



Kriya Yoga

d e B a b a j i

¿Por qué el Kriya Yoga de Babaji tiene tantas técnicas y requiere una práctica diaria?

por Durga Ahlund

El Kriya Yoga de Babaji es una síntesis del Yoga Clásico y el Tantra. El Yoga Clásico, reflejado directamente en el Kriya Yoga de Babaji, se basa en el Ashtanga Yoga de 8 ramas de Patanjali: los *yamas* (restricciones y ética, cosas que no debes hacer), *niyamas* (práctica personal, cosas que debes hacer), *asana* (posturas físicas), *pranayama* (técnicas de respiración para aumentar la energía-prana), *pratyahara* (retirada de los sen-

tidos), *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación), *samadhi* (absorción cognitiva, comunicación con el Ser). El Tantra, se refleja en el Kriya Yoga de Babaji en las técnicas que hacemos para estimular el despertar de nuestros centros de energía sutiles y para crear un equilibrio dentro de ellos, y en lo que hacemos para estimular el suave flujo de energía creativa, conocido como kundalini, hacia el cerebro. El Tantra también se

refleja en nuestra práctica de Bhakti Yoga, el Mantra Yoga, los mudras y la devoción interior. El Kriya Yoga de Babaji es un camino serio de 144 técnicas. Es un arte y es una ciencia.

El Kriya Yoga de Babaji es un Yoga integral, y todas las técnicas funcionan maravillosamente juntas en todo el complejo cuerpo/mente, no sólo para liberar la energía atrapada y estancada que está almacenada en el cuerpo y los pensamientos repetitivos en la mente, sino también para estimular un flujo de energía dinámica y creativa en todo el ser que tiene el efecto de traer la consciencia a nuestras actividades diarias. Hace falta una práctica diaria para que se convierta en una forma de vida.

Contenidos

1. ¿Por qué el Kriya Yoga de Babaji tiene tantas técnicas y requiere una práctica diaria?, por Durga Ahlund
7. Yoga para la ansiedad, por M G Satchidananda
10. Haz de tu vida tu Yoga, por M G Satchidananda
14. 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: <http://www.babajiskriyayoga.net>

Kriya Hatha Yoga

Las asanas de Kriya Hatha

Sigue en página 2

Práctica diaria (continuación)

Yoga no se realizan como un medio para perfeccionar las asanas atléticas avanzadas. Las asanas se practican con regularidad para calmar, fortalecer y equilibrar el cuerpo, para traer armonía al sistema nervioso autónomo, equilibrando el sistema simpático con el parasimpático, y para liberar la energía bloqueada y las emociones almacenadas en el cuerpo, especialmente en los tres centros de energía inferiores. Las asanas están destinadas a aumentar la circulación y restaurar la salud de los sistemas glandulares asociados con todos los centros de energía. El tejido conectivo, la fascia, se estira por todo el cuerpo, los músculos y las articulaciones se lubrican y todos los sistemas de órganos se benefician. Pero además esta serie de 18 asanas, que incorpora respiración *ujjayi*, *bandhas* (bloqueos musculares), respiración espinal, *drishti* (mirada concentrada) y conciencia, está diseñada para aumentar el flujo de la energía del prana en la columna, estimulando una aceleración del flujo ascendente de líquido cefalorraquídeo que nutre la médula espinal y el cerebro.

Pero el primer y más importante objetivo de esta serie de posturas es desarrollar una relajación profunda y una sensación de bienestar. La meta es la inmovilidad y la quietud interior, la puerta de entrada a la realización. La asana ayuda a eliminar toda inquietud del cuerpo para llegar a este estado de relajación. La experiencia última de asana no es la de un cese de energía por inercia, sino un aumento de energía, una afluencia y circulación de fuerza vital en un cuerpo y una mente quietos, relajados y receptivos.

Todas las técnicas de Kriya Yoga preparan el cuerpo y la mente para que la energía vibrante fluya sin obstáculos por todo el sistema nervioso sutil y por todo el campo de energía que rodea el cuerpo. Tanto en la asana como en el pranayama podemos liberar conscientemente energía de los tres centros de energía inferiores y dirigirla hacia arriba, dentro de la columna vertebral, hasta el cerebro medio. Las prácticas aumentan la circulación de energía dentro y alrededor del cuerpo y brindan armonía al cuerpo, a la mente y a las emociones, al tiempo que aumentan la vitalidad

y la energía dinámica. Si bien las técnicas funcionan en el cuerpo físico, tienen efectos inmensos en los niveles sutil y espiritual de nuestro ser.

¿Cómo las técnicas de Kriya Yoga forman un puente entre lo físico y lo sutil y espiritual?

El cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo sutil están íntimamente conectados. No puedes simplemente trabajar en un nivel y esperar un cambio en el ser. El cuerpo físico almacena eventos traumáticos y es afectado directamente por nuestras emociones (fuertemente negativas y muy elevadas). Cada uno de nuestros centros de energía tiene su propia información almacenada, glándulas, hormonas, química y neurocircuitos. *"Los neuropéptidos son hormonas de las emociones, secretadas por las neuronas del cerebro, y actúan como moléculas de señalización para las células vecinas. Los neuropéptidos y sus receptores unen el cerebro, las glándulas y el sistema inmunológico en una red de comunicación entre el cerebro y nuestro cuerpo. Nuestros sentimientos literalmente alteran las frecuencias eléctricas generadas por nuestros cuerpos produciendo una comunicación no verbal entre las células"*. Se debe abordar todo el complejo cuerpo/mente, si queremos reconfigurar el cerebro y liberarnos de nuestros programas condicionados, un objetivo importante de este sistema de Kriya Yoga de Babaji.

Kriya Kundalini Pranayama es como una central eléctrica de la respiración, *sin necesidad de practicar la retención de la respiración*. Kriya Kundalini Pranayama (KKP) es una técnica de respiración dinámica, intencional, voluntaria y multifacética que activa sistemáticamente la energía almacenada, despertando la fuente latente o potencial de nuestra energía, kundalini. La respiración es claramente un puente entre las dimensiones física y sutil de nuestro ser, y este pranayama es único en su potencial para hacer precisamente, eso sin retención de la respiración. El uso consciente de la respiración en KKP aumenta y dirige el prana por la columna vertebral. El pranayama es completo y todo en él, desde la forma en que nos sentamos, hasta la respiración espinal y la proporción de in-

Sigue en página 3

Práctica diaria (continuación)

halación y exhalación, la utilización de bandhas, proporciona la presión requerida para concentrar el prana en la médula espinal. La adición de los mudras (mano, dedos y lengua) y *drishti*, la visualización y la extensión de la respiración fortalecen la polaridad Norte-Sur en el cuerpo. La secuencia única de KKP activará el sistema nervioso simpático pero también lo fusionará con el sistema nervioso parasimpático para asegurar una quietud tranquila en el ser. Se requieren las seis fases de KKP para estimular con éxito una poderosa corriente eléctrica de energía desde los centros inferiores hacia el cerebro y hasta la coronilla. Y dado que no retenemos la respiración durante largos períodos de tiempo, como se requiere con mayor frecuencia para un pranayama yóguico tan poderoso, el ritmo cardíaco no se ve afectado negativamente.

