

Volumen 31  
Número 4

Invierno  
2025



# Kriya Yoga

d e   B a b a j i

---

## Liberación de los obstáculos a la conciencia continua (Parte I)

por M.G. Satchidananda

Puede que, durante los altibajos de cualquier experiencia con la que se identifiquen tus cuerpos físico, vital, mental e intelectual, te sorprenda darte cuenta de que lo que eres en realidad es un estado de alegría incondicional, las veinticuatro horas del día. A diferencia de la felicidad, que es condicional y

temporal, el Ser Testigo permanece siempre dichoso. La ignorancia de esto es la causa fundamental de todo tu sufrimiento. La conciencia de ello trae dicha. La conciencia es tanto el vehículo como el destino del Kriya Yoga de Babaji. Como se enseña en la primera iniciación, ocurre cuando parte de tu con-

ciencia se sitúa atrás, durante la meditación, como un testigo desapegado u observador de los pensamientos, las emociones, los cinco sentidos sutiles, anotándolos posteriormente en un cuaderno, y durante la segunda iniciación durante las actividades de la vida diaria. Este testigo no está haciendo nada. Observa todo lo que sucede. Cuando está completamente presente, la dicha aparece automáticamente.

---

## Contenidos

1. Liberación de los obstáculos a la conciencia continua (Parte 1), por M. G. Satchidananda
4. Las enseñanzas paradójicas y similares de Jesús y de los Siddhas de Yoga, por M. G. Satchidananda
11. Aprovechando el poder del prana, por Durga Ahlund
14. Superarando las dificultades más comunes en la práctica de la meditación, por M.G. Satchidananda
16. Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji: informe anual y planes para el 2025
17. 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](mailto:info@babaji.ca)  
Página de Internet: <http://www.babajikriyayoga.net>

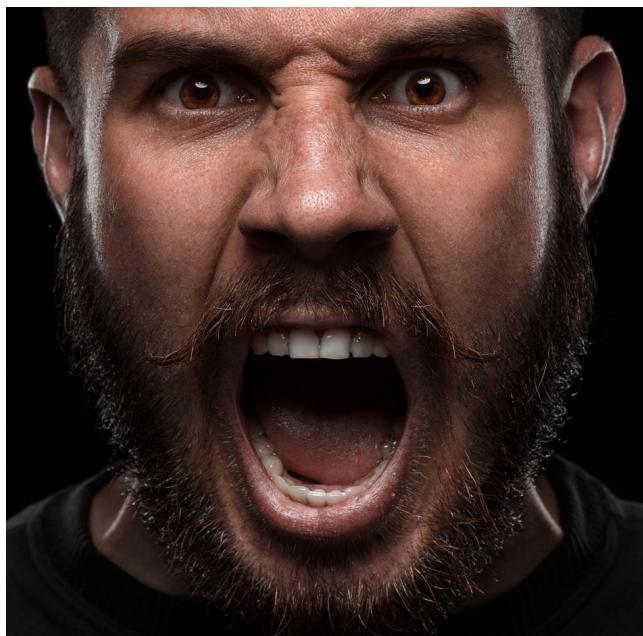
Sin embargo, hay nueve obstáculos para mantener una conciencia continua, descritos por Patanjali en su Yoga Sutra I.30. Los primeros tres son la enfermedad, el embotamiento y la duda. En consecuencia, incluso si te has iniciado en Kriya Yoga, es posible que te impidan hacer el esfuerzo necesario para practicarla. En consecuencia, seguirás sufriendo las manifestaciones del egoísmo, entre ellas la

*Sigue en página 2*

## Liberación de los obstáculos (continuación)

depresión, el miedo, la ira, el deseo y el orgullo. Comprender cómo te afecta cada uno de estos obstáculos y cómo puedes superarlos es un requisito previo para mantener una acción continua con conciencia en la vida diaria y realizar el potencial del Yoga Siddhantha.

**La enfermedad a la vez física y mental.** Resulta de cómo reaccionamos al estrés de la vida.



¿Qué sucede cuando estamos enfermos?, tu mente esta distraída por los síntomas: la incomodidad, el dolor, la fatiga. Eres absorbido por ellos. Si te pregunto como estás, tu respuesta será: "estoy enfermo". No estás enfermo. ¡Lo está tu cuerpo! Entonces, para no ser absorbido por ello, vigílate a ti mismo. Sé un testigo de la enfermedad. Por supuesto, un poco de prevención es la mejor cura, por tanto cultiva hábitos saludables de vida que no te hagan caer enfermo. Desarrolla un equilibrio en tu dieta, en el ejercicio, en la relajación y en el descanso. Similarmente, evita la enfermedad emocional aprendiendo a "dejar partir" las emociones difíciles de la vida diaria, tal como se enseña en la segunda iniciación.

**La enfermedad mental implica miedo y pensamiento obsesivo.** Aunque todos pueden experimentar pensamientos pasajeros de este tipo, una mente sana no los cultivará, pero

aprende a desapegarte de ellos. Reserva tu energía mental para los problemas a mano. Evita la distracción mental de las redes sociales e Internet limitando el tiempo que pierdes mirando tu teléfono móvil. Practica Shuddhi Dhyana Kriya para desprenderte de los pensamientos negativos. Reemplaza los pensamientos negativos con pensamientos positivos utilizando autosugestiones, tal como se enseña durante la segunda iniciación. Lee literatura inspiradora todos los días y medita sobre lo que has leído utilizando Arupa Dhyana Kriya. Anota tus meditaciones para fortalecer los pensamientos positivos y profundizar tu comprensión de las enseñanzas de sabiduría, y para reconocer tus tendencias y hábitos mentales y emocionales negativos. Cultiva relaciones sociales con personas que ejerzan una influencia positiva sobre ti y evita las que puedan alimentar emociones negativas como la ira, la depresión y el miedo.



**El embotamiento** aparece cuando hay energía inadecuada para mantener la conciencia continua. Hasta que la realización del Ser esta firmemente establecida, requiere esfuerzo mantener parte de nuestra conciencia alejada como un testigo. Este esfuerzo requiere una cantidad mínima de energía. Por lo tanto, debes evitar fatigarte por exceso de trabajo o por falta de sueño de modo que pierdas la perspectiva del testigo de tus pensamientos, palabras y acciones. Tómate un descanso cuando empieces a sentirte fatigado. Haz algunas asanas. Cierra los ojos, haz algo de Matrika pranayama como se enseña durante la

Sigue en página 3

## Liberación de los obstáculos (continuación)

segunda iniciación.

Al igual que en los medios para evitar enfermedades, necesitas cultivar hábitos de vida saludables y equilibrados para mantener tu energía alta y evitar actividades que te roban energía como intoxicantes, excesos en hablar, comer, redes sociales, televisión y trabajo.

Dedica un día a la semana al silencio como te enseñaron durante la segunda iniciación. Hacerlo recargará tu batería, es decir, tu cuerpo vital, que se ha agotado por demasiada actividad física y mental durante la semana. Durante ese día, practica el sendero quíntuple del Kriya Yoga de Babaji, para darte cuenta cada vez más de tu potencial para hacer más y lograr más.

Considera cómo puedes simplificar tu vida y dejar de lado actividades innecesarias, el consumo de cosas materiales, las distracciones y los excesos habituales. Aplica el principio yóguico de "vida simple y pensamiento elevado".

Aplica parte de tu tiempo y energía al karma yoga, servicio desinteresado sin apego a los resultados. El karma yoga es una de las mejores actividades, aunque menos apreciadas, de un yoga integral. Accederás a una fuente ilimitada de energía. Un karma yogui siempre está dispuesto a ayudar a los demás. Un karma yogui realiza sus acciones de la forma más hábil y consciente posible. Mientras estés encarnado estás obligado a actuar, incluso si estás sentado en una cueva en algún lugar. ¡Por lo tanto, tu acción debe servir a nuestro proceso de iluminación, en lugar de servir a nuestro ego! Sé un testigo cuando actúes.

