

Volumen 30  
Número 1



Primavera  
2023

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

---

## Agrado y desagrado son la enfermedad de la mente

por M. G. Satchidananda

El camino hacia el estado de realización del ser o iluminación puede facilitarse recordando y repitiendo mentalmente afirmaciones breves que pueden provocar un cortocircuito, detener o al menos debilitar los movimientos de la mente y el cuerpo emocional/vital. Aquí hay algunas que pueden ser útiles:

### **Agrado y aversión es la enfermedad de la mente**

Explicación: Agrado y desagrado son expresiones de apegos

y aversiones respectivamente. Se encuentran entre las formas más sutiles de deseo. Debido a su sutileza, a menudo se ignora su efecto. Patanjali identifica los "apegos" y las "aversiones" como dos de las cinco *kleshas* o causas del sufrimiento, producto de otras dos: la ignorancia de la propia identidad (*avidya*) y el egoísmo (*ahamkara*), el hábito de identificarnos con lo que no somos, el cuerpo, la mente y las emociones. La quinta causa del sufrimiento es el miedo a la muerte.

El agrado y el desagrado se manifiestan con mayor frecuencia como impulsos en el cuerpo vital, movidos por los recuerdos (*vasanas*) o los hábitos (*samskaras*). La mente está constantemente creando asociaciones entre sensaciones actuales, cosas vistas, oídas, olidas, saboreadas o tocadas, con recuerdos. Entonces su interacción crea instantáneamente impulsos de deseo en el cuerpo vital, el asiento de las emociones y los deseos.

### **El deseo es una trampa**

Explicación: Todo el mundo tiene deseos. Los sabios, sin embargo, no se dejan llevar por ellos al morar en ellos. Evitan fantasear sobre cómo uno sería feliz si el objeto de deseo se manifestara. Se han dado cuenta de que si uno se permite morar en un deseo sufre hasta que el deseo se realiza, y se produce un alivio temporal del deseo, hasta que el siguiente deseo entra en

## Contenidos

1. Agrado y desagrado son la enfermedad de la mente, por M. G. Satchidananda
3. El potencial a menudo desaprovechado de la devoción, por Durga Ahlund
7. Kriya Yoga: Sintonía, sadhana y servicio, por Nityananda
9. ¿Por qué meditar en los versos de los Siddhas? Reseña de M. G. Satchidananda



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](mailto:info@babaji.ca)  
Página de Internet: <http://www.babajiskriyayoga.net>

*Sigue en página 2*

## Agrado y desagrado (continuación)

la mente. Simplemente recuerdan “dejar ir” los deseos, en lugar de obsesionarse con ellos. Esto no significa que los sabios eviten el placer sensual. Encuentran alegría en ser Testigos antes, durante y después de cualquier experiencia.

## ¿Quién soy? ¿Quién es el que siente este deseo?

Explicación: Cuando uno hace tales preguntas, automáticamente cambia la perspectiva a la del Testigo. La única respuesta verdadera a tales preguntas es “Yo soy Eso” que observa, que es un Testigo de los movimientos de la mente, de los sentidos y de las emociones.

## ¿Tengo una preferencia?

Explicación: si alguna vez buscas saber si una decisión o elección que has hecho o estás a punto de hacer se origina en tu ego, haz esta pregunta. Sólo el ego tiene preferencias. Quien realmente eres está contento las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es ecuánime ante todo. Los sabios ven su karma, las consecuencias de pensamientos, palabras y acciones pasadas, que se manifiestan en su vida diaria, y para evitar crear más karma, simplemente lo observan sin preferencia. Esto no quiere decir que sean indiferentes. A medida que se ven menos y menos afectados por su karma descubren su dharma, su camino hacia la realización del ser, que los motiva a actuar con amor y bondad y a manifestar sus deberes, *svahdharma*, y a expresar sus cualidades únicas, su *svabhava*. Véase el texto yóguico, el Bhagavad Gita, en el que Krishna le aconseja a Arjuna, el jefe de los guerreros, que se convierta en guerrero y luche contra sus parientes en una guerra civil en el campo de batalla de Kurushetra.

## Dejar ir y dejar a Dios

Explicación: Cuando repetimos “dejar ir”, dejamos de captar cualquier pensamiento, emoción, deseo o miedo que se esté moviendo actualmente en la mente. La conciencia se expande. Dejamos de sufrir la necesidad de controlar. La fuente de todas las emociones es “querer controlar” y “querer ser amado”. Cuando nos acordamos de “Dejar

partir y dejar a Dios” nos relajamos y nos dejamos llevar por la corriente de la vida, como una persona que es arrastrada por un río lleno de rocas, “con control, sin control”. Sin aferramiento, somos guiados por nuestra inteligencia superior sin la influencia del miedo o el deseo.

## Esto también pasará

Explicación: Al estar calmadamente activos y activamente calmados creamos las condiciones ideales en las que la perspectiva del Testigo puede establecerse. Cuando las cosas vayan mal en tu vida, en lugar de sentir desilusión, ira o frustración, recuerda: “esto también pasará”. Cuando las cosas vayan bien, cuando consigas lo que quieras evita emocionarte demasiado, recordando “esto también pasará”. Todas las situaciones son temporales. Todo cambia. Mira los cambios en las circunstancias como oportunidades para mantener la perspectiva tranquila del testigo.