Entonces, ¿qué está ocurriendo en el cuerpo físico?

Cada vez que practicamos Kriya Kundalini pranayama, comenzamos a acelerar el flujo de líquido cefalorraquídeo (LCR) en la columna vertebral. Repitiendo el pranayama un cierto número de veces, dos veces al día, podemos cargar eléctricamente sus moléculas. Esa carga eléctrica molecular induce una aceleración del LCR. Normalmente, el líquido cefalorraquídeo requiere doce horas para completar su circuito cerrado por toda la médula espinal y el cerebro. El LCR nutre y da una capa de flotabilidad y protección al cerebro y la médula espinal.

Los investigadores que utilizaron imágenes de resonancia magnética (IRM) descubrieron que los participantes del estudio tenían "un aumento del 28 % en la potencia y la velocidad del flujo del líquido cefalorraquídeo (LCR) en el cráneo durante la respiración yóguica en comparación con la respiración espontánea. De las condiciones de respiración yóguica, la respiración en tres partes, como se enseña en BKY, condujo al aumento estadísticamente más significativo de la oscilación del LCR. Además, se demostró que la pulsación del corazón es el principal impulsor de los movimientos del LCR durante todas

las condiciones de respiración, con la excepción de la respiración abdominal profunda, en la que hubo una contribución similar de energía tanto de la respiración como de la pulsación del corazón". Departamento de Salud de EE. UU. <https://www.nccih.nih.gov/research/research-results/yogic-breathing-affects-cerebrospinal-fluid-dynamics-during-breathing-practice>

El líquido cefalorraquídeo se compone de sales iónicas en una solución. Los iones pueden transportar una carga y moverse. El hecho de que los iones puedan moverse significa que la solución iónica puede conducir la electricidad. La electricidad es el flujo de una carga iónica. Estamos ejecutando una carga eléctrica a través del LCR en la médula espinal. Las cargas eléctricas de esta solución iónica inducen un campo en espiral de energía electromagnética, que mueve la energía por la médula espinal hasta el cerebro. Al crear una corriente eléctrica que corre dentro de la médula espinal desde la base de la columna hasta el cerebro, creamos una fuerte polaridad norte-sur y el cuerpo se convierte en un imán. Mediante nuestra práctica (de dos veces al día) de arrastrar la energía electromagnética por la columna vertebral para que circule alrededor de la coronilla como lo hacemos nosotros, usamos el LCR como vehículo para despertar una energía inmensamente poderosa.

La práctica de KKP activa el *sistema nervioso simpático* (la respuesta de lucha o huida) para mover hacia el cerebro la energía potencial almacenada en los tres centros inferiores. A través de las repeticiones constantes del KKP creamos un campo eléctrico constante, que aumenta el flujo pulsante de LCR hacia el tronco encefálico. Cuando la energía presurizada alcanza el tronco encefálico, la puerta talámica se abre y se permite que la energía ingrese a la glándula pineal, activándola de una nueva manera. La glándula pineal, a la que se hace referencia en la literatura espiritual esotérica como el *Tercer Ojo del Asiento del Alma*, es al menos un fascinante productor neuroendocrino cristalino.

Sigue en página 4



Práctica diaria (continuación)

Es particularmente interesante observar que, si bien este pranayama activa la respuesta simpática, las hormonas del estrés no se liberan porque no hay un evento externo, real o percibido, con el que lidiar. Activamos el sistema nervioso simpático, comprometiéndonos directamente y conscientemente con la respiración en muchos niveles, desde adentro. De hecho, la práctica única de KKP fusionará el sistema nervioso simpático con el sistema nervioso parasimpático a medida que la energía ingresa al cerebro. El sistema nervioso simpático toma la iniciativa para mover la energía conscientemente dentro del circuito cerrado, pero, como no se percibe ningún peligro, el parasimpático interviene para devolver el sistema autónomo a un estado normal tranquilo.

Cuanta más energía eléctrica presurizada corre en esta corriente etérica, más luz interior produce y más conocimiento o experiencias recibe. He experimentado en ese espacio, las formas geométricas más bellas, fractales hechos de luz que están vivos con los colores más fascinantes imaginables y mensajes latentes. He experimentado la energía más intensa en espiral dentro de mi núcleo, mis manos en llamas, mientras permanecía como el ojo tranquilo de un tornado. He experimentado todas las formas de energía creativa en ese espacio, rico en perspicacia e inspiración. Es un espacio seguro de maravilla y asombro.

El Dr. Joe Dispenza explica cómo la respiración yóguica afecta la glándula pineal en su interesante libro *Becoming Supernatural*:

"La pineal consiste en pequeños cristales de calcita (calcio, carbono, oxígeno) y ahora se está estudiando como una nueva forma de biomineralización. Por su estructura actúan como antena para recibir información de campos eléctricos visibles y no visibles. Y cuando los cristales apilados se comprimen mecánicamente (mediante bandhas y pranayama) generan una carga eléctrica. El campo electromagnético que emana de la glándula pineal hace que los cristales se estiren. El campo electromagnético aumenta hasta su límite máximo. Una vez que se alcanza el límite, se contraen y el campo electromagnético se invierte moviéndose hacia el interior de los cristales de la

glándula pineal. Cuando el campo electromagnético alcanza los cristales pineales, las compresiones mecánicas adicionales producen nuevamente el campo electromagnético que se expande hacia afuera. Este ciclo de expansión e inversión del campo perpetúa un campo electromagnético pulsante". (Referencia, p. 264)

El Dr. Dispenza y otros investigadores esta última década sugieren que este campo electromagnético pulsante, producido conscientemente por técnicas yóguicas, hace cambios dentro de los cristales de la glándula pineal que les permiten recibir diferentes frecuencias de señales electromagnéticas, incluso frecuencias más allá de los sentidos, y convertirlas en información e imágenes en el cerebro. Una vez que está completamente activada, la glándula pineal tiene el potencial de liberar algunos elixires muy poderosos, uno de los cuales anestesia la mente analítica y el cerebro pensante. Éste es un espacio en el que uno puede experimentar la plenitud del ahora.

