

# Kriya Yoga

d e B a b a j i

## Mostrando el camino a los demás: *Arrupadai*

por M. G. Satchidananda

¿Sientes una necesidad o una responsabilidad de ayudar a los demás? ¿Cómo estudiante de Kriya Yoga te preguntas cómo podrías o deberías hacerlo? ¿Te preguntas si tu conocimiento y experiencia en el Kriya Yoga puede hacer un buen uso para aliviar el sufrimiento de la familia, los amigos, compañeros de trabajo o relaciones?

En los escritos de los Siddhas de Yoga tamiles uno encuentra referencias al concepto de *arrupadai*, mostrar el camino a uno y a todos, sin impor-

tar la casta, el credo, el sexo, la religión o la nacionalidad. Enfatiza un voto de ayudar a la humanidad a través de la propia iluminación. Muy relacionado con él está el dicho de los Siddhas: que todos puedan disfrutar el gozo que yo disfruto. Ellos sintieron sinceramente que esa genuina liberación del sufrimiento no está en el aislamiento. Mostrar el camino de la perfección o *siddhi* es la acción altruista más alta. Su aspiración era mostrar a todos el sendero de la liberación de las penas sin fin del

mundo. Su aspiración era que todos alcanzasen un conocimiento unido del ser eterno, relacionado con todo.

El juramento de Kriya Yoga es una expresión de este concepto de *arrupadai*. En él uno hace voto de practicar Kriya Yoga no sólo por el propio beneficio, sino por el beneficio de todos. “Mi propio ser y mis placeres los entrego absoluta y completamente a Kriya Babaji, de tal manera que todas las criaturas puedan alcanzar su meta. La calma radica en entregar todas las cosas y el espíritu gusta de la calma. Si debo entregarlo todo, mejor hacerlo por las demás criaturas”. Como a menudo digo a los nuevos iniciados al presentarles el juramento, “incluso si algún día no os apetece practicar Kriya Yoga, hacedlo de todas formas, porque todas las personas a vuestro alrededor les irá mucho mejor si lo haces”.

El juramento prosigue: “Seré un bálsamo para los enfermos, su cuidador y servidor. Satisfaré con lluvias de comida y de bebida la angustia del hambre y de la sed”. Al compartir las enseñanzas del Yoga con aquellos que están enfermos (física, emocional, mental y espiritualmente) cumples también este juramento.

No tienes que estar formado como profesor para compartir tu amor por el Yoga y tu aprecio por cómo te ayu-

## Contenidos

1. Mostrando el camino a los demás: *Arrupadai*, por M. G. Satchidananda
4. El Yoga Clásico y las Meditaciones de Marco Aurelio, por M. G. Satchidananda
6. Yoga para niños, por Acharya Maitreya
9. Informe anual – Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji
10. El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 5), por Durga Ahlund
12. Notas y noticias





Satsang en el ashram de Quebec.

dado. Como verás al final del artículo hay muchas maneras por las que puedes hacerlo. Expresarlo volverá más profunda tu comprensión sobre el Yoga. Como verás a continuación, hacerlo así se convierte en una forma de sadhana yóguica, permitiéndote vencer muchas fuentes de incomodidad interior y entregarte como un instrumento del Divino o de tu Ser superior.

Los Siddhas de Yoga tienen un deseo amoroso de asegurar el bienestar, la felicidad y la solidaridad de todos los seres. El amor es el propósito de la vida, el vehículo y el destino. Los Siddhas dijeron: anbu Sivam, que significa “el amor es Dios”. Ellos creían sinceramente que para realizar a Dios uno debe liberarse de las imperfecciones humanas nacidas del egoísmo y sus manifestaciones, incluyendo el apego o el deseo, la aversión o el miedo. Aunque el sendero espiritual es singular y requiere periodos de aislamiento para volverse hacia adentro, la transformación de nuestra naturaleza humana requiere que uno se vuelva consciente de las propias imperfecciones, que son como la propia sombra, y uno no las puede ver. Si vives solo puedes pensar que eres superior a los demás, incluso casi perfecto, pero cuando entras en contacto con los demás, tus particularidades o sombras son expuestas, e incluso rozadas.