## Estate calmado

Explicación: Este famoso dicho del Siddha Paambatti, expresado en el idioma tamil por la palabra “summa”, fue lo primero en lo que mi maestro, Yogui Ramaiah, me enseñó a meditar en 1970. En ese momento dijo que eso también está expresado en la Biblia, en los Salmos de David, como “Aquiéstate y sabe que yo soy Dios”. El yoga, como camino directo, implica recordar repetidamente, tras olvidar la realidad absoluta de quiénes somos. Las referencias favoritas de los Siddhas sobre quiénes somos verdaderamente incluyen al Vidente, a diferencia de lo Visto, todo lo demás; *vettivel*, vasto espacio luminoso; *Siva Shakti*, “energía consciente; Eso, *Sivam*, bondad. Al buscar la quietud, particularmente en el cuerpo físico, puedo entrar en la presencia testigo y dejar de identificarme con cualquier pensamiento, tensión o emoción que esté causando la separación de la autoconsciencia resplandeciente. En la quietud puedo preguntar “¿por qué no me siento bien?”, o cuando escaneo el cuerpo, “¿por qué siento esta tensión?” Enfocando mi atención exactamente en qué parte del cuerpo estoy sin-

Sigue en página 3

## Agrado y desagrado (continuación)

tiendo tensión y estando calmado, puedo dejarla ir.

La danza cósmica de Siva incluye creación, preservación, disolución, ocultación y gracia. El ocultamiento ocurre cuando olvidamos nuestra identidad, cuando nos sentimos separados de Eso. La gracia ocurre cuando recordamos e identificamos con Eso. Aprecia cómo todas las dis-

tracciones pueden servir como recordatorios de dónde y cómo ocurre la separación, y que todo es una expresión de la danza de lo Divino. ¡Que la repetición de estos dichos te ayude a recordar!

Para más información: El Yoga de los 18 Siddhas: Antología de textos, <https://www.babajiskriya-yoga.net/spanish/bookstore.htm#18 sid anth book>

## El potencial a menudo desaprovechado de la devoción

por Jan Ahlund



Acharya Kriyanandamayi enseña Yoga a niños Sri Lanka

Los Tantras nos dicen que *el Señor existe en el interior, pero no se manifiesta por igual en todos los seres. El toque del Señor se experimenta sin que se pida.*

Los Siddhas dicen que existe esta joya escondida en el interior, que solo se puede encontrar a través de la Auto-indagación. Esta joya se refleja en nosotros como un flujo de energía dinámica, un flujo de conocimiento de lo que antes se desconocía, aumentando la perspicacia, la intuición, la comprensión y la devoción. Esta energía dinámica se expresa a veces como una expansión de amor-luz, que ciertamente es más que humana. Esta luz de amor es la devoción. Y es esta luz de amor la que nos puede llevar a un estado de gran liberación y al vacío. Esta gran liberación nos puede llevar a *la tierra prometida...* la realización del Ser.

Comenzamos nuestra práctica de Yoga por una

mirada de razones. Ninguno de nosotros empezamos el mismo camino al mismo tiempo por la misma razón. Es posible que te hayas quedado en el camino que empezaste, o que hayas vagado probando éste y aquél camino. Puedes estar practicando Yoga con regularidad y gran seriedad para la salud y la felicidad, o decirte a tí mismo que es simplemente un pasatiempo, pero si te has mantenido en el camino del Yoga o te has encontrado volviendo a él una y otra vez, te sugiero que estás buscando algo en las asanas, el pranayama, la meditación y el mantra que todavía tienes que experimentar. Sugiero que estés anhelando ese puente que te llevará más profundamente a la paz de tu ser. Sugiero que estás buscando la clave secreta para tocar tu ser más íntimo.

Y así, te introduzco en la práctica de la devoción o Bhakti Yoga como un método suave de entrada en un sabor raro y hermoso de tu propio ser. El Kriya Yoga incluye el Bhakti Yoga, sin embargo, la devoción no es simplemente cantar, repetir mantras o incluso adoración u oración ritual. La devoción es un estado de gracia que surge a través de una práctica dedicada y sincera de buscar al Ser.

Para mí, la devoción nunca ha estado relacionada con la adoración. Más bien es buscar un estado sagrado de mente y corazón. Es una energía de calma y de conciencia que atrae a uno hacia la energía que fluye en las asanas, o evoca la experiencia de lágrimas de alegría en la repetición del mantra, o los estados más profundos de consciencia.