Entonces, para recapitular: el pranayama KKP acelera el movimiento del líquido cefalorraquídeo por la médula espinal hasta el cerebro. Usamos *siddhasana* o *siddhayoni*, los *bandhas*, *kechhari mudra*, intención y voluntad, a través de la concentración, y con el uso del mantra, retardamos y alargamos la respiración a través del *ujjayi*, con una relación particular entre inhalación y exhalación. En el KKP también visualizamos internamente el movimiento de la energía en un circuito cerrado particular hacia arriba y alrededor del eje central de nuestro cuerpo y cabeza.

De hecho, estamos enviando una corriente eléctrica dentro del líquido cefalorraquídeo en la médula espinal. Las sutilezas del KKP aseguran que aceleremos y dirijamos de forma segura el líquido cefalorraquídeo hacia arriba en la médula espinal para que ingrese al cerebro y complete ese circuito. Completar ese circuito crea un campo de inducción de energía electromagnética, por lo que las moléculas continúan moviéndose en un movimiento circular. Cuantas más moléculas cargadas aceleramos, más grande y poderoso es

Sigue en página 5

Práctica diaria (continuación)

el campo de inducción. Creamos tantas moléculas cargadas en el sistema nervioso central que el cuerpo se vuelve como un imán.

Luego están nuestras meditaciones

Las meditaciones, *Kriya Yoga Dhyanas*, funcionan en conjunto con las asanas y el pranayama y están diseñadas para volverte despierto en varios niveles de conciencia: el subconsciente, la conciencia física, el intelecto e incluso la superconciencia. Nos entrenan para estar conscientes en la vida y entrenan a la mente para una actividad organizada y dinámica. Comienzan inmediatamente a limpiar la mente subconsciente del pensamiento habitual y continúan desarrollándose de manera que eliminan la tendencia a sucumbir a los comportamientos condicionados. La mayoría de nosotros quedamos condicionados bastante pronto en la vida, y a los 30 años estamos programados para estar tan fuertemente formados y fijados en nuestras creencias y respuestas que podemos reaccionar de manera bastante automática e inconsciente, con muy poca conciencia de lo que está sucediendo incluso frente a nuestros ojos. A menudo terminamos repitiendo un programa subconsciente de cuerpo y mente. Las meditaciones de Kriya Yoga nos piden que tomemos conciencia de nuestro propio condicionamiento individual.

Las meditaciones de Kriya estimulan y extraen conocimientos de niveles superiores de la mente. Estos te ayudan a tomar conciencia de tu condicionamiento y del beneficio de eliminar ciertos hábitos. Todas las meditaciones de Kriya nos llevan a estados cerebrales muy tranquilos, receptivos y creativos de ondas alfa y theta, a veces gamma, donde la imaginación y la creatividad florecen y donde estamos abiertos a la inspiración, la percepción y el cambio.

Todas las técnicas de meditación apoyarán el desarrollo de la aspiración y la voluntad, no solo de comprender, sino de trabajar diligentemente y con integridad para purificar la mente de estos programas. Se necesita mucha fuerza de voluntad y consistencia para deshacerse de los programas condicionados. Se necesita conciencia y deseo de

cambiar. Si eres consciente y realmente deseas, con la fuerza suficiente, deshacerte de cualquier hábito, se desvanecerá por sí solo. Pero, ¿cómo se llega a ese punto? Debe ser capaz de ver y aspirar a los beneficios de abandonar el hábito. Las técnicas de visualización de Kriya pueden brindar información desde niveles superiores de la mente, lo que te permite experimentar esos beneficios. Además, trabajar en conjunto con las meditaciones, asana, pranayama y mantras ayudan a eliminar los efectos de este condicionamiento del sistema nervioso físico, los sistemas glandulares y los centros de energía.

El poder de la imaginación

La imaginación es un instrumento que puede ser disciplinado a través del Kriya Yoga para ayudarnos a superar lo que está bloqueando las metas en la vida. La mente imaginativa se fortalece con la visualización. La imaginación fortalecida por la visualización puede librarnos de nuestras viejas costumbres y preparar la mente y el cuerpo para alcanzar nuevas formas de ser.

Los seres humanos somos muy creativos. Nos convertimos en aquello en que pensamos repetidamente. Podemos crear de la nada las cosas que imaginamos. Tenemos una gran imaginación y una poderosa proyección. La imaginación nos otorga la capacidad de proyectarnos fuera de nosotros mismos y atraer hacia nosotros lo que deseamos para nuestra vida. Si añadimos la creencia en nosotros mismos y la expectativa de que lo que deseamos es alcanzable y nos entrenamos para visualizar nuestras metas, con tal detalle que podamos verlas, sentirlas, oírlas, tocarlas y saborearlas, podemos crear un cambio positivo y significativo en nuestras vidas.

Las imaginaciones que se construyen de manera realista y consistente, con el detalle y la aspiración de apoyarnos a nosotros mismos y a los demás, a menudo se manifiestan. Cuando añadimos energía vital al proceso, la imaginación se convierte en una fuerza viva. La mayoría de nuestras imaginaciones no son muy estables y no tienen vida vital detrás de ellas. Con demasiada

Sigue en página 6



Práctica diaria (continuación)

frecuencia, perdemos interés en una cosa y pasamos a otra. Las meditaciones de Kriya dhyana nos enseñan a formar imaginaciones de mente amplia, a buscar metas que sean compasivas, que respalden no solo nuestro propio bienestar, sino también el de los demás.

Las meditaciones de Kriya Yoga de Babaji nos ayudan a desarrollar el estado del Testigo. Como testigos podemos observar mejor las cosas como son, no como esperamos que sean. Desde el estado del testigo, podemos diseñar mejor un futuro y dibujar cosas que sean realizables para nosotros. Necesitamos disciplina para dirigir y reorientar nuestra imaginación hacia las metas correctas en la vida. El Testigo nos ayuda a hacer esto.

En última instancia, el objetivo del Kriya dhyana es aprender a estar en silencio, ser el testigo silencioso y vivir en la consciencia continua para que la mente comience a ver de una manera nueva.

Comienza hoy a ver de una nueva manera

Aprende a retirar algo de tu atención, algo de la energía shakti que normalmente se mueve hacia el exterior a través de los sentidos. Concentra tu mirada suavemente en el mundo externo con tus sentidos atraídos hacia adentro solo un poco, sin desconectarte ni soñar despierto. Encuéntrate en un estado de alerta; intensamente consciente, pero libre del tirón de las distracciones, los apegos, las aversiones y las opiniones. Comienza a usar tu ojo interior, como si estuvieras viendo desde el espacio entre las cejas. E independientemente de lo que esté sucediendo, trate de mantener parte de su conciencia asentada allí.