Cuando las cosas vayan bien, ¡dale gracias al Señor! Cuando las cosas vayan mal, asume la responsabilidad y aprende lo que puedes de la experiencia, en lugar de culpar a Dios. De esta manera, las consecuencias kármicas de tus acciones pasadas se resolverán gradualmente y se agotarán. Y dejarás de crear más consecuencias kármicas en el futuro, porque tus acciones no estarán motivadas por apegos. Dejarás de sentirte víctima. El aburrimiento, la culpabilización de los demás y de tus circunstancias dejarán de afectarte gradualmente. Descubrirás tu dharma, el camino de la acción correcta, el Tao, y traerás felicidad a

ti mismo y a los demás.

Si eres una persona muy activa, a quien le resulta difícil meditar, el camino del karma yoga, tal como se describe en el Bhagavad Gita, también te ayudará a iluminarte.

Un karma yogui que lo ha combinado el Karma Yoga con el Bhakti Yoga y el Jnana Yoga siente que Dios lo hace todo y que él o ella es simplemente un instrumento en las manos del Señor.



La "**duda**" es la tendencia de la mente a cuestionar, y cuando no está acompañada por la búsqueda de respuestas, puede dejar a uno con una actitud cínica y no preparado para continuar haciendo esfuerzos. Éste es un problema particularmente entre personas que son **demasiado intelectuales**. Aun cuando se les ha dado una respuesta satisfactoria, su intelecto disfruta dudando por el hecho de dudar. Sus intelectos encuentran mucha satisfacción en torno al juego de cuestionar y buscar nuevas fuentes de estímulos.

Un buen estudiante de yoga anotará sus dudas, por ejemplo, sobre cómo practicar una kriya enseñada durante la iniciación, y luego buscará una respuesta revisando sus notas, preguntando a otro estudiante o al maestro. Un mal estudiante no hace ningún intento por resolver una duda sobre cómo practicar la kriya y, en consecuencia, deja de intentar practicarla.

Las dudas pueden ayudar a hacer buenas preguntas, pero a menudo es necesario ser paciente antes de encontrar la respuesta. Por lo tanto, escribe tus dudas en forma de preguntas claras en tu cuaderno y busca oportunidades para encon-

Sigue en página 4



## Liberación de los obstáculos (continuación)

trar las respuestas en tus maestros, textos sagrados o durante la meditación.

Hay **algunas preguntas** que solo pueden ser respondidas cuando uno cambia su perspectiva. Por ejemplo, uno nunca puede "conocer" a Dios. Uno nunca puede saber que es la "consciencia" tampoco. El "conocer" implica la existencia separada del conocedor, lo conocido y su relación en el conocer. ¿Dónde Dios y la conciencia no existen? Si ellos están en todas partes, no hay posibilidad de conocerlos como otra cosa que el Ser propio de uno. Cambiando la perspectiva, sin embargo, estando completamente presente, e identificado con la esencia del Ser Único, el uno puede llegar a ser consciente de Dios, consciente de lo que es consciente. Uno puede darse cuenta de que mientras el cuerpo o la mente podrían sufrir, "yo" no soy el cuerpo o la mente, y que el propósito del sufrimiento es ayudarnos a darnos cuenta de esto.

Las dudas pueden acabar con tu motivación para practicar yoga si no las expresas en forma

de preguntas y buscas las respuestas. Si se combinan con el embotamiento, uno no hace el esfuerzo de cuestionar las teorías conspirativas, las llamadas populistas a las respuestas emocionales, la desinformación y las informaciones erróneas. Se ignora la restricción social yóguica de la veracidad, *satya*. Sin embargo, a medida que superes la enfermedad y el embotamiento, te resultará más fácil hacer el esfuerzo de buscar respuestas a las preguntas y, de ese modo, resolver las dudas.

Estos tres obstáculos, la enfermedad, el embotamiento y la duda, son los primeros de los nueve obstáculos para la conciencia continua descritos por Patanjali en su *Yoga Sutra I.30*. Para más información sobre ellos, lee los *Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas*, disponibles en la librería en línea [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).



JESUS AND YOGA



Who was Jesus?



## Las enseñanzas paradójicas y similares de Jesús y de los Siddhas de Yoga

por M. G. Satchidananda

Los cristianos proto-ortodoxos lograron establecer su versión del cristianismo al consagrirla, en el año 493 d.C., en el Credo de Nicea: que Jesucristo es verdaderamente Dios y verdaderamente hombre, sin ofrecer una resolución lógica de la paradoja de tal afirmación. ¿Cómo puede uno ser a la vez infinito y finito? ¿Divino y humano? Jesús no hizo ninguna afirmación especial sobre sí mismo. No afirmó ser el "Ungido", el Cristo, el Mesías. Entonces, ¿quién era Él?

Georg Feuerstein expresó ese dilema de forma convincente: "Si podemos aprender algo de los siglos de esfuerzos escolásticos en el cristianismo, es que para comprender la divinidad del adepto, que es humano, debemos llegar a un acuerdo con la paradoja inherente al ser iluminado" (*The Guru Function*, página 5).

Una paradoja son dos afirmaciones que son ambas verdaderas, pero contradictorias. Su propósito

es involucrar al lector en el descubrimiento de una verdad subyacente de una forma no tradicional. Por ejemplo, esta frase paradójica es atribuida a Jesús: "Ama a tus enemigos".

Los occidentales tenemos un problema con las paradojas. Los idiomas griego, inglés y hebreo, que son la base de la visión occidental del mundo, son idiomas dualistas. Por lo tanto, pensamos y hablamos en términos como "correcto" e "incorrecto", "alto" e "inferior", "sagrado" y "profano", "verdadero" y "falso", y "Dios" y "humano". Estos términos son mutuamente excluyentes, por lo que cuando algo exhibe ambos es una paradoja que confunde nuestros patrones de pensamiento y de visión de la realidad.

El hecho de que lo que dijo Jesús fuera traducido al griego y luego al inglés hace que sea aún más difícil concebir "ambos" cuando se considera

Sigue en página 5

## Las enseñanzas paradójicas (continuación)

la visión del hombre-Dios. El hombre-Dios ve al Uno trascendental en medio de los muchos. Ve el "Reino de los Cielos" aquí, dentro y fuera. ¿Cómo expresar esto en un lenguaje dualista? Metáfora, paradoja, parábolas, parodias: todas sirven para sacar al oyente de su pensamiento dualista. Desafían a los oyentes a ir más allá de las palabras, la lógica y las creencias, hacia una nueva perspectiva, y luego al silencio donde reina la conciencia pura.

### Similitudes entre Jesús, los Yoga Siddhas y sus enseñanzas

Una comparación de las enseñanzas de Jesús y las de los Siddhas revela similitudes notables:

**Modo de enseñanza:** Jesús enseñó con parábolas, metáforas, paradojas y parodias, transmitiendo enseñanzas profundas de manera que los oyentes analfabetos pudieran entender y recordar fácilmente. Era profundamente iconoclasta y buscaba conmover, incluso escandalizar a sus oyentes para que comprendieran el espíritu, no la letra, de la ley judía y de las prácticas de adoración. Los Siddhas de Yoga enseñaban en forma de poemas, en el idioma de la gente analfabeta, de una manera que pudieran comprender, memorizar y recordar fácilmente. Su lenguaje también era paradójico y tenía como objetivo sacar al oyente de las perspectivas convencionales.

Tanto a los dichos de Jesús como a los poemas de los Siddhas se les puede atribuir varios niveles de significado. Los niveles más profundos sólo pueden ser comprendidos por el iniciado, es decir, aquellos a quienes un maestro espiritual les ha enseñado a acceder a la realidad interior mediante prácticas como la meditación y el silencio. Los cristianos gnósticos insistían en que habían recibido tales iniciaciones; existen referencias bíblicas auténticas de que Jesús dio tales iniciaciones a Pablo, Judas y Tomás.

**Condena de las autoridades religiosas por el culto en el templo:** Jesús condenó severamente a los fariseos y a los mercaderes del templo, agrediendo físicamente sus tiendas. Cuando

los fariseos lo cuestionaron sobre qué autoridad había dicho, respondió: "Destruiré este templo y en tres días lo levantaré". Su resurrección de la cruz demostró su punto de vista, que el verdadero templo está dentro de nosotros.

