demás, ni por los movimientos superficiales del mundo exterior.

#### Estate vigilante

Vigilancia significa ser sincero y estar despierto. En cada momento de tu vida hay una elección entre quedarte dormido y la sadhana yóguica, que consiste en recordar quién eres realmente y dejar ir la falsa identificación con el cuerpo, las emociones y los movimientos de la mente. Es la diferencia entre el egoísmo y el testigo. Sólo el ego tiene preferencias. Así que sé ecuánime con todo lo que el karma trae a tu puerta. Como escribió la Madre, del ashram de sri Aurobindo: "Estar alerta no es solo resistir lo que te deprime, sino también estar alerta para no perder ninguna oportunidad de progresar, de superar una debilidad, de resistir una tentación, de hacer una elección sabia, de corregir un mal hábito o tendencia de morar en el pasado. Si estás atento, puedes hacer en unos pocos días lo que de otro modo requeriría años. Si estás alerta puedes convertir cada circunstancia de nuestra vida, cada acción, cada movimiento en una ocasión para acercarte a la meta". (Obras Completas, Tomo 3, pág. 202).

#### Apícate a los *yamas*, las restricciones sociales del Yoga

Los *yamas* son no hacer daño y ser amable (*ahimsa*), ser veraz, (*satya*) ser casto y centrarse en lo verdadero, lo bueno y lo bello (*brahmacharya*), no tomar lo que no te pertenece (*asteya*) y estar sin codicia (*aparigraha*). Lee el libro electrónico "Haciendo lo opuesto: las cinco claves del yoga para las buenas relaciones" en la librería en [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).

Cuando estés atado por pensamientos negativos cultiva su opuesto con el uso de autosugestiones. Ver *Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas*, versos II.33-34, y sus comentarios.

**Reserva tiempo para la práctica extensiva y continua de Kriya Yoga.** Esto se conoce como tapas. Comienza estableciendo un voto o intención. Requiere el ejercicio de la voluntad. Cuando hay resistencia, se debe perseverar hasta cumplir el voto.

**Canta con amor y devoción Om Kriya Babaji Nama Aum, buscando las bendiciones y la Gracia del Satgurú, Babaji.**

# Los que buscan, los que encuentran y las dulces experiencias

por Durga Ahlund

Recibí un correo electrónico de un hombre de unos cuarenta años que dice que estaba teniendo experiencias con Babaji mientras estaba en un estado de conciencia superior. Dijo que no era un yogui, que nunca había practicado Yoga y que no sabía quién era Mahavatari Babaji hasta que lo reconoció por una foto en Internet.

Él escribe "... hubo un cambio en mi conciencia y un encuentro y un recibir lo que solo puedo llamar ayuda Divina. No puedo explicar con palabras la intensidad y profundidad de mi experiencia... todo lo que puedo decir es, ¿alguien ha venido a usted antes porque conoció o vio a Babaji? Busqué en Internet para encontrar algo, o alguien que pudiera decirme quién es este hombre, su nombre inicialmente. Y en mi búsqueda llegué a encontrar que enseñaba Kriya Yoga (y otras cosas, estoy seguro). No puedo olvidar mi experiencia o Babaji y, en lo que a mí respecta, no hay religiones, solo conciencia y humanidad...".

Sus palabras y este tipo de experiencias son muy dulces, y sentí compartir esto en un artículo porque a la mayoría de los estudiantes nuevos les resulta difícil reunir amor y devoción por un ser/maestro espiritual, a pesar del esfuerzo. Se preguntan si tiene sentido, si es necesario.

No es importante que esta persona haya visto o conocido a Babaji. Lo importante es que esta experiencia inició una conciencia hacia ese estado de ser, que produjo la gracia de la ayuda divina.

*Prana shakti* (la energía primordial) anima todas nuestras actividades mentales, emocionales y físicas. Pero debido a nuestra condición humana, nuestros cuerpos físicos, vitales y mentales naturales no son particularmente divinos. No expresan naturalmente una inteligencia superior o una fuente divina. Nuestra naturaleza humana nos limita y nos condiciona a ver, actuar y reaccionar de manera habitual y condicionada. Y mientras la mente tiene la capacidad de abrirse a la conciencia, a la inteligencia pura, a la shakti divina, la experiencia de la presencia activa puede hacer que la mente se sienta impotente. Los pensamientos pueden saltar para explicar o juzgar, o incluso crear una imagen, pero la mente está indefensa en el vasto vacío de la presencia. Pueden surgir visiones en la mente, pero la mente no está involucrada en el conocimiento despierto.