El Kriya Yoga es práctico

Las técnicas de Kriya Yoga son prácticas. Nos ayudan a vivir en relativa calma, mientras vivimos en un mundo muy estresante. Aunque la mente y el cuerpo vital seguirán respondiendo a la inquietud, la angustia y el sufrimiento de este mundo; también responderán a su belleza con asombro y asombro. Los altibajos en tu vida serán solo altibajos y no tocarán la parte más importante de ti, esa parte permanecerá en un estado de

observación.

Cuando haya estrés, restablece la armonía en el cuerpo físico con algunas asanas diarias y con tu pranayama KKP diario. Algunas respiraciones curativas o mantras son soluciones rápidas para el exceso de emotividad. La meditación diaria es una ducha limpiadora para el ser, y te animará con empujones amorosos, a seguir adelante en cualquier desafío. Así, aunque tengast prácticas preferidas y elijas una o más para perfeccionar, no descuides las otras. Si deseas continuar estimulando y manteniendo un fuerte flujo de energía creativa y dinámica y aferrarte a tus logros, continúa practicándolos todos. Una vez que obtengas cierta confianza en las prácticas verá el beneficio. Sin embargo, la hermosa y misteriosa transformación es una vida de trabajo.

© Jan S. Ahlund, 2023

Yoga para la ansiedad

por M. G. Satchidananda

¿Sufres de ansiedad? ¿Te preocupas? ¿Te gustaría que cesara? Continúa leyendo si lo haces a través de tu práctica de Kriya Yoga de Babaji. ¿No tienes que sufrir ni preocuparte para ser feliz! ¿Qué es la ansiedad? La ansiedad o preocupación es ante todo una agitación mental que imagina repetidamente las consecuencias negativas derivadas de alguna situación. Se acompaña tanto de sentimientos o emociones como de miedo o aversión que recorren el cuerpo vital, como de sensaciones físicas como la tensión de los músculos y el acortamiento de la respiración. También suele ser habitual, es decir, una conducta condicionada, resultado de ceder repetidamente a ella. Se origina a menudo en algún incidente que fue doloroso y cuyo recuerdo desencadena después ansiedad cuando uno anticipa incidentes similares. En algunas personas que sufren de ansiedad crónica, lo “habitual” incluye un bucle bioquímico que comienza con pensamientos que luego activan secreciones glandulares, que a su vez producen reacciones nerviosas y emocionales. Cuando la ansiedad se vuelve crónica, controlada por la propia bioquímica, la medicina moderna prescribe medicamentos.

La ansiedad adopta muchas formas y se manifiesta en diversos grados. Estos son algunos ejemplos de situaciones en las que puede surgir: quedarse sin tiempo para cumplir con un plazo; llegar tarde a una cita; conocer gente nueva en reuniones sociales; gastos inesperados; reportajes de noticias sobre desastres; entrar en contacto con la suciedad o al manipular sustancias tóxicas; ruido excesivo; conducir un automóvil en tráfico denso; incertidumbre resultante de síntomas de salud adversos o informes de diagnóstico de su médico. La ansiedad puede continuar innecesariamente incluso después de que situaciones estresantes activen el sistema nervioso simpático, cuyo propósito evolutivo es “luchar o huir” a diferencia del sistema nervioso parasimpático, que mantiene la “respuesta de relajación” o un estado de equilibrio en la vida diaria.

Por qué el enfoque holístico de la vida del yoga es tanto la prevención como el remedio más eficaz para la ansiedad

Siempre es mejor prevenir que curar, pero a menudo falta la prevención debido a la ignorancia y la falta de autodisciplina. La ignorancia de la verdadera identidad de uno, el Testigo, el Vidente o el Ser, lo deja a uno identificándose con pensamientos y emociones ansiosas. La ignorancia de cómo desarrollar un buen autocuidado mental y emocional deja a la mayoría de las personas solas, con pensamientos repetitivos, conductas adictivas que distraen o automedicación con alcohol o drogas. La falta de autodisciplina en vivir una vida equilibrada crea las condiciones en las que se desarrolla la ansiedad.

El yoga es esencialmente un medio para crear una “vida equilibrada”. Todas sus prácticas apuntan a hacernos “calmadamente activos y activamente calmados”. Incluye prácticas que promueven la calma en los cinco cuerpos o dimensiones de la vida: físico, vital, mental, intelectual y espiritual. Si bien cada uno de estos se puede identificar por separado, todos se interpenetran e influyen entre sí instantáneamente. En consecuencia, la aplicación de prácticas yóguicas en cualquiera de ellos influye en todos los demás.

Algunas de las prácticas que se enseñan en el Kriya Yoga de Babaji que facilitarán la calma, el antídoto contra la ansiedad

Meditación

La preocupación es imaginar lo que no quieres. Durante la primera iniciación de Kriya Yoga de Babaji uno aprende a evitarlo aprendiendo una serie de kriyas o técnicas de meditación, “Dhyana”, que incluían cómo “dejar ir” los pensamientos perturbadores, concentrarse, y visualizar en detalle lo que uno está buscando manifestar en su vida. Uno también aprende a desarrollar su fuente más alta de guía interna. El tema de la segunda iniciación es “¿Cómo hacer de tu vida tu Yoga?”. Esto incluye varias prácticas de meditación que te permitirán evitar la ansiedad. Éstas incluyen “Nityananda Kriya”, en el que uno desarrolla la perspectiva del “Testigo”. El Testigo observa las emociones, sensaciones y pensamientos continuamente, inicialmente por

Sigue en página 8



La ansiedad (continuación)

períodos limitados, y con práctica, todo el tiempo. El Testigo reemplaza la perspectiva de que “yo soy el hacedor”, con todo su estrés inducido por el ego. Uno aprende a “soltar y dejar a Dios”. Uno también aprende a reconocer dentro de sí mismo y a dominar los nueve obstáculos para la conciencia continua, que incluyen enfermedad, embotamiento, duda, descuido, pereza, sensualidad, falsa percepción, incapacidad para alcanzar una base firme e inestabilidad. Uno también aprende a practicar métodos de auto-indagación: “¿Quién es el que se siente ansioso?” y “¿Quiero dejarlo partir?”. El aprendizaje y la práctica de estos métodos son superiores a las meditaciones guiadas porque se pueden aplicar inmediatamente en la vida diaria cuando se enfrentan a eventos o situaciones que pueden inducir ansiedad.