Sigue en página 4



## El potencial (continuación)

cia durante la meditación. La devoción puede establecer una conexión más fuerte entre el cuerpo, la mente, el corazón y el prana que una práctica sin ella. La devoción trae quietud y un sentido de tu ser, incluso en las asanas. La devoción centra y concentra la mente. La devoción transforma la meditación en oración. Cuanto más fuerte sea tu devoción más profunda y vívida será tu meditación. La devoción puede desbloquear un mantra, cambiando tu práctica de mantras de una que calma los pensamientos inquietos a una que es verdaderamente transformadora. La devoción puede purificar la mente y el corazón, y desbloquear la esencia de tu ser. La devoción es el sentimiento que experimentas una vez que la shakti divina fluye sin restricciones dentro de ti.

### Despertando a la devoción

No se requiere devoción para perfeccionar las asanas o alcanzar estados elevados en la meditación. En el Kriya Yoga no se sugiere que debas ser devoto de su fuente, Kriya Babaji, como tu Gurú, ni siquiera que seas devocional. Pero el Bhakti Yoga es tanto un método como una etapa evolutiva del Yoga. Sugiero que surgirá un estado de devoción si continúas con tu práctica regular de las técnicas de Kriya Yoga.

Las técnicas y prácticas de Kriya de asanas, pranayama, mantras y meditaciones fueron diseñadas no solo para aumentar la conciencia y el dinamismo, sino también para abrirnos a la influencia del ser interior. Muchos estudiantes encuentran que con la certeza en las técnicas y la fe en las enseñanzas del linaje de los Maestros de Yoga es cuando comienzan a ir más allá de los practicantes superficiales de Yoga y se convierten en verdaderos buscadores. La devoción nos ayuda a confiar en el proceso, y la confianza en las enseñanzas nos abre a la devoción.

### Entonces, ¿cómo evoluciona la devoción?

Probablemente nada oscurezca tanto el concepto de "devoción", como tratar de averiguarlo. Es mejor dejar que la devoción sea como es, sin tratar de entenderla. Puedes saber que la tienes, pero no saber cuándo sucedió o qué la desblo-

queó. Es posible que prefieras definir la devoción como aspiración. Lo que puedo decir es que la devoción o aspiración aparece en el Kriya Yoga, para desarrollarse primero, como sintonía. La sintonía es algo que ocurre dentro de nosotros a medida que crece nuestra conciencia. No requiere la mente pensante. La sintonía es un estado de interocepción, que es nuestra capacidad de escuchar, sintonizar, atender a nuestro cuerpo físico, a nuestros sentimientos, a nuestro saber interior, e incluso a nuestra esencia. La sintonía despeja la mente de distracciones permitiendo que la concentración y el enfoque se fortalezcan. Desarrollamos esta habilidad de interocepción cuando hacemos nuestras posturas con conciencia de lo que está sucediendo en el cuerpo. Desarrollamos esta habilidad también con la práctica de Kriya Kundalini Pranayama y mientras hacemos nuestros mantras y experimentamos sus efectos en nosotros. Sin embargo, en algún momento, la sintonía se transforma en una hermosa cualidad nueva, y lo que nace es nuestra naturaleza devocional, que nos atrae hacia lo sagrado. La devoción crea un estado de anhelo silencioso, anhelo por lo sagrado interior. Lo sagrado se vuelve apparente para nosotros en una variedad de formas, en nuestros cuerpos, nuestra respiración, en nuestras meditaciones y en nuestra esencia.

A medida que evoluciona la devoción o la aspiración, estamos llamados a profundizar nuestra integridad y se activa nuestra reciprocidad. Empezamos a desarrollar cualidades espirituales de bondad y compasión, veracidad y humildad. La empatía hacia "el otro" y el sentido de la bondad se convierten en nuestra forma de ser. El amor se agranda en nuestro mundo. Y comenzamos a vivir desde nuestra propia y verdadera naturaleza bendita.

Al carecer de devoción, incluso el meditador más profundo puede volverse bastante egocéntrico. Uno puede llegar a ser tan orgulloso y egocéntrico que se quedea estancado acumulando experiencias espirituales. El egocentrismo no anima a uno a descansar en la sencillez de su propia bienaventuranza. Las experiencias espirituales pue-

Sigue en página 5

## El potencial (continuación)

den ser muy seductoras. Para alguien atrapado en experiencias espirituales o en creencias y no creencias, la mente mental y emocional pasarán por alto el potencial de ese bendito espacio, aunque lo experimente de vez en cuando.

Entonces, la devoción no es simplemente una práctica externa. No es una exhibición externa de canto o puja y ritual. En vez de eso, la devoción es adoración interior y profunda humildad hacia lo que es sagrado, una entrega a la bienaventuranza de nuestro propio Ser interior. Esta bienaventuranza escondida es nuestra verdadera naturaleza y lo que buscamos.