Los Siddhas de Yoga también condenaron el énfasis en el culto en el templo y en la adoración de ídolos. En ninguna parte de sus escritos cantan alabanzas a ninguna de las deidades hindúes populares o a imágenes de Dios. Ellos enseñaban que el verdadero templo de Dios es el cuerpo humano, y que sólo mediante un proceso de purificación interior se puede llegar a conocer al Señor. Todos los sistemas ortodoxos sospechaban de los Siddhas porque defendían la teoría de que uno puede alcanzar *moksa* (liberación) mientras está todavía dentro del cuerpo. Su objetivo era la perfección del cuerpo (*kaya-siddhi*).

**Llegar a ser "perfecto":** El término Siddha significa alguien que ha alcanzado la "perfección". La realización de Dios en un cuerpo enfermo no era algo que ellos pudieran considerar "perfección". Estarían de acuerdo con la admonición de Jesús: "Sed perfectos" y buscaron esto a través de la purificación progresiva en todos los niveles de su ser: volviéndose santos en el plano espiritual de la existencia en comunión divina; volviéndose sabios en el plano intelectual, versados en todos los temas por percepción intuitiva directa; volviéndose Siddhas con poderes psíquicos en el plano mental; Maha Siddhas o adeptos con poderes aún mayores como la materialización y el control sobre las fuerzas naturales en el plano vital; y en algunos casos, la entrega total de la perspectiva del ego a la Divinidad, incluso en las células del cuerpo físico, alcanzando la inmortalidad física. Las enseñanzas y poemas de los Siddhas no han obtenido la sanción oficial de las élites ortodoxas y las castas educadas de la India, pero son populares entre las masas.

**El perdón:** El perdón fue una de las enseñanzas principales de Jesús, como en el Padrenuestro (Mateo 6.12) y en Lucas 6.37: "Perdonad y

Sigue en página 6



## Las enseñanzas paradójicas (continuación)

seréis perdonados". Los Siddhas enseñaron cómo "desprenderse" de la influencia de las tendencias subconscientes (*samskaras*), que colectivamente se conocen como karma, es decir, las consecuencias de las acciones, palabras y pensamientos. El perdón y el desapego (*vairagya*) son sinónimos en un nivel profundo de comprensión y son centrales tanto para las enseñanzas de Jesús como para las de los Siddhas.

El perdón es un caso especial de desapego, tal como se practica en el yoga. Cuando uno perdoná dejá ir el resentimiento, el juicio, el dolor y cualquier otro pensamiento o sentimiento que pueda surgir de la propia reacción a lo que otra persona haya dicho o hecho. Este desapego depende del reconocimiento de que uno no es los pensamientos y sentimientos. "Seremos perdonados" significa que disolveremos el hábito kármico de reaccionar por confusión respecto de quiénes somos y realizaremos nuestro prístino Ser verdadero. Cuando no perdonamos, por otro lado, nos absorbemos en los pensamientos y sentimientos y perdemos la conciencia de nuestro Ser verdadero. Esto trae más sufrimiento. También reforzamos aún más el samskara o hábito que produjo nuestra reacción. El desarrollo del desapego es el método principal del Kriya Yoga de Patanjali, como se afirma en su Yoga Sutra I.12: "Mediante la práctica constante y con el desapego (surge) el cese de la identificación con las fluctuaciones de la conciencia.

**Dios y el alma:** No son dos: tanto Jesús como los Siddhas utilizaron un enfoque filosófico dualista para enseñar. Con referencia a ellos mismos y a Dios, los Siddhas enfatizaron: "no son dos", y el alma individual (*jiva*) se está convirtiendo en "el Señor". Filosóficamente, esto se conoce como "teísmo monista", y representa una mezcla de monismo no dualista y teísmo dualista. El alma y Dios son reales y distintos, pero al mismo tiempo son uno. Jesús a veces se distinguía del Señor, a quien llamaba "el Padre", y en otras ocasiones decía cosas como "Yo soy mi Padre, soy uno". Este teísmo monista se puede entender mejor con el uso de una metáfora: el alma individual es como

la ola en la superficie del océano, parte y partícula del océano, pero, por un tiempo, distinta. Se origina en el océano y regresa a él.

**Dios es amor:** Jesús enseñó que el Señor, a quien se refirió como el Padre, no sólo existe, sino que te ama. También enseñó que para conocerlo, uno debe superar el egoísmo y el apego a las cosas de este mundo. Los Siddhas enseñaron que el Señor es amor (*anbu Sivam*). Cultivaron una intensa aspiración a la entrega y a la fusión con el Señor en profundos estados de éxtasis. Su poesía, a menudo escrita en primera persona, expresaba su sincera devoción al Señor. Desde la perspectiva religiosa, abogaban por el monoteísmo. Su adoración, sin embargo, no se realizaba en templos, sino dentro de ellos mismos. Practicaban el culto interno a través de la meditación y el Kundalini Yoga. La mayor obra literaria de los Siddhas del sur de la India, el Tirumandiram, aboga por un camino de purificación, por el cual el fuego de la aspiración interior al Señor consumía todo lo demás.

Como camino progresivo, uno se acerca gradualmente al Señor, a través del servicio, convirtiéndose en Su "sirviente", luego, a través de actividades devocionales, convirtiéndose en Su "amigo", a través del Yoga, adquiriendo Sus cualidades, y finalmente, a través de la sabiduría, convirtiéndose en Uno con el Señor.

**La enseñanza, no el maestro, es lo que es importante:** Jesús enfatizó repetidamente que "el Reino de los Cielos está dentro de ti" (Mateo 19.24, Marcos 4.30 y Tomás 20.2-4). El tema de las enseñanzas de Jesús en los Evangelios Sinópticos, así como en el Evangelio de Santo Tomás, es "el Reino de los Cielos". Pero la mayoría de los eruditos de reputación consideran que las epístolas de Pablo, así como en el Evangelio de Juan, contienen solo interpolaciones (afirmaciones puestas en boca de Jesús por fuentes desconocidas); el tema de sus enseñanzas es Jesús mismo, su misión y su persona. Los Siddhas enseñaron repetidamente que el Señor se encontraba dentro

Sigue en página 7

## Las enseñanzas paradójicas (continuación)

de uno mismo, como Ser Absoluto, Conciencia y Felicidad; que este estado sólo podía alcanzarse mediante el cultivo del samadhi, el estado sin aliento de comunión con Dios, y que el Señor, a diferencia de nuestra alma, no se veía afectado por los deseos y el karma. Los Siddhas en la mayoría de los casos nunca hablaban de su persona. Al ser unos con todo, ya no les quedaba ninguna inclinación de ser especiales. Enseñaron cómo realizar al Señor mediante la práctica del Kundalini Yoga, el cultivo de la sabiduría y de varias disciplinas espirituales para purificarse de la perspectiva egoísta.

**Transformación del cuerpo físico en un cuerpo de luz liberado:** Jesús utilizó la metáfora de la luz para representar la conciencia y su identidad: "Yo soy la Luz" (Juan 8.12). También se dice que caminó sobre el agua (Marcos 6.45-52), se levantó de entre los muertos, se apareció a muchas personas durante cuarenta días después y ascendió corporalmente al cielo. Los Siddhas enseñaron que somos Ser, Conciencia y Gozo absolutos: sat chit ananda. La etapa máxima del desarrollo espiritual para los Siddhas era la consecución del cuerpo de luz, *divya deha o cintamaya*. Es un "cuerpo" de espacio infinito (*vettaveli*), una vasta extensión sin ninguna determinación. En esta etapa, el "cuerpo" brilla con el fuego de la inmortalidad y uno ya no está sujeto a las fuerzas de la enfermedad y la muerte. Se le llama "el cuerpo de luz". Como dice Tirumular en sentido figurado, incluso los "cabellos" de este cuerpo transmutado brillarán. Cuando un Siddha alcanza el cuerpo de luz, alcanza la condición de Shiva, la Divinidad. En el misticismo Siddha, la liberación del alma no se concibe como algo que ocurre fuera del cuerpo físico, sino que el concepto es de liberación dentro del lapso de la vida (*jiva mukti*).