Haciendo lo opuesto

La base del Yoga y el Tantra clásicos son las restricciones sociales, conocidas como *yamas*, y los *ni-yamas*, las observancias. La ansiedad y otros tipos de sufrimiento, incluidos la ira y el deseo, ocurren en el contexto de las relaciones humanas. La naturaleza humana tiene tendencias negativas. Para contrarrestar esto, los Siddhas, incluidos Patanjali y Tirumular, prescribieron las restricciones sociales, que incluyen: no dañar, veracidad, castidad, no robar y no avaricia. Consulta el libro electrónico “Haciendo lo opuesto: las cinco claves del yoga para las buenas relaciones”, para comprenderlas y aprender a practicarlas.

Los *niyamas* u observancias, son pureza, satisfacción, práctica intensa, autoestudio y entrega. Allí, la práctica regular reemplaza el pensamiento adictivo y la ansiedad, y los reemplaza con calma, autoconciencia, autodisciplina y entrega de la perspectiva del ego a la del Testigo-Yo.

Auto-sugestión

Patanjali nos dice en el Yoga Sutra II.33: “Cuando los pensamientos negativos aten, se debe cultivar sus opuestos (es decir, los positivos)”. Esto es *pratipakshabhavanam*. Durante la segunda iniciación se aprende un poderoso método para hacerlo, la práctica de la auto-sugestión. Una auto-sugestión

es una declaración positiva expresada en primera persona, en tiempo presente, para un cambio en los hábitos, en el comportamiento o en las propias tendencias. Se repite regularmente en un estado relajado, por ejemplo, justo antes de ir a dormir, o al final de una sesión de posturas de yoga o meditación. Para contrarrestar la “ansiedad”, podría ser una frase como “Cuando ocurre lo inesperado, disfruto siendo un testigo tranquilo”. O “No me preocupan las cosas pequeñas”. O “Enfrento cada desafío con coraje y confianza”. Nótese que lo que se busca evitar o cambiar, en este caso no se menciona la “ansiedad”.

Respiración

Cada estado psicológico tiene su correspondiente ritmo de respiración. La ansiedad está asociada con una respiración que es relativamente corta y superficial. Respirar profundamente algunas veces alivia la ansiedad de inmediato. La calma se asocia con la respiración lenta y profunda. Practicar técnicas de respiración pranayama como se enseñaron en la 1ª y 2ª iniciación reemplaza el patrón habitual de respiración corta y superficial de la ansiedad con una respiración lenta, regular y profunda. La respiración se programa por repetición. Entonces, si deseas estar tranquilo en todas las situaciones, desarrolla una práctica regular de respiración pranayama profunda, al menos dos sesiones por día. Para obtener mejor resultados practícala después de la práctica de asanas y antes de la práctica de la meditación.

Asanas de yoga

Patanjali en el Yoga Sutra II.46 define una asana o postura de yoga como una posición que produce “relajación y estabilidad”. Continúa escribiendo en el siguiente verso: “Desde la relajación de la tensión se logra la unidad sin fin (*samadhi*). “*Samadhi*” literalmente “no es lo que piensas”, o silencio mental, lo opuesto a la ansiedad. Las 18 asanas que se enseñan en las clases públicas y la primera iniciación en Kriya de Babaji son únicas porque (a) uno debe relajarse después de cada postura, generalmente en posición supina sobre la espalda, y

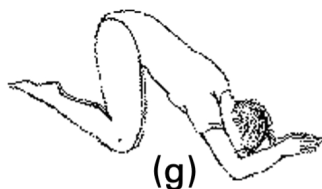
Sigue en página 9

La ansiedad (continuación)

(b) en cada una de ellas, la energía se dirige desde los centros energéticos (chakras) psico-inferiores hasta el más elevado, en la coronilla. El principio fundamental en el Tantra y en el Kundalini Yoga es que “la energía sigue a la conciencia y la conciencia sigue a la energía”. Por lo tanto, a medida que se dirige y sublima más energía hacia el centro superior, la mente se aquieta y los estados psicológicos asociados con los chakras inferiores (miedo, lujuria, deseo) se debilitan progresivamente.

Aquí hay ejemplos de algunas de estas 18 posturas:

1. **Postura de saludo.** Arrodillado con la coronilla en el suelo y las palmas juntas apoyadas en el suelo por encima de la cabeza, balanceándose sobre las rodillas, la cabeza y la frente, uno se concentra en la coronilla y repite el mantra “Om Kriya Babaji Nama Aum” y luego descansa allí en silencio. Desde esta primera práctica, con la aspiración de simplemente “estar quieto” en esta posición, uno entra en un estado de íntima comunión con Aquello de lo que todo emana y en el que todo se disuelve. La ansiedad se disuelve



automáticamente en el silencio.

2. **Postura de la serpiente,** tercera fase de “rendición total”. Tumbado en decúbito prono, los brazos extendidos por encima de la cabeza, con las palmas de las manos juntas, uno medita sobre la entrega de la perspectiva del ego de “Yo soy el hacedor” a la perspectiva de “Yo soy”, el Testigo, el Yo o el Vidente. La ansiedad se evapora en la aspiración de entrega a todas las preferencias y posibles resultados.



3. **Postura de relajación de paz completa:** al final de una sesión y antes de ir a dormir.



Kriya Yoga de Babaji



Mantras

La segunda iniciación incluye la iniciación en mantras, vehículos sagrados de sonido de conciencia superior para cada uno de los chakras y para la aspiración elegida por uno. Su repetición es muy relajante para la mente porque la concentración en el mantra redirige la energía mental lejos de los pensamientos ansiosos, que luego se debilitan progresivamente. Al igual que los gatos, si no los alimentas, ¡se van! Penetrar la nube de pensamientos con mantras lo lleva a uno a un estado elevado de conciencia y paz.

Yoga Nidra

Durante la 2ª iniciación aprendes a relajarte profundamente ya entrar en el cuarto estado de conciencia, turiya, practicando Yoga nidra.

Guardando el silencio

Elije un día en el que no tenga que trabajar o participar en actividades mentales. Apaga tu teléfono móvil, la computadora y la televisión. Durante la 2ª iniciación aprendiste a observar un día de silencio con los mejores resultados. Esto incluía dedicarlo formalmente, formando una clara intención de no romperlo por ningún motivo, practicando el Testigo. Antes de empezar, forma una clara intención de dedicar el día de silencio a alguien que esté sufriendo o que pueda necesitar tu apoyo.