### ¿Cómo puede ayudarme mi práctica de Kriya Yoga a desarrollar la devoción?

Puedes reconocer o no con que te estás sintonizando con las prácticas de Kriya Yoga. La sintonía yóguica es lo que ha vuelto tu atención hacia adentro. La sintonía es lo que te prepara para reconocer el despertar de la shakti divina. Al enfocarte en lo que está sucediendo en tu cuerpo durante los momentos de tu práctica, te volverás consciente de la energía y de las sensaciones físicas. Al sintonizar hacia adentro, pronto experimentarás un aquietamiento de la mente y una plenitud en el corazón. La sintonía elimina las distracciones de la mente, lo que le permite ver los pensamientos viajar a través del espacio de la mente. El cuerpo, la mente y el corazón aprenderán a descansar en un contentamiento sereno, sin buscar otras experiencias. La armonización purifica y unifica lentamente la mente y el prana. Descubres que la mayoría de las veces estás precisamente donde quieres estar. Descubres que eres capaz de estar más presente y más paciente contigo mismo y con los demás. A medida que la sintonización despierta el chakra del corazón, te das cuenta de que tu amor es más expansivo. Se está ensanchando, para tu sorpresa comienza a abarcar a otros, incluso a extraños.

Es posible que reconozcas o no cuándo la sintonía y la conciencia se convierten en una energía devocional más humilde, que fluye desde la shakti divina. Pero, en algún momento, tendrás la experiencia de un ascenso o descenso espon-

táneo de energía en tu cuerpo físico y sutil, y, en tu vida, una combinación de coincidencias, oportunidades y desafíos creará el cambio requerido para que vivas el vida que debes vivir. Te encuentras más seguro de las decisiones que tomas, a veces incluso de que no hay otra opción que no sea la correcta para ti y los que están en tu vida. Te encuentras más abierto a los desafíos, más creativo, y te sientes más felizmente conectado con el mundo de la naturaleza y con los demás. Puede que la vida no se vuelva mucho más fácil, pero el conflicto ya no te motivará. Puede anhelar más al Señor, o descubrir que su anhelo cesa por completo. Dejas caer la fachada de lo que es y no es espiritual. Ves oportunidades en todas partes.

### ¿Por qué nos resistimos a la devoción?

La gente suele equiparar las prácticas devocionales con la religión y, como resultado, se resisten a la idea de la devoción en el Yoga. La devoción parece ser un sistema dualista de adoración, de fe y de dependencia de una doctrina religiosa o dogma, o hacia una sola persona o ser. Por otro lado el Yoga es un arte científico no dualista de unidad de cuerpo, mente, prana y espíritu, que trae comprensión, unidad y unicidad. Si bien el Yoga está destinado a unificar todas las partes de nuestro ser, eso solo es posible si bajamos del nivel de la mente y nos movemos completamente hacia el corazón. Hay un orden de intimidad que se requiere para alcanzar un estado de Yoga. Y para eso es necesaria la devoción.

Muchos estudiantes de Yoga rechazan rotundamente la idea de la devoción. Yo no me sentía naturalmente atraída por las prácticas devocionales, pero era bastante sincera y dedicada en mi práctica y estudio del yoga y de la filosofía y el misticismo orientales. Me suscribí al ideal de que Dios es amor y el amor es Dios y que Dios está dentro y en todo. Pude sentir e incluso comulgar con el Señor como amor y consuelo, dentro de mi propio ser desde una edad temprana. Era fácil confiar en que el Señor, de alguna forma, subyace, unifica e impregna toda la diversidad de la creación dentro del universo. Siento que la condición principal

*Sigue en página 6*



## El potencial (continuación)

para la devoción es la capacidad de aceptar incondicionalmente que Dios es Amor y que el Amor es Dios. Porque la devoción engendra anhelo, anhelo de algún día reconocer ese bendito espacio interior como quien realmente eres.

### La devoción como expresión de Amor y Gracia

Pero más que una aspiración por ese espacio bendito, la devoción es una expresión de la shakti divina que fluye a través de nosotros. La Shakti divina es una fuerza espontánea de energía. Nos otorga un estado intermitente de conciencia, bondad y amor. Es un estado de Gracia. El amor surge de nuestra devoción y nos permite permanecer abiertos a la corriente de vida influenciados por la energía de la divina shakti. La gracia puede o no estar siempre disponible para nosotros, pero la devoción nos permite reconocerla cuando lo está.

La devoción es una mano protectora que nos guía dulcemente en nuestro camino. La devoción nos ayuda a aceptar la vida tal como es. Aceptamos las experiencias que atrae el alma, sean las que queramos o no. Nos damos cuenta de que nunca podemos dudar de la shakti o demandar que la gracia nos dé lo que queramos. Es a través de la devoción y la humildad que el discípulo aprende a simplemente presenciar y aceptar lo que sucede en la vida y ver que la shakti es la causa de todas las cosas, lo maravilloso y lo bueno, pero también los obstáculos e incluso las probabilidades insuperables. La devoción nos otorga las herramientas para liberarnos del dominio que el orgullo, el egocentrismo y el sufrimiento mental y emocional pueden tener sobre nosotros, que se resisten al divino fluir de la gracia.