Los Siddhas enseñaron y demostraron que uno puede vencer la muerte desarrollando, a través de la entrega completa al Señor, un cuerpo divino, y, en consecuencia, permanecer indefinidamente en el mundo. Si uno finalmente lo abandona, es porque el Señor lo llama a hacerlo, y no porque el cuerpo físico se haya enfermado o haya muerto.

**Ascensión del cuerpo físico:** Los Hechos de los Apóstoles, versículo 1.9, informan que Jesús ascendió corporalmente al cielo cuarenta días después de resucitar de entre los muertos. Durante estos 40 días, se apareció a sus discípulos y realizó muchos milagros. En Juan 20.26-29, Tomás "el incrédulo" verificó la naturaleza corpórea de Jesús al tocar sus manos. El cuerpo de Jesús no fue enterrado. Aunque es poco común en la tradición judía, el ascenso al cielo está registrado en el caso de Enoc (Génesis 5.24) y el profeta Elías (2 Reyes 2.11), así como en escritos no canónicos de Abraham, Moisés, Isaías y Esdras.

La literatura saivita del sur de la India relata casos de muchos de sus más grandes santos que ascendieron al cielo, entre ellos Manicka Vachagar (705-807 d. C.), Thirugnana Sambanthar, Muruga Nayanar, Anaaya Nayanar, Amarnethi Nayana, Kotpuli Nayanar y, más tarde, la gran poetisa Andal y los grandes Acharyas (aquellos que enseñan con el ejemplo) Sankara, Ramunuja y Madhva, quienes desaparecieron milagrosamente durante los siglos IX al XI d. C. En el siglo XIX, el famoso Siddha Ramalinga Swamigal registró en detalle cómo había transformado su cuerpo en un cuerpo divino de luz. En 1874, desapareció en un destello de luz violeta. En el 2003 se informó de que reapareció brevemente ante un grupo de científicos franceses que visitaron su casa en Mettukupam, Tamil Nadu.

Los Siddhas cantan repetidamente acerca de cómo sus cuerpos físicos se transformaron y se volvieron inmortales debido a su completa entrega al Señor. El Siddha Tirumular, el autor del Tirumandiram, proclamó que vivió durante eones en un cuerpo divinamente transformado:

"Viví en este cuerpo durante incontables millones de años.

Viví en un mundo donde no hay ni día ni noche.

Viví bajo los pies del Señor." (Verso 74 del Tirumandiram)

"He realizado la dichosa Gracia Shakti (energía

Sigue en página 8



## Las enseñanzas paradójicas (continuación)

espiritual) de la pura Shakti (fuerza de Dios) manifestada en la misma carne del cuerpo. He realizado al Maestro del Conocimiento en unidad que, habiéndose convertido en mí mismo, se convierte en Sí Mismo (es decir, yo me convierto en Sí Mismo), que es el origen de los dioses y que es la excelente Luz de la Inmensidad" (Verso 2324 de Tirumandiram)

"Viví en unidad muchos eones de vida volviéndome uno, en mi conciencia interna, con el estado de lo Divino, con el Cielo Supramental y con la Conciencia Misma" (Verso 2953 de Tirumandiram)

Lo que le sucedió a Jesús al final de su vida también es parte de su enseñanza. Según los Siddhas, después de la muerte uno puede ir a uno de los muchos cielos o planos astrales inferiores, donde puede sufrir. Pero eventualmente, para satisfacer sus deseos latentes, el alma es atraída de nuevo a la reencarnación. Sin embargo, uno puede liberarse de este ciclo de reencarnación al convertirse en un alma liberada (*jivan mukta*). Ellos enseñaron que un alma verdaderamente liberada es, sin embargo, "el hombre liberado mientras vive".

**Oposición y persecución por parte de las autoridades religiosas:** Jesús fue rechazado y crucificado por quienes gobernaban el templo fundado por David en Jerusalén: los sacerdotes y fariseos. Lo vieron como una amenaza a su posición privilegiada. Jesús buscó liberar a los judíos no de los romanos, sino de su ignorancia espiritual y de su temor a Dios. Les enseñó a través de sus parábolas e inició a los discípulos elegidos en cómo conocer a Dios volviéndose hacia el interior, en prácticas esotéricas. Los Siddhas han sido rechazados hasta el día de hoy por los intereses creados del hinduismo, los brahmanes, que controlan los templos y sirven como intermediarios entre la persona común y los "dioses" del panteón hindú. Los Siddhas fueron condenados y ridiculizados por muchos de los brahmanes, que temían su atractivo popular entre las masas. Los Siddhas

y otros adeptos yóguicos inician en las prácticas esotéricas de Kundalini Yoga y la meditación solo a los estudiantes más cualificados.

**Experiencia espiritual interior por encima de la autoridad de las Escrituras:** Jesús hizo hincapié en el amor y en la experiencia interior o comunión con Dios, en lugar de la ley del Antiguo Testamento. Los Siddhas rechazaron el énfasis de las escrituras védicas en el sacrificio del fuego externo y en el ritual. Rechazaron las escrituras como autoridad última en lugar de la experiencia mística personal. Hicieron hincapié en el camino interior hacia el Señor a través del Kundalini Yoga. Tanto Jesús como los Siddhas enseñaron desde un estado expandido de conciencia y buscaron compartir este estado con otros. Sabiendo que éste no se podía comunicar simplemente con palabras habladas o escritas, buscaron cambiar la perspectiva de sus oyentes, utilizando las palabras y las enseñanzas de las escrituras para preparar primero a los devotos, y luego iniciar a los más dignos y sinceros en disciplinas espirituales que les darían la experiencia de Dios. Dios no podía ser conocido, y mucho menos capturado en distinciones teológicas o rituales externos. Por lo tanto, el Antiguo Testamento no fue rechazado por Jesús. En cambio, trató de ayudar a sus oyentes a ir más allá de la letra de las leyes y mandamientos judíos, hasta su espíritu. Trató de mostrarles cómo entrar en el "Reino de los Cielos" mediante la purificación de todas las tendencias egoísticas, lo que les permitiría permanecer en el corazón del propio Ser más elevado.

Patanjali nos dice: "El Señor (*Ishvara*) es el Ser especial que no es tocado por ninguna aflicción, acción, fruto de las acciones (*karma*) o por ninguna impresión interna de deseos". Por lo tanto, si queremos conocer al Señor, podemos hacerlo mediante la realización de nuestro Ser verdadero, detrás de la máscara del cuerpo-mente-personalidad, como conciencia pura. Al realizar el Ser, la conciencia se expande gradualmente y realiza al Señor como Ser Absoluto, Conciencia y Gozo.

Sigue en página 9

## Las enseñanzas paradójicas (continuación)

**Milagros y poderes:** Jesús realizó muchos milagros debido a sus poderes o siddhis. Hay siete milagros en Juan 1-11: El agua en vino, el niño distante curado, enfermedad y pecado, los panes y los peces, caminar sobre el agua, el hombre ciego curado y el hombre muerto resucitado.

Las historias de Jesús curando a un paralítico se encuentran en los cuatro evangelios narrativos. El de Juan difiere sustancialmente de los demás, pero las historias tienen lo suficiente en común como para sugerir que, en última instancia, provienen de una tradición oral común. Los eruditos generalmente han llegado a la conclusión de que este milagro no incluye que Jesús diera autoridad para perdonar los pecados a sus discípulos.

Los Siddhas tenían muchos siddhis (poderes) que les permitían realizar milagros similares. Según el léxico tamil, *siddhi* significa "realización", "éxito", "logro", "liberación final". Es "logro" o "realización" relacionado con los mundos suprafísicos. En los himnos sagrados del Saivismo del sur de la India, conocidos como *Tevaram*, el término *siddhi* significa "éxito" en alcanzar a Dios. El tercer capítulo de los Yoga-sutras de Patanjali no solo registra sesenta y ocho de esos poderes, sino que también describe cómo pueden desarrollarse mediante una combinación de absorción cognitiva y concentración en lo que se desea.