## Presencia Activa

La presencia activa se experimentará de manera diferente según la necesidad y la apertura de la persona. Se puede experimentar como luz, como amor abrumador, alegría, deleite, como una guía repentina y clara, creatividad, energía, mayor fuerza de voluntad, dinamismo o una conciencia que se amplía y que puede captar la verdad de algo con una mirada.

La mente puede volverse consciente de una presencia que existe muy por encima de sus circuitos habituales de movimiento. Cuando se permite que la mente descansen

en un estado de profunda quietud y receptividad, uno puede volverse consciente de una luz que impregna todo lo que se experimenta, ve, piensa, siente y actúa. Puede volverse consciente de todo lo que le rodea de una manera bastante espectacular. Es posible que pueda percibir los pensamientos de los demás. Es sorprendente y desconcertante volverse repentinamente consciente de lo que es consciente, de la presencia actuando, bailando a través de ti y de los demás. Y así, este estado expandido suele ser fugaz. La mente, debido a la confusión o el miedo, elegirá volver a su estado de pensamiento normal y condicionado. El pensamiento siempre interferirá con la conciencia.

He descubierto que cuanto menos hablas de tus experiencias espirituales y menos piensas en cuestionarlas, dudar o tratar de validarlas, más valor tendrán para ti. Reducirlas al nivel de la mente disminuye su efecto. Lo importante es que aceptes la experiencia y resuene dentro de tu corazón. Es posible que necesites meditar sobre una experiencia para comprender verdaderamente su mensaje y estar dispuesto a aplicar la sabiduría que emana de ella, de una forma práctica en tu vida. Sugiero que la única vez que necesitas compartir una experiencia espiritual es cuando te sientes inseguro sobre ella, cuando algo es tan desorientador que deseas contar con el apoyo de un maestro o un profesional avanzado que pueda arrojar algo de luz sobre la experiencia o ese estado. En general me ha resultado más útil simplemente estar abierta a una experiencia espiritual en su plenitud. Incluso si es desorientadora, no la resistas, pero tampoco te afierres a ella. Sé agradecido pero también prepárate para dejarla ir. Una experiencia verdaderamente espiritual te dará retroalimentación. Sigue su valiosa información y sigue sus instrucciones. Se ha creado un cambio dentro de ti, seas consciente de ello o no.

Mantengo que el corazón, no solo la mente, necesita expandirse, por lo que el amor y la devoción son fundamentales para que cualquier despertar espiritual eche raíces y madure. Para mí, ese es el verdadero valor de las experiencias místicas en las que la presencia activa se presenta en forma de *darshan* de un ser divino, gran santo, imagen sagrada o maestro. La Conciencia pura, en una forma, puede abrir y animar el corazón y abrir todas las puertas de la mente.

Anhelar a Dios y/o la Verdad puede otorgarnos la gracia de resonar verdaderamente con lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello, y dar un salto hacia lo Desconocido. Muchas personas requieren de una forma divina para poder dar este salto. Algunos solo necesitan experimentar su propia naturaleza verdadera, el amor aparente del nacimiento de la belleza y la creatividad de esta existencia.

El beneficio de experimentar una presencia amorosa es su potencial para disipar la ilusión de que la Conciencia está separada y limitada a un cuerpo humano. Alguien

Sigue en página 6



## Los que buscan (continuación)

con la conciencia despierta puede expandir la conciencia de otro mientras está en su presencia. La espiritualidad se basa en despertar a un estado indiviso (un estado de ser consciente de uno mismo como parte del todo). Eso es el verdadero darshan (reunión con lo divino) y el verdadero satsang (guía interior divina).

El darshan sucede en el corazón. La expresión del amor puro no requiere devoción a una forma Divina. La devoción surge dentro del Ser. El amor es tu fuente última y cuando te conectas con tu verdadera naturaleza, el amor surgirá espontáneamente sin condiciones, sin limitación, sin definición. Es un poco como enamorarse de tu Ser superior. La conciencia pura de "Yo soy" está libre de todo y no puede ser definida. Entonces, limitar el Ser a la forma es, en cierto modo, un perjuicio.

### El progreso espiritual y el ego

Uno puede tener todo tipo de experiencias de conciencia y de energía shakti con una práctica regular, sincera e intensamente disciplinada de Yoga y de meditación. Es menos común tener tenerlas sin una práctica dedicada. Sin algún tipo de comprensión y sin las prácticas para arraigarte, las experiencias espirituales pueden ser abrumadoras o desorientadoras y crear desequilibrios físicos y mentales. El ego siempre está tratando de protegerse a sí mismo. Una visión puede ser una ilusión que la mente ha creado durante un momento intenso de estrés, miedo, pánico, sufrimiento. Es necesario permanecer vigilante sobre la mente para que se convierta en un vehículo más perfecto para la shakti divina.