El mantra de los Siddhas de Yoga tamiles, Sivayanama, no es solo un concepto filosófico o un instrumento místico, sino también un concepto social. Nama significa tyaga o sacrificio, y Siva significa gozo (ananda). Aya significa producto o resultado. El término Sivayanama significa “el resultado del sacrificio es el gozo”. Los Siddhas sintieron el gozo en el sacrificio y consideraron el sacrificio como una oportunidad de servir. Para ellos, el servicio y el trabajo comenzaban con la propia realización. Esto es, la preocupación social de los Siddhas les ofreció otra forma de realización del Ser. La experiencia mística de los Siddhas nos da un nuevo significado del concepto de servicio social.

### Los aspectos positivos y negativos de arrupadai

Mostrar el sendero a los demás incluye mostrar qué

hacer y qué evitar o no hacer. El aspecto positivo incluye compartir los métodos de Yoga, los yamas, las restricciones sociales o principios éticos (no dañar, veracidad, castidad, no tomar lo que no te pertenece, ausencia de codicia), las enseñanzas de sabiduría de los Siddhas de Yoga, sus recomendaciones de dieta y de vida sana. Enseñar con el ejemplo puede complementarse con hablar con los demás de porqué ha visto que tales métodos, principios, enseñanzas y recomendaciones han impactado positivamente en tu vida. Sus contribuciones en muchos campos de la ciencia también ejemplifican el aspecto positivo de su misión social, y nos pueden inspirar a seguirlos.

Los aspectos negativos de arrupadai incluyen compartir qué evitar, eso que crea engaño. En sus libros los Siddhas de Yoga recomiendan evitar el énfasis en la ejecución de rituales externos y en la adoración en los templos, igual que el sistema de castas, ya que distraen de ver al Divino dentro a través de la meditación y del Kundalini Yoga. También recomiendan el necesario esfuerzo de purificación de los hábitos y las tendencias que nacen del egoísmo. Las instituciones asociadas con religiones organizadas crean también engaño mental. Los Siddhas se dedicaron a la elevación de la humanidad, mientras disfrutaban de la libertad sobre las imperfecciones humanas, más que intentar renunciar al mundo. Sus enseñanzas ofrecen un nuevo paradigma para el humanismo a escala mundial, nacido de la sabiduría yóguica más que de la teoría social.

### Cultivar la gratitud, la buena voluntad, la empatía, la simpatía y la compasión

En nuestra actual cultura materialista y consumista es fácil sentirse aislado espiritualmente de los demás, incapaz de compartir los propios valores más profundos o de ayudar a los que están sufriendo. En consecuencia, uno se puede sentir que no es adecuado para compartir el sendero con los demás (arrupadai). Para vencer estos sentimientos de aislamiento y de no ser adecuado, recomiendo que cultives progresivamente las emociones de gratitud, buena voluntad, empatía, simpatía y compasión. Gratitud es el sentimiento de amor que surge con el reconocimiento hacia todo lo que te ha ayudado al éxito en alcanzar tus metas, en volverte una persona mejor, y en comprender tu propósito. Finalmente, identifica al Divino como su fuente de providencia. Cultivarla dispersa el resentimiento, la dependencia emocional, la desesperación, la soledad, todas las formas de deseo y miedo. Practícala diariamente “contando tus bendiciones”, o “ver el vaso medio lleno, en vez de medio vacío”. Al hacerlo así, te sentirás más amoroso y dispuesto a dar a los demás.

Buena voluntad significa que desees lo mejor a alguien sin saber necesariamente cómo se siente. Bendice a los demás mejor que criticar o juzgarlos. Eso puede expresarse universalmente más que personalmente.

*Sigue en página 3*

## Mostrando el camino (continuación)

Empatía significa que comprendes lo que siente otro. Detectas aflicción. Quizás tuviste una experiencia similar en el pasado. Esto puede hacer surgir la simpatía, estando impulsado emocionalmente por la aflicción.

La compasión es empatía más buena voluntad: comprendes cómo se sienten otros y les deseas lo mejor. Eres impulsado a actuar de forma que exprese que te preocupas por el bienestar de la persona afligida.

Afortunadamente, los seres humanos están conectados para la compasión debido a los requerimientos sociales de nuestra evolución. Para desarrollar tu capacidad de compasión hacia otra persona imagina su pasado, y cómo la ha modelado. ¿Qué situaciones dolorosas afrontó? Imagina qué sería estar dentro de ella ahora, en su estado emocional actual.