Tradicionalmente, los siddhis son ocho en número, conocidos como asta siddhi. Asta siddhi es de tres tipos: dos siddhis de conocimiento (*garima* y *prakamya*), tres siddhis de poder (*isitva*, *vasitva* y *kamavasayitva*) y tres siddhis del cuerpo (*anima*, *mahima* y *laghima*). *Garima* es la capacidad de llegar a todas partes. *Prakayama* es la libertad de voluntad o la capacidad de superar obstáculos naturales. *Isitva* es la capacidad de crear o controlar. *Vasitva* es el poder de dominar toda la creación. *Kamavasayitva* es la capacidad de alcanzar todo lo deseado o de alcanzar el estado de ausencia de deseos. *Anima* es la capacidad de volverse tan diminuto como un átomo. *Mahima* es la capacidad de expandirse indefinidamente. *Laghima* es el poder de levitación.

### Penitencia, autopurificación y adquisición

**de poderes milagrosos:** Jesús pasó cuarenta días en el desierto meditando y orando, y como resultado adquirió grandes poderes. Los Siddhas realizaron penitencias similares (*tapas*) con los poderes o *siddhis* resultantes. Tapas significa "práctica intensa" o "austeridad" y se traduce literalmente como "enderezar por el fuego", derivado de la palabra tap (hacer caliente). Se refiere a cualquier práctica intensa o prolongada para la autorrealización, que implica superar las tendencias naturales del cuerpo, las emociones y la mente. Debido a la resistencia del cuerpo, las emociones o la mente, puede desarrollarse calor o dolor como subproducto, pero este nunca es el objetivo. Se dice que Jesús fue desafiado por muchas tentaciones durante su período de penitencia en el desierto. (Lucas 4:1-14, Marcos 1:12-13, Mateo 4:1-11)

Mediante *tapas* se eliminan gradualmente las impurezas que limitan los cuerpos físico, vital y mental. Como resultado, los cinco sentidos sutiles (que corresponden a los sentidos físicos), como la clarividencia, la clariaudiencia, etc., se desarrollan y el cuerpo se vuelve invulnerable, grácil y hermoso. En el Tirumandiram hay más de 100 referencias diferentes a la perfección del cuerpo y de los sentidos.

Patanjali nos dice en el Yoga-sutra III.4 que los siddhis son el resultado de un estado de comunión con el Señor, que combina concentración, meditación y absorción cognitiva (*samadhi*). Otras causas de ellos que añade en el IV.2 son un nacimiento específico, hierbas, mantras y tapas, es decir, una intensa práctica del Yoga.

**Exhibición pública de poderes:** Jesús a menudo pedía a quienes presenciaban su exhibición de poderes milagrosos, en particular, de curación, que no contaran a nadie lo que habían visto. ¿Por qué? Según Patanjali, los siddhis son logros maravillosos desde la perspectiva mundana de la conciencia despierta, pero convertirlos en la meta de uno crea un obstáculo para la perfección del estado de *samadhi* (Yoga-sutra II.37). Como cualquier cosa, pueden convertirse en un objeto de

## Las enseñanzas paradójicas (continuación)

deseo, tanto para el poseedor como para quienes los presencian. De modo que en lugar de apegarse a la tarea espiritual de la realización de Dios, uno puede desviarse. Sin embargo, no hay nada intrínsecamente malo en su exhibición. Son señales a lo largo del camino, tanto para el exhibidor como para el testigo. Como dice el Siddha Pambatti, "aquellos que han alcanzado la autorrealización no la exhibirán y aquellos que no han alcanzado la autorrealización son aquellos que la exhiben". El Dr. Ganapathy ha observado: "Pero para el verdadero Siddha, que es un genuino Kundalini Yogui, estos *siddhis* son de inmenso valor, porque indican que está en el proceso de des-condicionamiento de las leyes de la naturaleza y del determinismo kármico para siempre, y de romper las estructuras de la sensibilidad profana. El *siddhi* expresa la calidad de la experiencia mística alcanzada por el Siddha. El verdadero *siddhi* consiste en la conversión interior, un mundo interior de unidad, una entrada en la corriente de la liberación. Lo que está prohibido no es la obtención de los *siddhis* sino su exhibición a los demás".

**Preocupación social y mostrar el camino espiritual a los demás:** Tanto los Siddhas como Jesús mostraron un gran interés social. Jesús dejó a Juan el Bautista, rechazando el ascetismo y su creencia de que el fin del mundo estaba cerca; regresó a las áreas urbanas y se relacionó con recaudadores de impuestos y otros tipos de mala reputación. Curó a los enfermos, alimentó a los pobres y enseñó a sus oyentes cómo podían entrar en el Reino de los Cielos purificándose, por ejemplo, regalando sus riquezas. Fomentó movimientos contraculturales contra la tradición establecida. A través de sus parábolas y enseñanzas, dio a sus oyentes una perspectiva nueva y profunda de sí mismos, "el Reino de Dios", y un nuevo orden social que ama a todos. Los Siddhas trataron de mostrar el camino hacia el Señor a todos, enseñando lo que uno debe hacer para alcanzar el *samadhi*, especialmente a través del Kundalini Yoga y los estándares de vida higiénicos y la medicina, y lo que uno debe evitar.

El concepto de mostrar el camino a todos sin

importar casta, credo, sexo, religión o nacionalidad, predominante tanto en el voto del bodhisattva budista como en el arrupadai de los Siddhas tamiles, ha adquirido un profundo significado social y filosófico para los Siddhas. Es un concepto que enfatiza el voto de ayudar a la humanidad mediante la propia iluminación. Sus canciones y poemas son indicadores del camino de la autorrealización para el buscador de la verdad. Los Siddhas querían que todos disfrutaran de lo que ellos disfrutaban. Tenían un deseo amoroso de asegurar el bienestar, la felicidad y la solidaridad de todos los seres. Mostrar a los demás el camino a la espiritualidad es la acción altruista más elevada. Sinceramente sentían que la verdadera libertad no está en el aislamiento. Esta es una distinción importante, ya que la mayoría de los yoguis en Oriente aspiran a la liberación individual (*moksha*), a salir de la rueda kármica del nacimiento y la muerte, las vidas interminables, experimentando el mundo del dolor. Estos Siddhas, por otra parte, como Jesús, aspiraban a mostrar a todos el camino de la liberación de las interminables penas del mundo. Su aspiración era que la mayoría alcanzara un autoconocimiento único, eterno, que todo lo relaciona y unifica, es decir, un reino de los cielos en la tierra. Sri Aurobindo, uno de los más grandes Siddhas y sabios de los tiempos modernos, se refirió a este proceso como la "evolución supramental".

Este artículo es un extracto del Capítulo 2 de "La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas", de Marshall Govindan. Para obtener una copia, ve la librería en línea de [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).

**Puedes ver también el sitio web:** [www.jesusandyoga.net](http://www.jesusandyoga.net)

# Aprovechando el poder del pranaddhas de Yoga

por Jan Durga Ahlund

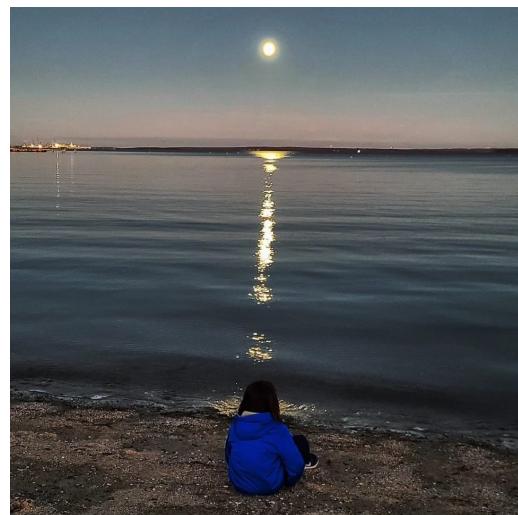
Tengo un nieto que está en el espectro autista. No habla, pero comunica su comprensión a sus seres queridos a un nivel más profundo que la mayoría. Es un espíritu de la naturaleza inteligente y amoroso con un alma de lo más gentil, pero con una energía que es salvaje y libre. Es una bola de energía, en perpetuo movimiento, irradiando energía cinética, como un ciclotrón. Si bien es infinitamente curioso, tiene una ansiedad que puede ser bastante debilitante. Interesantemente, sabe de forma natural cómo calmarse y regularse, un don con el que nació. Ahora vivimos en Rhode Island y tenemos mucha suerte de estar rodeados de una naturaleza hermosa. Hay playas de arena en una bahía tranquila para nadar y hacer surf de remo, y áreas rocosas para trepar, en el lado más salvaje del Atlántico, pero lo suficientemente seguro para probar el surf. Tenemos bosques saludables con largos y maravillosos senderos y con senderos serpenteantes a lo largo de la costa por los que le encanta caminar durante horas. También se siente atraído por la quietud absoluta y permanecerá sentado en una postura fácil, profundamente concentrado en la naturaleza misma, durante períodos de tiempo sorprendentemente largos. Sumergirse en el agua, nadar, saltar al aire, columpiarse en el cielo o simplemente sentir el viento en su cabello provoca carcajadas y alegría. Sus carcajadas sinceras pueden encantar a un completo desconocido.