El progreso rara vez es repentino o completo; no es un camino estable, ni siquiera con una práctica dedicada. Hay muchos badeños y trampas de velocidad en el camino. Incluso cuando sientas que has llegado a cierto destino y tengas plena fe en tu camino, surgirá una prueba. El ego es engañoso. La superioridad moral, la arrogancia o el orgullo pueden apoderarse de tu personalidad. Puedes resbalar y caer y perderlo todo si te apegas tanto a las alturas espirituales que tu deseo por ellas se vuelve adictivo, reforzando el sentido del ego de ser especial y la separatividad.

El ego puede hacer que dudes de ti mismo, de tu valía. Las dudas permanecen en casi todos, independientemente de sus experiencias. Solo si tus dudas se expresan en tu mente como preguntas que buscas responder, pueden convertirse en peldaños para la realización y transformar tu perspectiva humana común en una realización espiritual.

Si bien el ego nunca puede eliminar el egoísmo, la experiencia de despertar puede ocurrir espontáneamente si se vuelve evidente quién eres. Esto requiere que renuncies a tus historias personales y dejes de lado tu necesidad de controlar lo que sucede a continuación. Debes renunciar a la respuesta natural para reclamar lo que surge en la mente como propio. Debes estar dispuesto a dejar partir a quien crees que eres.

En un estado despierto del ser, el centro de acción ya

no surge del sentido del ego individualizado. En cambio, uno acepta que lo que se experimenta es parte de algo mucho más grande que uno mismo. Sientes que el universo se revela a través de tu vida y pasa a través de ella, sin dejar ninguna impresión real en ti. Entregarse a esta perspectiva es la meta del Yoga. El objetivo del Yoga es presenciar, celebrar e identificarnos con la plenitud de esta shakti universal dentro de tu ser individual y con su expresión única en tu naturaleza.

### El trabajo

Nuestro trabajo en el Kriya Yoga es sutil. Se centra en el desarrollo de la conciencia mediante la reducción de la influencia del egoísmo y el egocentrismo. Nos esforzamos por dejar ir nuestras visiones del mundo y nuestros puntos de vista. La conciencia es ver de nuevo sin puntos de vista propios, sin distraerse con creencias. Nos esforzamos por dejar ir las demandas del deseo. Esto es, por supuesto, bastante difícil porque la mayoría de nosotros tenemos demandas de un momento a otro. Las demandas constantes mantienen a la mente distraída y limitada, de modo que la conciencia no puede estar lo suficientemente quieta para ser consciente, para presenciar el espectáculo. Todas las técnicas de Kriya Yoga nos enseñan a desarrollar la conciencia, pero también a sentirnos cómodos con ella. A medida que crece la conciencia, con suerte, la influencia del egoísmo será reemplazada lentamente por la influencia de la humildad. La humildad nos permite ser testigos, en lugar de reaccionar habitualmente desde el viejo condicionamiento. La humildad nos permite estar fascinados con el momento tal como es. La humildad significa que no saltamos para reclamar el momento, juzgarlo o exigirlo. La humildad nos permite observar claramente, escuchar más profundamente y sentir más íntimamente, sin necesidad de controlar el resultado. Empezamos a aceptar el momento, tal como es. Y el individuo humilde realmente no reconocerá esto como un estado especial de conciencia. Simplemente estará más consciente y abierto a su entorno y más consciente de lo que es consciente sin necesidad de etiquetar o juzgar nada. La humildad es la clave para confiar en la totalidad de tu experiencia en el momento.

Es posible llegar al borde de un precipicio en tu vida, donde has sido humillado por la vida misma y eliges entregarlo absolutamente todo. Cuando sientes que no tienes nada que perder es posible soltar todo, todo lo que te ata a la mente condicionada y a tu vida tal como la conoces. Con ese tipo de entrega total la ayuda divina puede surgir en un destello de inmensa gracia que lo abarca todo.

Yogui Ramaiah, el profesor de Govindan, tuvo esta experiencia de entrega tan poderosa. Cuando era joven, Satapatha Annamalai Annamalai Ramaiah contrajo tuberculosis ósea y estuvo confinado durante seis años en una cama, con su cuerpo envuelto completamente en yeso y suspendido de una estructura de madera. Un

Sigue en página 7

## Los que buscan (continuación)

día simplemente se dio por vencido. Puso una almohada sobre su rostro queriendo, por fin, terminar con su dolorosa existencia. Mientras intentaba quitarse la vida, una voz le habló. "No te quites la vida, dámela". Dejó la almohada. Aceptó humildemente la totalidad de la Gracia que se le ofreció.