### Compartiendo algunas experiencias

Mi primera experiencia consciente y bastante brillante del kundalini shakti fue durante una intensa práctica de dos días de Kundalini Yoga. Pero eso fue bastante diferente de mi primera experiencia de felicidad devocional pura. La dicha extática devocional surgió en mí mientras cantaba un solo mantra durante horas con gran presencia y sentimiento, y en otros momentos mientras es-

taba en una meditación profunda y prolongada. Sin embargo, esto puede ocurrir de manera bastante espontánea, de repente, en un momento dado. Una vez, en el ashram de Ramana Maharshi en Tiruvanamalai, la India, en medio de cientos de extraños, tuve una experiencia así. Llegué bastante temprano al ashram durante el auspicioso momento del cumpleaños del Gurú. Me sorprendió que cientos de devotos entraban por las puertas. Pregunté por qué había tanta gente allí en ese momento y me dijeron que era para la celebración del cumpleaños de Ramana. Había mucha alegría y el grupo estaba bastante hablador. Me encontré un poco agitada por el ruido de la multitud. Hicimos fila para almorzar y nos estaban sentando en el piso del comedor, bastante cerca unos de otros, en filas que también eran bastante cercanas. Un solo devoto pasaba una hoja de papel a todos los que estaban sentados.

Me senté. Y rápidamente el joven se acercó a mí, entregándome una hoja de papel. La tomé, dándole las gracias. Miré la hoja impresa y, para mi total asombro, experimenté la bendición de la Presencia pura. Porque en esa delgada hoja de papel no sólo había una copia de una famosa foto del gran santo, sino que Él salió de dentro de esa foto. Fue un momento íntimo e instantáneo de darshan. Ramana Maharshi apareció frente a mis ojos abiertos, bendiciéndome con el Silencio y con un estado de gracia que permaneció conmigo todo el día, y abrió algo dentro de mí que ha permanecido abierto. Lágrimas de alegría brotan solo del recuerdo de ese día, de ese momento, en 1997. Todavía no puedo explicar lo que pasó, pero me aferro al sentimiento de un amor inmenso y a ese pequeño atisbo de comprensión de algo que sé que es verdad... su Presencia duradera en el mundo. Llevo y ahora comparto este recuerdo con mucho cariño. Esta no ha sido una experiencia que haya compartido con alguien, hasta ahora. Pero es una hermosa expresión de lo que yo llamo devoción.

### La devoción es transformadora

La devoción es una Presencia tranquilizadora

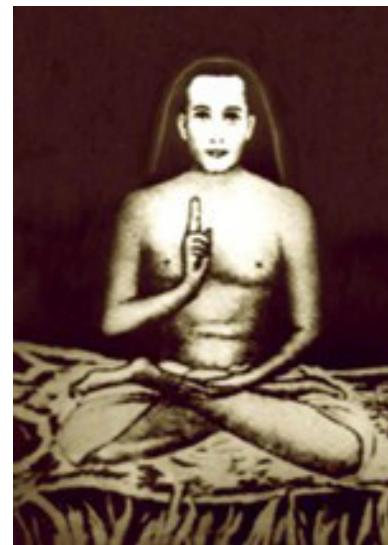
*Sigue en página 7*

## El potencial (continuación)

que cuida el alma. La devoción no sólo surge en presencia de los grandes sabios, sino cuando el Amor es tocado y despertado. Dios es amor. El amor es Dios. La devoción es una energía que continuará alimentando la diligencia y la determinación de los hombres para permanecer en el sendero del amor. No necesitas estar practicando Yoga para caminar por el sendero del Amor. El amor es un poder transformador que puede remodelar tu capacidad de aceptar, de escuchar más profundamente, de comprender más plenamente y de responder conscientemente a la vida en todas sus formas con amor. No hay sendero de amor posible sin devoción.

Cuando se despierta el Amor nos despierta la belleza de los milagros cotidianos y los momentos de perfección en el mundo natural que nos traen maravilla y asombro. El amor nos ayuda a ver la presencia en la pureza y en la inocencia y nos atrae hacia lo sagrado y lo bendito. La devoción es la belleza del amor profundo y el cuidado por lo

que existe. Lo sagrado está a nuestro alrededor, la devoción nos ayuda a verlo y a bañarnos en ello. La devoción cambia nuestro enfoque de la separación a nuestra conexión y nos llena de gratitud por lo que encontramos, lo que recibimos y por cómo podemos servir a los demás. La devoción es un hermoso regalo que puedes darte a ti mismo.



## Kriya Yoga: Sintonía, sadhana y servicio

por Nityananda

La experiencia del Kriya Yoga es diferente para cada persona que lo practica, puesto que este sendero tiene múltiples aspectos. Para mí, la vivencia diaria del Kriya Yoga se puede articular en tres puntos: sintonía, sadhana y servicio.

### Sintonía

Es la conexión con la Fuente, con el Satgurú. La sintonía es un canal energético que mantienes con Kriya Babaji. Este recuerdo (no es algo mental, más bien algo energético e intuitivo) da alegría y puede inspirar para realizar cosas (servicio). El recuerdo es una fuente de alegría para la vida, y en realidad es una conexión constante con el Divino, tal como comenta, por ejemplo, Yogananda en sus escritos.

La sintonía se articula con la séptima técnica de meditación, en la que aprendemos a sintonizar energéticamente con Babaji para recibir su guía. Ésta se puede sentir como un "impulso" en el corazón – aunque esta experiencia varía en las personas practicantes.