Ha practicado asanas de yoga de forma bastante espontánea desde una edad temprana; la postura de hombros, de cabeza y del arado son sus posturas preferidas en momentos de estrés. Ponerse boca abajo durante unos minutos regula su cuerpo, lo calma y lo prepara para volver a las exigencias del trabajo escolar.

Tiene una energía infinita. Tiene una alegría infinita simplemente siendo o haciendo. Sabe intuitivamente cómo almacenar y restaurar su energía y sanar su estado mental cuando está ansioso. Ama simplemente lo que es, sin exigir que nada ni nadie sea diferente. Este es el don que es Gavin. Él es mi inspiración.

Todos queremos y merecemos salud y felicidad

y la energía para perseguir nuestros sueños. A



veces nuestra energía parece infinita, y nuestra vida tiene impulso, y avanzamos con poco esfuerzo. En otras ocasiones nuestra energía mengua y nos encontramos sentados en un perfecto estado de punto muerto. Lo que intentamos fracasa, incluso lo que había sido duradero, puede sufrir. Parece que no logramos nada, incluso cuando aplicamos un gran esfuerzo. ¿Qué es lo que parece hacer que nuestro entorno sea receptivo o no receptivo hacia nosotros?

En todos nosotros hay un orden y un equilibrio naturales en nuestro cuerpo, mente y vida. Cuando uno de estos elementos está desequilibrado, las líneas de comunicación entre ellos se bloquean. Cuando las líneas de comunicación interna se rompen, nos volvemos inconexos y negativos. Desincronizados, podemos volvernos autodestructivos. Sin darnos cuenta de lo que necesitamos para crecer en equilibrio y bienestar, nos quedamos estancados en nuestras historias mentales y emociones, y podemos experimentar confusión, estancamiento y apatía, o ansiedad, miedo y enojo.

El bienestar requiere equilibrio, un cuerpo, mente y espíritu equilibrados y armoniosos. Debe haber alineación entre nuestra vida y lo que queremos de la vida, y la energía que tenemos disponible. Lo que queremos de la vida debe estar en equilibrio con lo que es posible en el momento.

Sigue en página 12



## El santo con dos cuerpos (continuación)

to. Y lo que queremos para y de los demás debe ser posible en el momento. Momento a momento debemos elegir un estado de equilibrio. Debemos elegir permanecer conscientes del presente y permanecer flexibles, para apreciar la vida tal como se presenta. Además, la energía que ingerimos debe ser mayor que la que necesitamos cada día. La mayoría de nosotros vivimos únicamente de la energía almacenada en las células de nuestro cuerpo. La mayoría de nosotros no comprendemos que podemos acceder a energía adicional a través de nuestras prácticas de yoga, de la naturaleza o de la alegría de vivir.

Nuestras prácticas de yoga nos permiten acceder a una energía vital de alta vibración. Sin una práctica de yoga aún podemos acceder a un grado superior de energía vital directamente desde la naturaleza. De cualquier manera, debemos aprender cómo acceder, almacenar y restaurar mejor esa energía para todas las acciones y actividades de la vida. Porque es esa vibración superior de energía la que afecta a nuestro estado de felicidad y bienestar.

Nuestra energía (fuerza bioenergética), ya sea que la llamemos prana, chi, ki, aunque la absorbemos con cada respiración, no es oxígeno. Y, ya sea que lo sepamos o no, estamos en contacto constante con ella, dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Esta energía potencial vital también se absorbe a través de los ojos, a través de la piel por el tacto, a través del gusto de los alimentos frescos y el agua pura de manantial, y se absorbe y circula a través de asanas, pranayama, conciencia, concentración y meditación.

La ciencia nos dice que todo es energía. Igualmente, varios textos yóguicos y escrituras sagradas declaran que la composición de todo en el universo es el prana. El Hatha Yoga Pradipika, el texto clásico del Hatha Yoga, define el prana como la fuerza energética vital que sustenta toda la vida y la creación, que impregna toda la creación y que existe tanto en el macrocosmos como en el microcosmos. El prana se encuentra en el macrocosmos como el océano de la vida, con el sol como su centro.

De hecho es posible ver glóbulos de prana flo-

tando en la atmósfera, debido a su brillantez y su actividad de movimiento. El prana depende de la luz para manifestarse, pero el prana es una experiencia que se siente poderosamente. La profundización de la conciencia de la sensación en el cuerpo lleva a uno a experimentar la sensación cada vez más profunda de la fuerza vital en el cuerpo. Puedes sentir la moverse a través del cuerpo. Puedes sentir su movimiento dentro de ti, sanando un dolor en el cuerpo o calmando la confusión en la mente.

Si bien las personas pueden necesitar técnicas para ver o sentir el prana circulando a través de sí mismas y en todo, todos pueden desarrollar una relación personal cercana con esta vasta y homogénea fuente de energía. Existen técnicas y actividades naturales que ayudan a uno a ser más consciente y estar más en sintonía con el prana. Nuestras prácticas de Kriya Yoga son conductos absolutos para esto.

La serie de las 18 asanas está diseñada para crear espacio en el cuerpo, abriendo y purificando los canales pránicos, aumentando la sensibilidad a la sensación pura en el cuerpo. Las técnicas de pranayama que dirigen y equilibran la respiración, atraen y equilibran el prana para las actividades físicas y mentales. Los bandhas son bloqueos musculares que canalizan y dirigen el prana hacia arriba. Los mudras, la conciencia y la visualización magnetizan y activan el prana.

Los mantras, la concentración y la meditación calman y concentran la mente para sintonizarnos mejor con el prana y utilizarlo de manera más eficaz, tanto como energía como conciencia.

Además, el yoga nos enseña que el prana se siente atraído hacia nosotros siempre que experimentamos la alegría pura de ser o de hacer. Al experimentar la alegría, o la alegría de ser, la alegría de una actividad creativa, mientras nos entregamos por completo a ella, aumentamos la vibración más elevada del prana. Al estar completamente presentes en cualquier actividad creativa, nos sentimos más amplios, más llenos e inspirados por la energía vital. Pensemos en aquellas ocasiones en las que estábamos totalmente ab-

Sigue en página 13

## El santo con dos cuerpos (continuación)

sortos en algún esfuerzo y trabajamos incansablemente toda la noche. ¿Te preguntaste cómo podías hacerlo? Los niños, que están absortos en el juego, nunca se cansan. Un bebé absorto en el llanto puede llorar durante horas. Tal es el poder de la energía concentrada.