Para sorpresa de sus médicos, su tuberculosis ósea entró en remisión. Pocas semanas después, cuando los médicos le quitaron el yeso, descubrieron que estaba curado. SAA Ramaiah atribuyó la voz y la curación a Mahavatagar Babaji y esta experiencia lo cambió por completo y trazó su vida y el dharma de su vida.

### Nada especial

Sin embargo, ten presente otro grave escollo de las experiencias espirituales. Independientemente de tu dharma, niégate a pensar en ti mismo como especial. Sólo el ego piensa que es especial, y el ego nunca puede ser un remedio para el egoísmo. El ego tiene una fuerte fuerza de voluntad y continuará entrometiéndose en los asuntos, pero luego todo con lo que acabas es con un sentimiento de ser especial e importante. Mantén en tu mente y en tu corazón que la gracia y la luz de la Conciencia Suprema solo pueden mantenerse cuando dejas de lado el esfuerzo personal, la ambición individual y todo sentido de ser especial. Cualquier verdadero maestro o sanador conoce esta verdad.

Deja que la gratitud y la humildad sean tu respuesta inmediata, una vez que te des cuenta de la ayuda divina, de la gracia o de una experiencia espiritual. Si no el ego las reclamará y las usará para fines egoístas. No esperarás al proceso de purificación, que suele venir a continuación. El ego verá las experiencias espirituales con arrogancia y continuará buscando y deseando más experiencias de este tipo, o las juzgará negativamente

y responderá con miedo. De cualquier manera, el ego se perderá el verdadero beneficio: la purificación y un estado creciente de amor y paz incondicionales.

### No te aferres a las experiencias espirituales

En Haridwar, India, con un grupo de estudiantes dedicados: mientras meditaba en la pequeña habitación donde Lahiri Mahasaya solía meditar en el ashram del difunto Swami Kebalananda, me dijeron que algunos en nuestro grupo estaban viendo seres elevados, incluido Babaji. Oh, bueno, no había tenido tal darshan, pero había disfrutado de una maravillosa meditación. Entonces, aparentemente, a lo largo de nuestro camino desde el templo del ashram, un hermoso sadhu, brillando con luz alrededor de sus ojos y cuerpo, sosteniendo un gran tridente estaba tocando una campana. Todos en nuestro grupo, treinta y seis personas, lo vieron, todos menos yo. Govindan, muy feliz de ver que este ser en particular se me acercó para decirme, bueno, ¿estás ahora satisfecho de ver a un rishi así? Estaba parada en silencio con un estudiante de Suiza, esperando a cualquier rezagado todavía en el ashram. Me volví confundida, para preguntar, "¿qué rishi?". La mujer que estaba a mi lado respondió: "usted lo vio; caminó lentamente justo en frente de nosotros, mirándote, tocando esa campana". ¿Qué campana? Yo no lo había visto ni oido su campana. De repente, lleno de inmensa alegría y fascinación, me eché a reír y le dije a Govindan: "Sí, de hecho estoy satisfecha!".

Pequeñas y dulces experiencias de gracia sucederán cada vez más. Déjalas venir. Déjalas ir. No las juzgues. Permanece abierto y simplemente agradece toda la belleza, el misterio, la conexión, la sincronicidad, la creatividad y la conciencia de la vida.

## ¿Cómo debemos concentrarnos en la práctica de mantras?

por M. G. Satchidananda

**¿Qué es exactamente un "mantra"?** Antes de intentar responder a esta pregunta, pregúntate a ti mismo "¿Cuál es la palabra que más repito a menudo, verbal o mentalmente?". Tras unos momentos de reflexión, la mayoría de nosotros descubrirá que es la palabra "yo". Así, una simple definición para la palabra "mantra" es que es una palabra sagrada que sustituye a este pensamiento del "yo", y que es transmitida por uno en un estado de conciencia trascendente o sin ego. Y, en efecto, gradualmente sustituye el "centramiento en el ego" por la "Realización del Ser".

La sílaba raíz "man" de la palabra "mantra" significa "pensar", y se deriva de la palabra sánscrita "manas", que significa "mente". La sílaba "tra" significa "proteger". Así, un "mantra" es una sílaba sagrada que protege la mente. ¿De qué? La mente humana típica está atada por "samskaras", pensamientos y tendencias habituales, en tal medida en que nos identificamos con ellos. Pero

cuando los sustituimos por el mantra, nos liberamos gradualmente de estos "samskaras". La repetición del mantra elimina la suciedad de la mente, incluyendo la lujuria, la ira y la codicia. Igual que un espejo adquiere el poder de reflejar cuando la suciedad es eliminada de él, así la mente adquiere la capacidad de reflejar la verdad espiritual más elevada. Los mantras son, en efecto, un jabón o detergente mental.