Con el tiempo, cuando pierdes u olvidas la sintonía por deseos o por problemas, notas que te falta algo, que la vida pierde chispa, y te encuentras perdido en la incertidumbre vital, en las preocupaciones y miedos comunes de nuestra sociedad.

Otra forma más puntual y meditativa de sentir la sintonía es centrarte en el chakra de la corona, el asiento del Gurú, y aquietando mente y emociones, dejar que desciendan desde ahí la inspiración y la energía divinas. En algunas ocasiones (sobre todo cuando uno está haciendo mucha práctica) se puede sentir un resplandor interno ahí.

La sintonía es fuente de inspiración y de alegría, y la vida cobra un sentido y una dirección, un flujo, cuando te mantienes ahí.

### Sadhaná

La sadhaná o práctica espiritual es sobre todo cultivar constantemente la Presencia y el Amor (Nityananda Kriya). Babaji es Presencia y Amor

*Sigue en página 8*



## Sintonía (continuación)

absolutos. Desde este estado las cosas se perciben de otro modo, estás más presente y mucho más receptivo hacia la inspiración superior y el gozo del momento que la vida ofrece a cada instante.

Practicando Presencia y Amor a veces se siente la Presencia en todas partes, especialmente en la naturaleza y en la luz.

Presencia y Amor se aplican especialmente a nuestro cuerpo emocional hasta volverlo transparente. En la práctica yóguica intensa se van liberando las emociones y patrones del subconsciente, para ser limpiados. Éstos se van disolviendo conforme les aplicas con atención Presencia y Amor. Gran parte del trabajo de la sadhana está aquí.

La sadhana de Kriya Yoga también es preparar nuestros cuerpos (físico, emocional, mental, intelectual, espiritual) para el descenso divino a ellos. Por un lado se preparan los cuerpos con las kriyas. Por otro se articula el descenso de la inspiración, la energía, la luz y la conciencia divinas.

+ Los cuerpos los preparamos con prácticas como:

- Asanas y bandhas – limpian los nadis y el físico, activan los chakras.
- Pranayamas – purifican los nadis, activan kundalini y los chakras.
- Mantras – purifican la mente y los nadis, activan los chakras.
- Meditación del desapego.
- Trabajo directo con los chakras.
- Liberación emociones conflictivas.

Todas estas prácticas los limpian y purifican.

+ Por otro lado tenemos prácticas para hacer "descender" en ellos energía y conciencia superiores:

- Con las meditaciones 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup> y 7<sup>a</sup> de la Primera Iniciación podemos recibir inspiración del Ser para mejorar nuestras vidas.
- El canto y recitación devocional del mantra Om Kriya Babaji Nama Aum.
- La repetición del mantra con aspiración devocional.
- Las asanas primera y segunda.

- Las técnicas avanzadas de samadhi.
- La conexión con los Siddhas.
- La invocación del descenso de la luz divina (kriyas avanzadas; el libro "La luz de los Siddhas" habla de ella también).
- La meditación e invocación del descenso de la conciencia y de la energía divinas desde el 7º chakra (ver el libro "Avanzando en el Yoga"). Ésta es a la vez una práctica de sintonía y de sadhana.

La sintonía y la sadhana se refuerzan la una a la otra.

## Servicio

La sintonía y la sadhana hacen posible el servicio y lo facilitan. Nuestra vida puede ser un acto de ofrenda y servicio dedicados al Divino – que es nuestro Ser real. El servicio es la salida que damos a toda la energía e inspiración que recibimos, y convierte al ego, la fuente del sufrimiento, en un canal e instrumento para la energía divina.

El servicio nos reconecta con el gozoso Ser en todos.

Sintonía, sadhana y servicio convierten así la vida en una práctica de Kriya Yoga, en un sendero de transformación hacia la gozosa Unidad.

# ¿Por qué meditar en los versos de los Siddhas del Yoga?

Reseña de M.G. Satchidananda del libro "La Luz de los Siddhas: Inspiración para la alquimia interna", de Nacho Albalat, Nityananda. 131 páginas. De Babaji's Kriya Yoga and Publications. Mira adentro o pídelo aquí: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#light of the siddhas book>



Me complace recomendar encarecidamente a nuestros lectores nuestro nuevo ebook "La luz de los siddhas: inspiración para la alquimia interna" del Acharya Nityananda. Es el fruto de muchos años de práctica, por su parte, de la séptima dhanya kriya, Babaji Samyama Kriya, sobre los versos de los 18 Siddhas.

Los iniciados del Kriya Yoga de Babaji recordarán que durante la iniciación en este kriya, se les instruyó a practicarla no solo para buscar orientación para preguntas personales, sino también para buscar el significado interno y esotérico de los versos de sabiduría de Patanjali y los demás Siddhas.

Mi maestro, Yogui S.A.A. Ramaiah, recomendaba a menudo que los iniciados leyeron todos los días sobre un verso de los Siddhas y reflexionaran sobre él, como parte de su sadhana matutina.