Podemos conectarnos con esta fuerza vital y extraerla de nuestras experiencias en la naturaleza al sensibilizarnos a su paz y a su belleza salvaje, su inmensidad, su poder y su grandeza. Solo debemos aprender a comulgar íntimamente con ella. Desarrollar una sensibilidad hacia las energías y el poder curativo de la naturaleza puede conducir a un crecimiento y bienestar profundos. La presencia y la conciencia son la clave. Creo que es necesario un estado de conciencia pura o un estado de vacío, manteniendo una presencia sin ego. La grandeza de la Naturaleza puede otorgarnos la alegría pura necesaria para ir más allá del ego. Cuanto más vacíos estemos, más espacio le estamos ofreciendo a la Naturaleza para que nos llene. Cualquier campeón de surf te lo dirá. Este estado sin ego de comunión con el océano alinea al surfista con su sistema nervioso parasympático, promoviendo sentimientos de alegría, paz, calma, felicidad y fluidez. Esto fomenta la creatividad, el bienestar, la intuición y las soluciones, lo que permite que uno se sienta conectado y prospere.

### No hay forma de competir con el poder de la Naturaleza

No hay forma de competir con la perfección de la naturaleza, así que la mente no se interpone en el camino de la energía radiante de la Naturaleza. Los Maestros de Yoga y Siddhas que han escrito a partir de sus experiencias internas personales, nos dicen en las escrituras y en los versos: "La naturaleza fue tejida por Dios para que el Señor tuviera un hermoso lugar donde vivir". Comunicarse con la naturaleza, meditar en ella, incluso simplemente estar en la naturaleza puede brindar una conciencia de conexión con Todo. La exposición regular a bosques llenos de vida, valles verdes, la amplitud del cielo, la naturaleza salvaje o suave del viento, las rocas y la arena, el mar o el

océano pueden restaurarnos. Podemos aumentar la calidad sutil del prana que inhalamos, no solo a través de la respiración, o absorbiéndolo a través de los ojos, o sintiéndolo en la piel, sino también a través del sentido del olfato, al disfrutar de la fragancia de la naturaleza y a través del sentido del oído, al escuchar los sonidos mántricos naturales de la naturaleza. La comunión requiere los cinco sentidos.

No todos tenemos la misma capacidad para recibir o almacenar energía. Ésta debe desarrollarse no sólo con lo que hacemos habitualmente, sino con lo que somos. Las prácticas de meditación, yoga, tantra y diversas artes marciales atraerán energía hacia nosotros, incrementándola y almacenándola en el cuerpo. Sin embargo, debemos estar en una determinada condición para recibir una vibración más alta de prana. Existen diversas formas de prana. La "cantidad" de prana de una persona está indicada por el poder personal, el entusiasmo y el dinamismo efectivo, pero su "calidad" está dominada por la personalidad, por los deseos y las pasiones, y también, por el alma de la persona.

Las personas muy dinámicas tienen un poder instintivo para atraer y absorber prana de manera efectiva. Alguien puede poseer prana abundante y ser poderoso, pero ese poder puede ser de una vibración alta o baja, debido a sus pensamientos y sus deseos. La forma en que utilizas tu energía también afectará a la cantidad, el color y la calidad de la energía que recibes. Si utilizas la energía con fines puramente egoístas con un poco de conciencia, no estarás abierto a una vibración más alta de energía y conciencia. Si, por ejemplo, estás condicionado hacia el egoísmo, la arrogancia, el cinismo o el odio, o a menudo hablas de manera jactanciosa e hiriente y practicas métodos para aumentar tu energía, reforzarás tu energía pero también tu irritabilidad, confusión y emociones oscuras. No serías capaz de aprovechar la vibración más alta de energía que podría calmarte y equilibrarte. Por lo tanto, el contacto con la energía por sí solo no necesariamente te hace más armonioso, solo te llena de mayor y

Sigue en página 14



## Tres nuevos miembros (continuación)

mayor fuerza.

### El bienestar se logra a través del pensamiento positivo, la honestidad y la bondad

Las escrituras yóguicas nos enseñan que es a través del pensamiento positivo, hablar con sinceridad y actuar con honestidad, generosidad, bondad y compasión que recibimos una vibración de la energía más alta y nos establecemos en la ecuanimidad y en la satisfacción. Si nuestros pensamientos, palabras y acciones son veraces y amables y apoyan a los demás, nuestro prana será puro y satisfactorio. La disciplina de la bondad en pensamiento, palabra y acción es una práctica elevada del Yoga. A través de las prácticas espirituales podemos utilizar nuestra energía para fortalecer nuestro sistema nervioso, la disciplina y la concentración, sin embargo, el equilibrio se

desarrolla de acuerdo con el grado de compasión y bondad que demostramos regularmente hacia los demás y hacia nosotros mismos.

A través de las disciplinas espirituales aumentamos nuestra capacidad de recibir y tolerar un voltaje más alto de energía. Si interrumpimos las prácticas o hacemos demasiadas, el alto voltaje puede causar problemas físicos o psicológicos. La moderación en todo es también una práctica yóguica elevada. Para el bienestar espiritual y físico, uno debe acceder a un alto grado de prana y utilizarlo de manera correcta y constante. Esto significa acceder a un grado superior de energía vital de la naturaleza desde un lugar de bondad innata, y almacenarla y compartirla generosa y conscientemente para todas las acciones y actividades de la vida.

## Superando las dificultades más comunes en la práctica de la meditación

por M. G. Satchidananda

A continuación se presentan algunas preguntas que he recibido y mis respuestas:

**Pregunta:** En la meditación me preocupa la noción del tiempo y la incomodidad física. Para la práctica de Kriya durante la sadhana siempre pongo mi cronómetro a 15 minutos, pero noto que la noción del tiempo sigue coloreando mi práctica, haciéndome pensar que "es larga" y llenando mi cuerpo de incomodidad. Eso genera mucha sensación/emoción e impaciencia en el cuerpo. Mi cuerpo me hace sentir las diferentes tensiones musculares. ¿Cómo desprenderme del tiempo y de la incomodidad física?

**Respuesta:** Creo que deberías evitar usar un cronómetro. Creo que es probablemente la fuente más importante de tu problema. Despréndete de los pensamientos sobre el tiempo. Normalmente, se necesitan al menos 15 minutos antes de que uno pueda entrar en un estado meditativo. Por lo tanto, reserva más de 15 minutos para tus sesiones.

Practicar un minuto para cada una de las kriyas dhyana anteriores es solo el mínimo. La cantidad de tiempo que dediques a cada una dependerá de lo agitada que esté tu mente. Si está muy agitada es posible que necesites dedicar al menos entre tres y cinco minutos o más a hacer Shuddhi antes de continuar con Eka Rupa.

Es evidente que tu cuerpo físico también perturba tus meditaciones. Por ello, te recomiendo que practiques alguna de las 18 posturas por parejas durante al menos 20-30 minutos, terminando con la postura nº 18, la Postura de Paz y Relajación completas, todos los días antes de una de tus prácticas de Kriya Kundalini Pranayama y meditación. Prueba también con cojines para encontrar una posición cómoda. Si ninguna postura te resulta cómoda siéntate en una silla durante la meditación. Si durante la meditación te molestan los brazos cruzados mientras sostienes el Swastic Mudra, relaja los brazos y coloca las manos una

Sigue en página 15

## El santo con dos cuerpos (continuación)

sobre otra con Chin Mudra y Jnana Mudra.

También te será de ayuda tomar una ducha o un baño y ponerte ropa limpia antes de tu sesión de posturas, pranayama y meditación, para relajar el cuerpo físico y el vital.

Practica antes de comer. Tus mejores meditaciones se producirán por la mañana antes del desayuno, después de haber ayunado toda la noche. La digestión no competirá con la meditación por tu energía.

Mejora tu dieta adoptando gradualmente una que sea vegetariana, fácil de digerir y que enfatice el equilibrio, como la ayurvédica o la macrobiótica. Elige alimentos integrales en lugar de alimentos procesados. Los alimentos integrales aportan más energía. Los alimentos altamente procesados a menudo requieren más energía para digerirlos de la que proporcionan a cambio.

También te recomiendo que leas el artículo "La presencia testigo" en el Periódico de Kriya Yoga de invierno del 2022, especialmente la sección sobre "Maya" que comienza al final de la página 2. Esto te ayudará a superar la sensación de estar limitado, especialmente por la idea del tiempo.