Un mantra es la divinidad. Es un poder divino o Shakti que se manifiesta en un cuerpo de sonido. El estudiante o sadhak debe intentar realizar esta unidad con la Divinidad a través del mantra. El mantra revelará la Divinidad o el poder correspondiente al recitarlo con fe, Asraddha, amor o bhava, y concentración o dharana. La repetición del mantra es conocida como japa.

**¿De dónde vienen los mantras?** Durante estados

## La práctica de mantras (continuación)

profundos de meditación, los grandes sabios y siddhas de tiempos antiguos oyeron determinados sonidos sutiles. Cuando la mente se vuelve más refinada es capaz de oírlos. En la Biblia se dice: "Aquellos que tengan oídos para oír que oigan". Hay dos tipos de lenguajes: 1-lenguajes que usan las personas para comunicarse, 2-lenguajes que se usan para comunicar diferentes niveles de conciencia. La mayoría de nosotros estamos sólo interesados en el primero.

### ¿Por qué es necesaria la transmisión de mantras?

Estos sabios que escucharon estos sutiles sonidos que corresponden a los chakras, o centros psicoenergéticos, se dieron cuenta de que si podían compartirlos con sus estudiantes, podrían inducir los mismos estados de conciencia. Los llamaron mantras bija o sílabas-semilla, porque, como semillas, permiten que la experiencia original vuelva a crecer allí donde se planta. El mantra lleva a uno al estado de trascendencia de pensamientos y sensaciones. Es por eso que un mantra, por definición, debe ser transmitido por alguien que se encuentra en un estado de conciencia trascendente. Porque el mantra incluye no solo el sonido físico, las vibraciones sutiles sino también la conciencia detrás de él. Por eso, aprenderlo de los libros o de los medios digitales no es posible. En el mejor de los casos, estos medios dan solo el sonido físico, sin el propósito previsto. Y por esta razón, los mantras se enseñan solo después de que tanto el alumno como el maestro hayan purificado sus mentes. Así como la tierra del jardín debe ser removida, fertilizada, regada en la primavera antes de plantar semillas y posteriormente rastrillada, la transmisión del mantra requiere la preparación del receptor del mantra. Y a diferencia de los cantos, estos deben practicarse solo mentalmente, en silencio, si es posible, con un rosario o mala, para que puedan desarrollar su potencial más profundo.

**¿Cómo trabajan los mantras?** Nuestra personalidad es la suma de nuestros patrones de pensamiento inconscientes. Al repetir los mismos pensamientos se desarrolla el hábito mental y forma la estructura de nuestra personalidad. Estos patrones son almacenados en la mente subconsciente, debido a la presencia del egoísmo, el hábito de identificarnos con pensamientos, emociones y sensaciones. En consecuencia, nos identificamos con nuestra personalidad y nos olvidamos de quién somos realmente, el Ser puro, el Vidente. Cuando nuestros pensamientos habituales implican deseos, nuestros deseos se vuelven habituales. Cuando esto deseos no son colmados experimentamos frustración. Juntos, el deseo y la frustración producen confusión respecto a la fuente verdadera de nuestro bienestar. Esta confusión causa una ausencia completa de Realización del Ser.

Nuestra personalidad, por tanto, en su suma, representa nuestro karma, la consecuencia de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Como tal, en cada

persona representa un grupo único de atracciones y aversiones, que atraen hacia nosotros eventos, personas y circunstancias. En resumen, cada uno de nosotros es la causa de nuestra situación actual. Así, si quieres cambiar tu vida, debes primero comenzar por cambiar tus pensamientos y tus hábitos mentales. El uso de la autosugestión, de afirmaciones y especialmente de mantras puede ofrecer un vehículo para tal transformación. Así, el mantra es un antídoto para el proceso kármico. El karma pasado se agota gradualmente y uno cesa de crear nuevo karma.

Un mantra es como la llama de una vela en una cueva oscura. Sin tal llama puedes no ver que tu próximo paso puede ser el último. Con ella, te vuelves consciente de tus entornos inmediatos. De forma similar, incluso una pequeña repetición del mantra te permitirá volverte consciente de tu Ser, y de dónde exactamente estás mentalmente.

Nuestros deseos son como gatos: si los alimentas se multiplican, pero si dejas de alimentarlos, se van a otro lado. La belleza de los mantras reside en su habilidad para transformar tus deseos, no luchando contra ellos, sino simplemente redirigiendo tus energías en la dirección del mantra. Los deseos pierden su fuerza y uno encuentra la ecuanimidad. De esta forma, ellos también son palabras de poder, porque le permiten a uno conservar una cantidad tremenda de energía mental que normalmente es disipada en miles de pensamientos y preocupaciones triviales. Luego, cuando es el momento de resolver realmente un problema, uno tiene la energía y la inspiración para hacerlo.