Día de ayuno

Si bien comer es un medio de relajación, ya que estimula el sistema nervioso parasimpático y proporciona una compensación emocional a los sentimientos de ansiedad e ira, cuando se convierte en el medio principal para controlar las emociones, es adictivo y puede provocar problemas de salud debido a comer en exceso. Un día de ayuno brinda la oportunidad de practicar la ansiedad de “dejar ir” sin recurrir a la comida. El sistema digestivo descansa y se vuelve más fuerte como resultado.

Sigue en página 10

La ansiedad (continuación)

Bhakti Yoga

Las actividades devocionales o de adoración, ya sea que se realicen solo o en grupos, permiten la expresión de emociones positivas como el amor, el entusiasmo, el coraje y la alegría. Éstas no solo pueden proporcionar un alivio a corto plazo de la ansiedad, sino también ayudar a uno a conectarse con los estados psicológicos asociados con los chakras superiores. El amor, la creatividad, la intuición y la conciencia de la Presencia de lo Divino pueden entonces dirigir la mente, reemplazando las emociones, incluida la ansiedad. Las actividades devocionales del Bhakti Yoga incluyen cantar, cantar, pujas, rituales, peregrinajes y oración.

Karma Yoga

Karma Yoga es servicio desinteresado sin apego a los resultados. Cualquier trabajo honesto o actividad voluntaria se convierte en karma yoga cuando se realiza con consciencia y desapego. Ayudar a los demás tiene el efecto de olvidar la ansiedad por los propios problemas. El amor reemplaza al miedo. El propósito de la vida, amar, se revela. Uno aprende a “soltar” la perspectiva egoísta de que “yo soy el

hacedor”, y se Yoga uno siente que es simplemente un instrumento, guiado y apoyado por el Divino.

Auto-estudio (svadhyaya)

Kriya Yoga es definido por Patanjali como “práctica intensa, auto-estudio y entrega”, en Yoga Sutras II.1. El auto-aprendizaje incluye anotar las meditaciones, llevar un diario espiritual y, al final del día reflexionar sobre los incidentes que han ocurrido y cómo se podría haber actuado o hablado mejor. Incluye darse cuenta y dejar de lado los hábitos y tendencias negativos, así como la resistencia a rendirse. El auto-aprendizaje también incluye la lectura y la contemplación de la literatura de sabiduría del Yoga, incluidos el *Bhagavad Gita*, los *Yoga Sutras*, el *Thirumandiram* y los poemas de los Siddhas de Yoga. Éstos reflejan nuestro yo superior, nuestro potencial. La aspiración por lo Divino, lo Verdadero, lo Bueno, lo Bello, el amor incondicional, nos permite encontrar la guía y el apoyo para rechazar todo lo que se resiste y entregarnos a una naturaleza superior. Esto incluye el coraje para enfrentar los desafíos de la vida, sin ansiedad.

Haz de tu vida tu Yoga

por M. G. Satchidananda

Ayer recibí un extenso correo electrónico de un antiguo estudiante que acababa de regresar de su primera visita a la India y Sri Lanka, que duró tres meses. La visita incluyó una peregrinación de tres semanas con una docena de otros iniciados a varios lugares asociados con los Siddhas. Fue organizada y dirigida por un Acharya de Kriya Yoga de Babaji. Aparte de esto viajó a muchos otros templos y ashrams, junto con otra persona. Después de describir cómo hizo sadhana en tantos lugares sagrados, escribió: ‘Regresar a nuestra sociedad, tan vacía, materialista y superficial es muy desafiante, sin embargo, sé cuál es mi papel en este contexto y también siento la fuerza y la aspiración. para llevar a cabo mi trabajo interno’.

Esta última declaración me recordó mi propio choque cultural hace 50 años, después de que regresé de la India por primera vez. La vida en la

India era profundamente espiritual, cercana a la naturaleza, simple, dulce y antigua. Regresar a América fue como ir a otro planeta. Si bien la India ha adoptado durante las últimas décadas los valores y la tecnología occidentales, especialmente en las ciudades, aún mantiene islas de cultura espiritual que aún pueden inspirar y apoyar la práctica del Yoga. Es por esta razón que sigo, igual que nuestros Acharyas, dirigiendo peregrinaciones a esos lugares sagrados donde se originó el Yoga. Estas peregrinaciones inspiran una alineación de nuestra práctica de Yoga con los valores de una cultura espiritual.

Cultura y valores

La palabra “cultura” se deriva de la palabra latina “culte” que significa “adorar”, o lo que se valora

Sigue en página 11

Haz de tu vida (continuación)

más. La cultura materialista occidental está dominada por la adoración de las cosas materiales. ¡Los centros comerciales son sus templos! El consumo de cosas materiales es el medio para encontrar la felicidad. La medida del valor está dominada por el dinero. Las leyes dan preeminencia a la propiedad. La competencia, el individualismo, la multitarea, la maximización del placer y la comodidad también son atributos de una cultura materialista y hedonista.



En una cultura espiritual, los valores son opuestos. La sadhana yóguica o práctica espiritual es la prioridad en el uso del tiempo y la energía propios. Uno adora Eso que es sublime, eterno e infinito. Uno cultiva el amor y la compasión, la sencillez, el pensamiento elevado, la conciencia interior, la purificación de las tendencias negativas de la naturaleza humana. Uno desarrolla la paciencia, la atención plena, la comunidad, la colaboración y la humildad.

En la cultura y las enseñanzas de los Siddhas, conocidas como Yoga Siddhantam, las dimensiones espiritual y material son valoradas e integradas. No es “uno u otro”, sino “ambos”. “No son dos”. Como escribió Tirumular: “Al principio, despreciaba el cuerpo físico, pero luego me di cuenta de que era

el templo de lo Divino y comencé a cuidarlo infinitamente”.

Intención

Estoy eternamente agradecido a mi maestro, Yogui Ramaiah, por compartir conmigo durante 18 años tan íntimamente la cultura de los Yoga Siddhas, y por desafiarme a ejercitar mi fuerza de voluntad para abrazarla como propia. Una de las formas en que hizo esto fue usando votos, que son expresiones firmes de intención. Aparte del juramento del Kriya Yoga de practicar Kriya Yoga regularmente, realizado durante una ceremonia al comienzo de la primera iniciación, me animó a practicar días de silencio repitiendo un voto de dedicación al principio del silencio. Cuando fui aceptado como residente de sus ashrams hice otro voto de practicar el Kriya Yoga de Babaji en un promedio de ocho horas al día, o 56 horas a la semana, y enviarle un informe todos los meses con los detalles de lo que había hecho en el mes anterior. Aparte de las 8 horas de sadhana, se me exigía trabajar en cualquier trabajo honesto durante al menos 40 horas a la semana, pero podía usar el resto de mi tiempo, 56 horas, para descansar y para la rutina diaria. Seguí haciendo esto durante 18 años. También prometí cumplir con las asignaciones que me asignarían. Esto implicó mudarme e incluso comenzar centros de Kriya Yoga en ocho lugares diferentes alrededor del mundo, donde encontré nuevos trabajos, viví, hice sadhana yóguica e impartí clases semanales de Kriya Hatha Yoga. Mantener un registro de cómo usaba mi tiempo me ayudó a evitar desperdiciarlo, a usarlo sabiamente y a “hacer de mi vida mi Yoga”. Anotar mis meditaciones me ayudó a identificar las tendencias negativas que se resistían a mi aspiración de eliminarlas. Durante los dos primeros años de esta práctica intensiva, pasé mucho tiempo “dejando ir” los recuerdos de los años antes de que descubriera el Yoga.