**Pregunta:** ¿cómo desarrollar la concentración, particularmente con la 2º dhyana kriya?

**Respuesta:** dedica más tiempo a la práctica de Shuddhi Dhyana Kriya. No solo antes de hacer la 2º dhyana kriya, sino siempre que puedas dedicarte a Shuddhi en sesiones adicionales o sesiones más largas. Anota tus meditaciones de Shuddhi Dhyana Kriya. Tu capacidad de concentración depende no solo de crear un estado mental tranquilo, que se desarrolla a partir de la práctica del Shuddhi. En segundo lugar, concéntrate en hacer una sola cosa a la vez, con toda tu atención. Evita las redes sociales. Son adictivas y contribuyen a un déficit de atención.

Para desarrollar tu poder de visualización, en la vida diaria cierra los ojos y luego practica visualizar lo que has visto en momentos anteriores.

Practica el dibujo o la pintura. Tu cerebro desarrollará las sinapsis necesarias para visualizar. Estas sinapsis, que prevalecían en la primera infancia, se han atrofiado en los tiempos modernos debido a los medios electrónicos. Hoy en día, los niños y los adultos están preocupados por las pantallas electrónicas.

**Pregunta:** ¿Por qué debo anotar mis meditaciones?

**Respuesta:** Tu progreso en cualquiera de las siguientes meditaciones que se enseñan durante la primera iniciación será el doble si las anotas en tu cuaderno. Te volverás mucho más consciente si las anotas. Revisa regularmente lo que has escrito. Al anotar las kriyas Shuddhi Dhyana, te volverás más consciente de los recuerdos y hábitos que te controlan y contribuyen a tu karma. Limpiarás la mente subconsciente de manera mucho más efectiva.

Para las demás kriyas de dhyana, anotar y luego revisar aquellas meditaciones en las que te sentiste inspirado o en las que la meditación fluyó con poca o ninguna interrupción te ayudará a volver a entrar en esos estados meditativos inspirados. Esto es particularmente útil en los días en los que no te sientes inspirado.

**Pregunta:** ¿Cómo ser regular en la práctica?

**Respuesta:** Hazte una promesa a ti mismo de "no comeré a menos que haya hecho mi Kriya Kundalini y Dhyana Kriya". Esta es la expresión de tu intención, un sankalpa, y al ejercitarse tu fuerza de voluntad y perseverar con paciencia cosechas los beneficios de su práctica.



# Orden de Acharyas: informe anual y planes para el 2025

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

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

**En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2023, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:**

- Llevó más de 100 seminarios de iniciación a más de 1.000 participantes en 18 países, incluidos Brasil, India, Sri Lanka, Malasia, Japón, España, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Bélgica, Australia, Costa Rica, Bulgaria, Estados Unidos y Canadá.
- Patrocinó y ayudó a organizar satsangs semanales en línea a través de Zoom en India, América del Norte, Brasil, Alemania, Sri Lanka, Italia y Francia, y reuniones diarias de sadhana a través de Zoom en India.
- Mantuvo un ashram y una oficina editorial en Bangalore, India. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.
- Mantuvo un ashram en Badrinath, India.
- Ayudó financieramente a completar la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka.
- Publicó en idioma turco “La Voz de Babaji: Una trilogía de Kriya Yoga” y “Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas”; en hindi, el libro “Kailash”; en malayalam, el libro “Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas”.
- Patrocinó clases públicas gratuitas semanales del Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- Organizó dos peregrinaciones de 24 personas en inglés y 19 personas de Brasil al ashram de Badrinath en septiembre de 2024.

- Completó la formación de nuevos Acharyas: Neela Saraswati de Munich, Alemania, Ramadevar de Mumbai, India y Ramdas de Rhode Island, EE. UU.

**En el año 2024 - 2025 la Orden prevé hacer lo siguiente:**

- Llevar seminarios de iniciación a Estonia, Turquía y la mayoría de los países mencionados anteriormente.
- Realizar clases públicas quincenales gratuitas de asanas y meditación en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Publicar el libro “Thirumandiram: Un clásico de Yoga y Tantra” en alemán y francés y posiblemente en italiano y portugués. Publicar en hindi el volumen 3 de “La Voz de Babaji”. Publicar el “Yoga de Tirumular: ensayos sobre el Tirumandiram” en francés y posiblemente en alemán.
- Completar la formación de nuevos Acharyas en Estonia y Canadá.
- Organizar 3 peregrinaciones a Badrinath: una en francés, en junio, una en inglés y una en portugués en septiembre y octubre de 2025.

**Los 39 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año 2024-2025. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU.** Envíala antes del 31 de diciembre de 2024, si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de la renta de 2024. ¡Usa tu tarjeta de crédito! Vivo en Europa y prefiero transferir los fondos a: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, número de cuenta 406726-0, banco: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, código SWIFT: CCDQCAMMXXX, sucursal: La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, número de tránsito 50066-815 o a su cuenta de Deutsch Bank: pagadera a “Marshall Govindan” Deutsch Bank

Sigue en página 17

## Orden de Acharyas (continuación)

International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, código BIC/Swift DEUTDEDBFRA. Por favor informa a [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) cuando se realice la transferencia.

**Nuestro trabajo se financia íntegramente con vuestras aportaciones.** Hay muchas personas en todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas a medida que recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

## Notas y noticias



**Se están recibiendo solicitudes para la residencia de estudiantes** en el Ashram de Quebec desde mayo hasta octubre del 2025. El candidato seleccionado tendrá una habitación privada, comidas y acceso a la mayoría de los seminarios de iniciación de Kriya Yoga, de forma gratuita, a cambio de 15 a 20 horas semanales de karma yoga, limpieza y mantenimiento del ashram. La solicitud debe presentarse antes del 30 de enero de 2025.

[www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm)



**Peregrinaje a Badrinath, India con los Sita and Muktananda, 12-28 septiembre.** <https://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

**"Homenaje a los 18 Siddhas"** - un álbum de música que rinde homenaje a cada uno de los 18 Siddhas. Una colección de canciones generadas

*Sigue en página 18*

## Notas y noticias (continuación)

con la ayuda de Inteligencia Artificial.

Puedes encontrarlo en Spotify, YouTube Music, Apple Music y otras aplicaciones de música, el título es "Homenaje a los 18 Siddhas" de Nityananda. Del mismo autor se pueden encontrar otros álbumes que ponen música a mantras y textos del Kriya Yoga de Babaji y de los Siddhas.

¡Alimenta tu devoción con ellos!

**Ayúdanos a compartir con otros tus experiencias positivas con el Kriya Yoga de Babaji, dejando una reseña en nuestro perfil de Google GMB:** <https://maps.app.goo.gl/SP9NVspKdwgsWe1N9>

Tus comentarios son invaluables para nosotros, no sólo porque nos ayudan a mejorar, sino también porque permiten a otros descubrir y apreciar la experiencia transformadora del Kriya Yoga. Si asististe a nuestros seminarios y/o leíste nuestras publicaciones y las encontraste beneficiosas, te agradeceríamos que compartieras tus pensamientos a través de una reseña. Tu apoyo ayuda a que otros nos encuentren y experimenten los mismos beneficios. No dudes en escribir tu reseña en cualquier idioma.

**Buscamos voluntarios que nos ayuden a revisar la traducción del Thirumandiram: Un clásico del yoga y el tantra,** en francés, alemán, italiano y portugués, que se ha realizado utilizando el software Deepl. Primero algunos voluntarios corrigen errores tipográficos, y luego otros voluntarios que saben bien inglés corrigen errores de traducción. Contacto: satchidananda@babajiskriyayoga.net Lee sobre la edición en inglés aquí: [https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#thirumandiram_book)

**¡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 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://kriyababaji.it/babajiskriyayoga\\_online\\_satsang/](https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_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=UxFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

*Sigue en página 18*

## Notas y noticias (continuación)

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/Online-Indi>

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

**Suscríbete al curso por correspondencia,** La gracia del Kriya Yoga de Babaji. Te invitamos a unirte a esta aventura de auto-exploración y

descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí: [http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace\\_course](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course)

**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 enviemos la publicación. Si estás usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes de diciembre del 2024, 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.