El Kriya Mantra Yoga desarrolla el cuerpo intelectual, incluso aunque el mantra mismo no tenga significado intelectual. ¡Así que no me preguntes qué significan las palabras! La mayoría de ellas son lo que es conocido como "bijas" o sílabas semillas. ¿Entonces cómo pueden ellas desarrollar el intelecto? Creando un espacio entre nuestros pensamientos en el que la inspiración puede venir de nuestra intuición. Por el contrario, si nuestra mente está llena con pensamientos habituales, entonces no hay espacio para algo nuevo, y ninguna inspiración puede venir.

### ¿Cómo debemos concentrarnos en la práctica de mantras?

Como los mantras son un lenguaje entre niveles de conciencia, es importante repetirlos de tal manera que la conciencia de uno se profundice y se ensanche, como una semilla que se convierte en un árbol. En la conciencia física ordinaria, las mentes e incluso nuestra identidad están absortas en los fenómenos que se experimentan a través de los cinco sentidos, preocupados por lo que estamos viendo, leyendo, escuchando, sintiendo en la piel y oliendo. Estos estimulan el soñar despierto, en el que nuestra conciencia se contrae y se absorbe en recuerdos, imaginaciones como la ansiedad, el deseo y

Sigue en página 9

## La práctica de mantras (continuación)

las emociones. Por lo tanto, para obtener el beneficio del mantra sadhana, uno necesita concentrarse no solo en el sonido o la pronunciación del mantra, sino también en su significado y la aspiración correspondiente. El significado puede entenderse mejor como un bhava o sentimiento, como amor, entrega, fuerza, sabiduría, abundancia, resplandor, fuerza y paz.

El beneficio será aún mayor si uno puede recordar el estado de conciencia que sintió cuando se inició por primera vez en el mantra. El mantra es esencialmente un vehículo sonoro de conciencia y nos recuerda el estado en el que estábamos durante la iniciación. La iniciación del mantra es un evento tan sagrado y requiere mucha preparación por parte tanto del iniciador como del que recibe la iniciación. Es raro que, por ejemplo, observemos un día de silencio, una práctica intensiva de Yoga y un canto alrededor de un mantra yagna, como lo hacíamos antes de la iniciación del mantra. Entonces, recuerde ese estado de conciencia, con su amor, pureza, ecuanimidad, la amplia calma y energía que cultivó antes y durante la iniciación del mantra.

Las sílabas-semilla germinan durante la iniciación del mantra. Luego, a medida que uno los practica por su cuenta, crecerán de manera expansiva como una planta, si al practicarlos se dejan de lado otras preocupaciones. Uno puede hacer esto durante las actividades de rutina que no requieren mucha concentración, como caminar o viajar en automóvil, e incluso conducir el automóvil si te encuentras en una ruta conocida sin mucho tráfico. Esta práctica también nos ayuda a eliminar la ansiedad mental y los pensamientos triviales que normalmente nos quitan nuestra energía mental.

Si se practica con la aspiración de aquello a lo que corresponde el mantra, ya sea amor, sabiduría, fuerza, abundancia, iluminación, por ejemplo, uno crea las condiciones ideales en las que tales estados descienden del plano mental y se manifiestan, incluso mágicamente en el plano material. Como nuestra vida es en gran parte la consecuencia de nuestros pensamientos, palabras y acciones pasados - ése es nuestro karma -, a medida que reemplazamos los viejos pensamientos habituales con el mantra las viejas tendencias del karma pierden su fuerza y se secan. Sin embargo, tal aspiración no debe contener impaciencia, expectativa o duda. Debes estar lleno de sentimientos de confianza en la eficacia del poder del mantra y rendirte a la Voluntad de lo Divino. La aspiración más alta es simplemente "No se haga mi voluntad, sino la Tuya". Entonces todo lo que uno reciba estará alineado con la Voluntad de lo Divino y superará la ilusión, basada en el ego, de ser "el hacedor".

Cuando nuestras mentes están preocupadas por los desafíos de la vida, la práctica de los mantras se puede realizar como una especie de bálsamo para calmar la ansiedad, la tristeza o la agitación en la mente. Incluso si la mente está compitiendo con la recitación del mantra, esta última desgastará gradualmente la charla mental, dejándonos en un estado de paz.

Los mantras se pueden hacer antes de la práctica de

la meditación como una ayuda para calmar y concentrar la mente y prepararla para ella.