Patanjali define “Kriya Yoga” como tapas (austeridades; práctica intensa), svadhyaya (autoestudio) e ishvaradhaniva (entrega). Tapas comienza con la formación de sankalpas, intenciones. La palabra “tapas” significa literalmente “enderezar con

Sigue en página 12



Haz de tu vida (continuación)

fuego”, por lo que es una metáfora del calor que se genera en forma de resistencia durante el esfuerzo por purificarnos de los hábitos negativos. Los deseos y los miedos pueden ser muy fuertes. Estoy agradecido de que me dieron las técnicas y el entorno para dejarlos ir hábilmente. El éxito en soltar los primeros me dio la confianza y el coraje para enfrentar los más grandes. Las austeridades que adopté incluían un vegetarianismo indio, evitar el alcohol y las drogas, un código social, el celibato, dormir en el suelo, usar solo dos paños de algodón khadi blancos excepto cuando estaba en el trabajo, no cortarme el cabello ni la barba, no usar cuero, y sobre todo practicar intensamente el camino quíntuple del Kriya Yoga de Babaji, como se mencionó anteriormente.

Estas austeridades fueron diseñadas para hacerme sentir como en casa durante los cinco años que viví en los ashrams de India y Sri Lanka fundados por Yogui Ramaiah. Me permitieron observar y “estudiar” a la luz de la sabiduría de las enseñanzas de los Siddhas, el deseo y los miedos de mi ego, para “dejarlos ir” o “entregarlos” a Aquello que es eterno e infinito, en una consciencia cada vez más amplia.

¿Cómo integrar la cultura material moderna y la cultura espiritual del Yoga Siddhantam?

El tema de la segunda iniciación es “cómo integrar la práctica con tu vida”. Se da en un entorno residencial en la naturaleza e incluye muchas técnicas que se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar, incluso durante las actividades diarias, el trabajo, la crianza de los niños, incluso durante el sueño. También incluye una introducción a las enseñanzas de sabiduría de los Siddhas, diseñadas específicamente para “hacer de tu vida tu Yoga”. Éstas incluyen la identificación y superación de los obstáculos para la conciencia continua, el manejo de las emociones difíciles, la transformación del trabajo en karma yoga y el cultivo del amor, la aspiración y la devoción.

Una de las formas más efectivas de continuar con esta integración es estudiar nuestras traducciones publicadas de los escritos de los Siddhas, o los comentarios que hemos publicado en varios libros, incluidos *La sabiduría de Jesús y los Yoga*

Siddhas, Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas, La voz de Babaji, Kriya Yoga Sutras de Patanjali, Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero, y los numerosos artículos publicados a lo largo de 28 años en el periódico de Kriya Yoga, accesibles en nuestra web. Al aplicar estas enseñanzas uno evita el sufrimiento de la cultura materialista moderna y encuentra alegría en la vida cotidiana. Estas enseñanzas pueden inspirar e informar el propósito de vida y las actitudes de los iniciados hacia el trabajo, la familia, las posesiones y las relaciones sociales.

Como sabe cualquiera que haya asistido a alguna de nuestras iniciaciones, no hay que unirse a nada, y nadie está obligado a cambiar su sistema de creencias ni a adoptar el código de vestimenta de Gandhi, el código social, la dieta y el estilo de vida austero del ashram que yo adopté durante 18 años. Si bien esos impactantes requisitos de estilo de vida me ayudaron a evitar las distracciones de la cultura moderna, impulsada por el entretenimiento materialista, y a sentirme “como en casa” durante varias asignaciones de un año en la India, los consideré un obstáculo para otros después de que me fui de la organización de Yogui Ramaiah y comencé a iniciar a otros. Yogui Ramaiah estaba interesado en trabajar sólo con unos pocos estudiantes que pudieran practicar Kriya Yoga de forma intensiva en sus ashrams. También fue un guerrero cultural, decidido a promover los ideales de Gandhi. Así, cuando en 1989 comencé a ofrecer la iniciación en el Kriya Yoga de Babaji eliminé gran parte del envoltorio cultural de Yogui Ramaiah, para que las personas de todas las culturas pudieran verse fácilmente practicando y beneficiándose de las prácticas.

Mientras que la primera iniciación incluye recomendaciones con respecto a la dieta, evitar intoxicantes para obtener el máximo beneficio de la práctica continua, se alienta a los iniciados a ser como científicos que prueban las prácticas, anotan y comparten sus experiencias con otros iniciados en las reuniones de satsang.

Todavía me considero involucrado en una “guerra cultural”, ayudando a los estudiantes de Kriya Yoga a adoptar el Yoga Siddhantam, las enseñanzas y la perspectiva de los Yoga Siddhas, particular-

Sigue en página 13

Haz de tu vida (continuación)

mente a través de nuestras publicaciones, reuniones de satsang y compartiendo el camino con la amistad de compañeros iniciados. Todo esto puede ayudar a los iniciados de Kriya Yoga a adoptar los valores culturales espirituales del Yoga auténtico. Además, como animales sociales, el satsang y la amistad pueden ser una gran fuente de apoyo emocional.

El amor es tanto el vehículo como el destino

Anbu Sivam, o “El amor es Dios”, es uno de los grandes dichos de los Yoga Siddhas. Muchos santos han dicho lo contrario, Dios es amor, pero solo los Siddhas lo han dicho de esa manera. En ninguna parte de sus escritos encontrarás alabanzas a dioses o diosas. Realizar y manifestar el amor es el propósito de la vida según los Siddhas. Todos los deseos se subliman en amor puro y él, a su vez, trae una profunda satisfacción y alegría incondicional conocidas como “ananda”. En las religiones abrahámicas, incluidas la cristiandad, el judaísmo y el islam, Dios es “el otro santo”, pero en la tradición india Dios se concibe como sustancialmente presente en todo, y el mundo es una manifestación de Dios. Dios se refiere a Paramatma. Parama significa “superior” y *atma* significa “Sí mismo”. La realización de Dios y la realización del Sí mismo significan una y la misma cosa.