Durante las reuniones mensuales de iniciados, en el ashram de Quebec, se alienta a cada parti-

cipante a practicar esta kriya mientras medita en un verso de los Yoga Sutras de Patanjali, y luego a compartir verbalmente su inspiración.

El autor del libro escribe:

"La comida se disfruta cuando se saborea, pero realmente nos alimenta cuando la digerimos y la asimilamos. De forma similar, leer estos mensajes puede estimularnos intelectualmente, pero nos ayudarán a nuestra transformación cuando los integremos en nosotros y en nuestra vida.

Los textos siguientes son mensajes que provienen de mis meditaciones en los versos de los 18 Siddhas. Estos versos han sido editados por primera vez en varias publicaciones de Babaji's Kriya Yoga and Publications. En los textos no ofrezco los versos. Si es de interés, invito al lector a leer los versos de los Siddhas en estas publicaciones (ver Bibliografía)... Se aconseja meditar en ellos sin prisa y ver cómo se aplican a nuestra sadhana y a nuestra vida..."

Las meditaciones están agrupadas por temas, y no tienen necesariamente que ser leídas en el orden presentado.

Están ahí para inspirar nuestra sadhana y guiarlos hacia su objetivo final."

## Contenidos del libro:

*Presentación*

*Homenaje a Durga Kundalini*

*La alquimia última: materia y espíritu unidos*

*Meditaciones de los Siddhas*

*El sendero: la unión de Shiva y Shakti*

*El linaje de los Siddhas*

*Aspiración y devoción*

*El proceso yóguico de transmutación*

*La conciencia del testigo*

*La sadhana de los chakras*

*El poder del mantra*

*Transmutación y elevación de la energía vital*

*Transmutación de los contenidos internos*

*El trabajo en los chakras*

*Kundalini*

*Samadhi*

*El descenso de la luz y gracia*

*Sigue en página 10*



## Por qué meditar (continuación)

*Soruba samadhi, la última realización*

*Meditaciones de Kriya Babaji*

*Apéndice: una meditación en la luz*

*Glosario*

*Bibliografía*

### Selecciones:

#### Inspiración de un verso del Siddha Dhanvantri:

“La conciencia sanará todo. Debes morar en ella, no en los fenómenos, ni en el vital. Conciencia gozosa, empática y compasiva.”

#### Inspiración de un verso del Siddha Sundarandar:

“Siéntete libre en la conciencia gozosa, sólo te atan tus apegos, conscientes e inconscientes. El testigo es Shiva, el Ser libre. Tu libertad está en el testigo, en la entrega de las cosas. Renuncia a tus apegos – no hace falta que renuncies a las cosas, sino a los apegos.

El Gurú, Babaji, con el que sintonizas, es la personificación de este estado y la puerta para llegar a él. Karma es lo que te ata. La conciencia libera del karma.”

#### Inspiración de un verso de la Siddha Kudambai:

“El Divino es la perla incomparable. Debes modelar tu vida para la sadhana, y no al revés. Todo recuerdo del Divino es sadhana. El Divino es conciencia también. Acércate al Divino pero para que inunde tu vida. Babaji es Shiva. Shiva es amor.”

#### Inspiración de un verso del Siddha Konkanavar:

“La receptividad hacia los Siddhas no es solo recibir sus instrucciones verbales, sino también su energía. Lléname por dentro de la luz de los Siddhas. Y deja que haga su trabajo. Éste es el secreto.”

#### Inspiración de un verso del Siddha Agastyar:

“Lo que te da miedo nunca es el mundo, sino una construcción de tu mente – sólo una creación de tu mente, como las de tus sueños.”

#### Inspiración de un verso del Siddha Patanjali:

“Aférrate al testigo. Todo lo demás pasa. El testigo es una perfecta autoconsciencia luminosa, no fría, sino paz y gozo de ser. El reto, una vez experimentado, es prolongarlo a todos tus estados. No necesitas los pensamientos; el Ser los rebasa por todos lados.”

#### Inspiración de un verso del Siddha Boganathar:

“Cuando te libres de la atadura a los vaivenes del cuerpo emocional empezarás a sentir el gozo de Dios, el gozo del Ser, en todas partes, de forma natural.”

Me gustaría que nuestros lectores supieran cuán importante era para Yogui Ramaiah la meditación en los versos de los Siddhas. Él empezaba todas sus conferencias y reuniones de satsang cantando el “Homenaje a los 18 Siddhas” (cuyas palabras se reproducen en este libro) y luego compartía un verso que había seleccionado de los escritos de los Siddhas. Nos pedía que lo cantáramos en su idioma tamil original, luego que memorizáramos su traducción al inglés y meditásemos en él usando la kriya mencionada anteriormente. Después nos pedía que anotáramos en nuestros cuadernos de meditación cualquier inspiración que hubiéramos recibido sobre su significado. Finalmente nos pedía a cada uno de nosotros que compartiéramos con él lo que habíamos escrito. A continuación calificaba los escritos del 1 al 10, indicando si habíamos entendido del 10 al 100% de su significado. Era raro que alguien obtuviera una nota superior a “3”. Después de revisar todos los escritos daba una conferencia sobre el significado del verso, que normalmente duraba unos 90 minutos.