Es mejor practicar el mantra continuamente durante un período determinado, o durante un número predeterminado, como las 108 cuentas de un rosario o mala. Para desarrollar aún más la concentración y la fuerza de voluntad antes de comenzar, por ejemplo, una ronda de 108 mantras en el mala, expresa tu firme intención, repitiendo mentalmente, "Solo estoy interesado en ti ahora, no permitiré que la mente divague hasta que no haya completado 108 veces este mantra". Sin embargo, si las circunstancias exigen que pongas tu atención en otra parte, por ejemplo, cuando conduciendo tu automóvil, y necesitas prestarle toda su atención o hablar con alguien, la sadhana de mantras debe dejarse de lado temporalmente hasta que puedas hacerla con total o casi total atención.



# Vacunación

Por el Dr. Leonel Coudron, M.D.  
Director del Yoga Therapy Institute,  
París – Francia  
[IDYT.com](http://IDYT.com)

(Nota del editor: este artículo es una traducción de un artículo original publicado en "Le Journal du Yoga" en junio de 2021, no. 228; publicado con el permiso del Dr. Coudron)

Desde hace más de un año nuestra sociedad atraviesa una situación inigualable y prolongada. En esta prueba, que está lejos de terminar, todos hemos demostrado nuestro sentido de la solidaridad desempeñando nuestro papel a pesar de las limitaciones, las complicaciones y las frustraciones encontradas.

Hemos logrado limitar la transmisión respetando las distancias sociales, aplicando gestos simples como lavarnos las manos, usar una máscara y limitar el número de nuestros contactos. Todo esto ha valido la pena. Mirando hacia atrás, uno solo puede maravillarse de cómo todos hemos aplicado colectivamente estas reglas. (Siempre hay recalcitrantes, por supuesto, pero su bajísimo número no fue suficiente para contrarrestar los beneficios de la gran mayoría. Y seguro que también has aplicado las reglas simples para fortalecer tu sistema de defensa (omega 3, zinc, hierro, vitamina D...) como dijimos en este foro hace un año.

Sin embargo, esto no ha estado exento de la difusión de miles de rumores, información falsa, por no decir desinformación deliberada. En consecuencia estos proporcionan ejemplos sociológicos de la capacidad del ser humano para aceptar rápida y emocionalmente falsas creencias.

A veces, mirando hacia atrás a este año, la mentalidad humanista del siglo XVI, o la Era de la Ilustración, que favorecía la capacidad del hombre para razonar para reflexionar, ha desaparecido en favor de las pasiones, los arrebatos y la confusión.

Sin embargo, cuando eres médico, enfermero o profesor de yoga, entras en contacto con el sufrimiento todos los días y nuestro papel es apoyar, tratar, luchar contra las enfermedades y las físicas y morales.

En este mundo de posibilidades, desde hace siglos la humanidad -empezando por el Yoga- lucha por paliar este sufrimiento y con la investigación ha permitido reducir las enfermedades infecciosas. El descubrimiento del principio de la vacunación comenzó con la viruela. Fue Jenner quien descubrió el principio de la vacunación a fines del siglo XVIII en 1796. Esto condujo a investigaciones posteriores y a la salvación de millones de seres humanos. Para salvar al pequeño Joseph Meister de una muerte atroz por rabia, Pasteur tuvo que luchar contra el oscurantismo que aducía que no era médico (era químico).

Desde entonces, cientos, miles de estudiosos e investigadores han ido avanzando una y otra vez para

encontrar soluciones y creo que todos podemos sentirnos orgullosos de pertenecer a esta humanidad que avanza para el bien de los demás.

Recuerdo que hace cuarenta años veíamos pacientes que padecían las consecuencias de la poliomielitis. En diez años, esta enfermedad fue erradicada en Francia gracias a la vacunación. ¡Hoy nadie rechazaría esta vacuna, ni la vacuna contra el tétanos!

En esta misma aventura y este mismo afán de luchar contra el sufrimiento, desde hace más de un año, miles de mentes con medios como nunca antes han podido desarrollar una vacuna para protegernos del virus Covid 19. Y además, al mismo tiempo, desarrollar la prevención y el tratamiento de la misma.

Hemos logrado en menos de un año desarrollar una vacuna. En concreto, las vacunas. Estas siguen estando basados en el mismo principio, que desarrollaron Denner y Pasteur, inoculando un virus atenuado o al menos fragmentos de este virus para que podamos desencadenar reacciones que nos protejan sin desencadenar la enfermedad. O estimular la producción de anticuerpos que puedan reconocer el virus y ralentizar su progresión en nuestro organismo.

Somos increíblemente afortunados de contar con estas vacunas que nos permiten reducir la intensidad de la enfermedad y su gravedad si la contraemos. Pero esta vacuna es fuente de fantasías que promueven miedos, falsas creencias y falsedades.