El Siddha es una personalidad sin ego. El ego sirve como una cubierta o velo sobre el Sí mismo y, por lo tanto, es el principal obstáculo para la realización del Sí mismo. Como poeta y santo, Kabir dijo: “Cuando yo estaba allí Dios no estaba, ahora Dios está y yo no estoy”. El ego es el principio de separación y limitación. Me separo del resto del mundo y tomo el mundo entero como “otro” para mí. No puedo expandirme en los demás. Solo cuando se rompe el caparazón del ego, salgo y abrazo a los demás como a mí mismo. En el ego deseo egoístamente y hago mi propio bien y no me preocupo por los demás. Hay una relación inversa entre el ego y el amor. Cuanto más amo, más se derrite mi ego y cuanto más se derrite el ego, más fluye el amor en mi corazón. El amor es el signo o criterio para juzgar la autenticidad de un santo o Siddha. (Sivavakkiyam, pág. XXIII. Ver referencias).

Como escribí en un artículo anterior, “*Las Nueve formas de Bhakti Yoga*”, en el publicado en marzo de 2017 (ver página de artículos de nuestro sitio web): “Para muchas personas, el Bhakti Yoga, el camino del amor y la devoción, es la forma más fácil y efectiva de practicar Yoga. También es un camino progresivo que conduce a las metas últimas del Yoga, la entrega total y la visión universal del amor. Todo el mundo está buscando el amor. Pero la mayoría de las personas buscan a alguien que las ame. En consecuencia, realizan enormes esfuerzos para atraer el interés de los demás, por ejemplo, cambiando su apariencia, hablando de sí mismos, buscando fama, riqueza o posiciones de poder. Si quieres estar solo, sé interesante. Si quieres encontrar el amor, interésate. El amor es dar. Da tu interés, tiempo, presencia y amabilidad. Interésate en el Señor y en los medios que los santos han alabado para la realización de Dios”.

“Ninguna relación, con una sola excepción, será siempre completamente satisfactoria o duradera, y por tanto, la inversión de amor en ella está destinada a ser amenazada por las distintas manifestaciones del egoísmo, incluyendo los celos, el apego, la ira, la expectativa, el orgullo, el miedo y la apatía, al igual que las consecuencias kármicas y maya, el poder de la mente para engañar. La única excepción es tu relación con el Señor, que es eterna”.

“Bhakti yoga es el cultivo de una relación con el Señor. ¿Quién es el Señor? Puedes concebir al Señor con cualquier forma personal que admires, por ejemplo, la de Jesús, Krishna, Shiva, Buda, Babaji, un santo, o como el Ser Supremo impersonal como Ser, Consciencia y Gozo absolutos, Brahmán, o la Luz de Suprema de Gracia.”

Autorrealización frente a la “conciencia racional” atada al ego

La Realidad Última, cualquiera que sea el nombre que se le dé, es el Ser inmanente y trascendente. Permanece dentro de todos los vivos y no vivos y los dirige. Normalmente, nunca se realiza aunque está en todas partes, incluso dentro de cada uno de nosotros.

Sigue en página 14



“Nunca conocí al que estaba dentro de mí,
Después de conocer al que estaba dentro de mí
¿Quién es capaz de ver al que estaba dentro de mí?

Permaneciendo constantemente dentro de mí,
Lo conocí”.

-Sivavakkiyam verso 6

Aldous Huxley vio esto claramente cuando escribió: “El impulso de trascender la individualidad autoconsciente es un apetito principal del alma. Cuando, por la razón que sea, los hombres y las mujeres no logran trascenderse a sí mismos por medio de la adoración, las buenas obras y los ejercicios espirituales, tienden a recurrir a los sustitutos químicos de la religión, incluidos el opio, el hachís, la marihuana y la cocaína”. Huxley no mencionó la adicción al trabajo y el sexo como otros dos

sustitutos adictivos ampliamente utilizados para la realización de la dicha innata del alma. (Feurstein, ver referencias)

La práctica del Yoga produce la realización del Ser, inicialmente cuando la mente se aquieta. Posteriormente, a medida que la kundalini asciende, la conciencia se expande y la perspectiva egoísta con todas sus manifestaciones negativas es reemplazada gradualmente por la perspectiva del Testigo, los movimientos mentales se perciben como emanaciones y disolución dentro de un campo universal de consciencia que abarca el mundo entero. Uno realiza el Yoga, unidad en la diversidad.

Referencias: *La verdad habla* (Sivavakkiyam) <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm>

Las dimensiones más profundas del yoga, por el Dr. Georg Feuerstein, pág. 92

Notas y noticias



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

1a iniciación: 1-3 septiembre 2023; **2a iniciación:** 23-24 junio y 13-15 octubre 2023; **3a iniciación:** 21-30 de julio 2023.

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/hytt>

[quebec 2022.pdf](#)

Peregrinaje a Badrinath, India, con MG Satchidananda, 14 de septiembre al 2 de octubre del 2023. <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Centenario del nacimiento de Yogui S.A.A. Ramaiah, 9 de mayo del 2023. Invito a cada uno de nuestros lectores a contemplar su vida y cómo él ha contribuido a tu propia vida

Sigue en página 15

Notas y noticias (continuación)

leyendo el ensayo biográfico que escribí en 2005, dieciocho meses antes de su mahasamadhi en Gurupurnima, 12 de julio de 2006: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/home.htm>

Iniciaciones el fin de semana del 12 al 14 de mayo de 2023; Acharya Kriyanandamayi dio iniciación a 37 personas nuevas y 18 repetidoras en Kuala Lumpur, Malasia. Acharya Gurudasan dio iniciación a 35 nuevas personas Lonlva, Maharastra, India. Están en el centro de estas fotos.



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

Reuniones de satsang en línea, clases de yoga, preguntas y respuestas. Muchos de nuestros Acharyas 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 garantiza 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=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQOT09>

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.

Sigue en página 16



Notas y noticias (continuación)

En portugués.

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

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

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

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

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a “Marshall Govindan”, Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a 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 enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes de junio del 2021, quizás no recibáis el siguiente número.

Solicitud de Inscripción

Deseo subscribirme durante un año al "Periódico de Kriya Yoga de Babaji"

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____ email _____

Adjunto un cheque de 11 dólares EEUU o 13.91 dólares Canadá pagaderos a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc." 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0. En Europa enviar esta suscripción a la dirección anterior de Canadá, pero enviar un cheque de 12 euros, pagaderos a "Marshall Govindan", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.