Conozco al autor del libro, periodista profesional, Nacho Albalat, desde 1996, cuando comenzamos a escribirnos por correo, incluso antes de que el correo electrónico estuviera disponible, y poco después cuando organizó el primero de muchos seminarios de iniciación impartidos por mí y otros Acharyas en España. Desde entonces ha traducido

*Sigue en página 11*

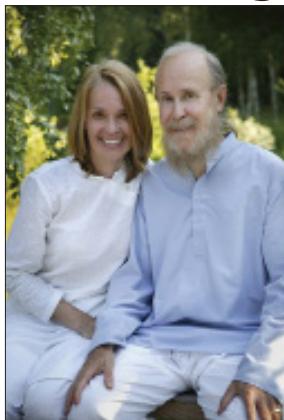
## Por qué meditar (continuación)

al español nuestro periódico de Kriya Yoga Journal, nuestro sitio web y muchas de nuestras publicaciones, incluidas "El Yoga de los 18 Siddhas: Una antología". Es autor de los libros "El Yoga de Jesús", "Recobrando el Ser", "Avanzando en el Yoga: el sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas", (todos disponibles en inglés y español), "Enseñanzas de Sri Aurobindo y la Madre", y "Enseñanzas de

La Madre". Es miembro de la Orden de Acharyas desde el 2006.

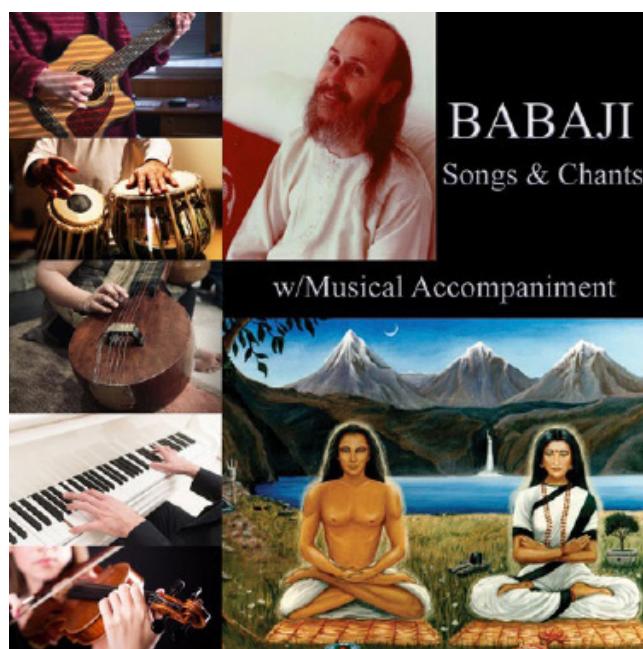
Felicito al autor por compartir sus meditaciones sobre los versos de los Siddhas, que creemos que seguramente inspirarán a nuestros lectores a buscar su propia inspiración y guía en las obras de los Siddhas.

## Notas y noticias



**Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga: 3 al 18 de agosto del 2023.** ¡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/hyt Quebec 2022.pdf>

**¡Nuevo! Grabación en MP3 de las "Canciones y cánticos devocionales de la tradición de Kriya Yoga" con acompañamiento musical.**



**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: Trilogía sobre Kriya Yoga. En kannada: La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga, Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas, y más adelante este año: Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero. En hindi, a finales de este año, el tercer volumen de La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga. Los residentes de India pueden solicitar estas y muchas otras publicaciones en nuestro sitio web de comercio electrónico indio: <https://babajiskriyayogastore.in/>

Este proyecto musical nació del deseo de algunos iniciados cercanos a Satchidananda de poner

*Sigue en página 12*

## Notas y noticias (continuación)

música a las grabaciones de cantos de Babaji que fueron grabadas originalmente a cappella por Satchidananda en 1993. Así está hecho, y bien hecho, con una reedición de la voz, una armonización inspirada y una instrumentación refinada y de calidad ejecutada con el mayor cuidado.

Para escuchar muestras de cada canción o para descargar a cambio de una donación de cualquier cantidad, haz clic aquí: [https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore2.htm#devot\\_chants\\_w\\_accompaniment\\_audio](https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore2.htm#devot_chants_w_accompaniment_audio)

**¿Quieres vivir en una nueva comunidad de Sostenibilidad, en la naturaleza?** Los iniciados de Kriya Yoga han creado uno para ti en EEUU. La dirección del sitio web de Sustaino.Live es <https://sustaino.life/>

**¡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 (<https://www.instagram.com/babajiskriyayoga>). Para más información, haz click aquí para descargar el PDF.

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

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

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

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

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

<https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=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

*Sigue en página 13*

## Notas y noticias (continuación)

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.

***Por favor renueven por un año la suscripción a la publicación del Kriya Yoga de Babaji***

---

---



## 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 de junio del 2021, 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", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.