Es cierto que no todo el mundo está formado en el espíritu científico y crítico, pero nosotros, los practicantes de Yoga, podemos seguir los consejos de los Yoga Sutras y continuar una y otra vez desarrollando el desapego que es lo único que nos permite estar en un estado de Yoga. Desarrollar este estado de testigo nos permite mirar la situación y nos puede ayudar a salir de esta crisis, para la cual la vacunación sigue siendo el mejor camino a seguir. No lo hará todo, pero es una solución importante para acelerar la vuelta a la vida normal. Sin ella tendremos que pasar por esta situación durante años, no meses.

Por supuesto, siempre hay riesgos, pero el riesgo de no vacunarse es mucho mayor que el de vacunarse. Así como hay riesgos en hacer actividad física, pero el riesgo en no hacerla es mucho mayor. Por supuesto, la garantía de no estar nada enfermo no se puede ofrecer, pero si crees que tu cuerpo es capaz de resistir el covid 19, debes pensar que es capaz de resistir una vacuna. Y lo contrario también es cierto, si crees que corre el riesgo de reaccionar mal a una vacuna o de tener consecuencias a largo plazo, ¿cómo puedes pensar que

Sigue en página 11

## Vacunación (continuación)

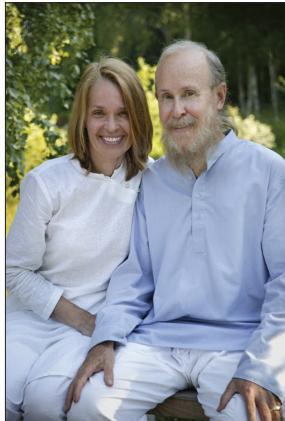
el sistema inmunológico de tu cuerpo es capaz de hacer frente a este virus? ¿Qué pasará cuando se encuentre con el virus Covid por primera vez? Un largo covid no será una broma, y aquellos que se niegan a vacunarse ahora saturan las unidades de emergencia y cuidados intensivos.

Creo que todos podemos estar orgullosos de pertenecer

a una humanidad que ciertamente es capaz de lo peor, pero también de lo mejor, como desarrollar soluciones que nos ayuden a salir de esta dolorosa situación para todos.

Mayo de 2021.

## Notas y noticias



**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: 30 junio - 15 julio 2022.** ¡Aprende cómo hacer profundamente espiritual tu práctica de Kriya Hatha Yoga de Babaji! Desarrolla la confianza y la competencia para compartirlo con los demás. Más detalles aquí: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt\\_quebec\\_2022.pdf](https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf)

### Primeras iniciaciones en España:

Con Nityananda, en Valencia: 26-27 marzo, 16-17 abril, 28-29 mayo, 18-19 junio 2022.

Con Premananda, en Algorta (Vizcaya): 19-20 marzo, 11-12 junio, 17-18 septiembre y 19-20 noviembre 2022.

Con Valmiki, en Bilbao: 5-6 marzo, 4-5 junio, 3-4 septiembre 2022 y 3-4 diciembre.

Con Savitri, en Badajoz: 2-3 abril 2022.

Con Mirabai, en Barcelona: 28-29 mayo, 18-19 junio, 23-24 julio 2022 y 20-21 agosto 2022.

### Segunda iniciacion en España:

Con Savitri, en El Molino, Arcena: 26-28 noviembre 2022.

(Liz: Add cover image of the ebook "The Light of the Siddhas" in English or Spanish)

**Nuevo Ebook: "La luz de los Siddhas: inspiración para la alquimia interna", por Nacho Albalat, Nityananda. Disponible en español, inglés e italiano.**

El Kriya Yoga de Babaji es la esencia de las enseñanzas del Sidhantham y de sus prácticas. En él se aprende a meditar en los Siddhas para recibir su guía e inspiración. Este libro es el resultado de estas meditaciones. Se comparten para guiar e inspirar la práctica yóguica hacia la obra de la transformación interna, la alquimia sagrada de los Siddhas. Visita la librería para más detalles: [https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#light\\_of\\_the\\_siddhas\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#light_of_the_siddhas_book)

**Nuevas publicaciones en lengua india.** Nos complace anunciar la publicación de los siguientes títulos en los idiomas locales de la India: en tamil, una nueva traducción: *La voz de Babaji*. En kannada: *La voz de Babaji, Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas*, y más adelante en este año *Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero*. En hindi, a finales de este año, el tercer volumen de *La voz de Babaji*. Los residentes de la India pueden solicitar estas y muchas otras publicaciones en nuestro sitio web de comercio electrónico de la India: <https://babajiskriyayogastore.in/>

**¡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

*Sigue en página 12*



## Notas y noticias (continuación)

Instagram ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://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 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 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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

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](mailto: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-suday.pdf](https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf)

**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](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course)

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

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

---

## Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviamos 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 subscríbirme 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](mailto:amrit@babaji.ca)) de la renovación de su suscripción.