### Estirando tu zona de confort interna

Puedes sentirte incómodo con “mostrar el camino a los demás”. Emociones como ansiedad, vergüenza, tristeza, y hábitos mentales como timidez, falta de auto-estima pueden impedirlo. Para sentirse cómodo con estar incómodo (una forma muy yóguica de tapas) aquí hay algunos métodos para ampliar tu zona de confort. Comienza usándolos en pequeñas dosis en encuentros con otros, por ejemplo, en una conversación en la cena.

- Mantén el contacto visual más tiempo de lo que sea cómodo;
- Acércate más a la gente de lo que lo haces normalmente en un ascensor; intenta resistir el deseo de separarte;
- Comienza una conversación con un completo desconocido, usando por ejemplo una pregunta abierta.
- Desestima la incomodidad interna recordándote a ti mismo que es un producto normal de los mecanismos de supervivencia de nuestro cerebro. Cuando surjan piensa en alguien que admires que los maneje bien. Recuerdate que no estás solo al manejar tales emociones.
- Neutraliza pensamientos negativos dándote cuenta de que pueden no ser precisos, y están distorsionados para ver lo negativo, como una pintada. Asume que te faltan muchos elementos, algunos de los cuales son positivos. Por ejemplo, el lenguaje corporal de la otra persona puede ser en respuesta algo que le pasó al comienzo del día. En vez de verlo como “mi” ansiedad, despersonalízalo: “éstos son sentimientos de ansiedad”.
- Reescribe la realidad. Por ejemplo, si la otra persona expresa duda o confusión sobre lo que estás compartiendo, pregúntate a ti mismo: “¿Quizás su reacción es una buena cosa?”. Observa cómo tu mente creativa puede producir respuestas positivas.

### Entregando tu responsabilidad

Al comienzo de este artículo hice la pregunta “¿sientes una necesidad o una responsabilidad de ayudar a los demás?”. Mientras que la “necesidad” de compartir puede nacer del amor, como se ha comentado antes, “sentir una responsabilidad” de compartir el sendero con los demás puede producir incomodidad mental si permites que la

mente vuelva una y otra vez a planear varias estrategias, o a anticipar posibles resultados o reacciones de los demás. Como seres humanos tenemos poca tolerancia para la incertidumbre, y esto nutre la ansiedad. La ansiedad te impide estar plenamente presente en cada situación. También disminuye tu confianza. Así, cuando estás compartiendo con otra persona, necesitas estar plenamente presente para ser capaz de leer con precisión sus reacciones y responder con cuidado a ellas. La ansiedad, la baja presencia y la baja confianza se mostrarán directamente en tu lenguaje corporal y en tu habilidad de emanar calor.

Este tema de la incertidumbre puede ser resuelto al entregar la responsabilidad por el resultado que se produzca. Probablemente nunca sabrás cómo impactará esta conversación en la vida del otro, qué cadena de eventos podrías comenzar. Sencillamente entrega tu preocupación a Dios, al gurú, a Babaji, al universo. Deja partir y deja a Dios. Esto es una expresión del karma yoga, actuar con habilidad pero estando desapegado de los resultados, no como el hacedor, sino como un instrumento. Automáticamente la incertidumbre sobre el resultado se volverá menos incómoda, y no te afectará.

### Formas sugeridas de mostrar el sendero

1. Comparte con otros en tus conversaciones tu pasión por el Kriya Yoga y sus enseñanzas de sabiduría. Mientras lo haces sé un buen oyente y responde tras reflexionar, diciendo sólo lo que sea edificante, sin crear ofensa. En vez de predicar, comparte cómo aplicas personalmente las enseñanzas.
2. Envía artículos de nuestra web de números pasados del periódico de Kriya Yoga a personas con las que ya hayas hablado de Kriya Yoga.
3. Recuerda con gratitud cómo comenzó tu sendero de Kriya Yoga después de que alguien compartiera un libro contigo. Regala tus libros favoritos de Kriya Yoga. Consulta nuestra tienda en la web para ideas sobre regalos.
4. Ofrece enseñar algunas de las 18 posturas y técnicas básicas de meditación. Usa nuestras publicaciones Kriya Hatha Yoga de Babaji: 18 posturas para relajación y rejuvenecimiento, y Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero como referencias.
5. Recomendamos nuestro curso por correspondencia, La Gracia del Kriya Yoga de Babaji.
6. Asiste a encuentros de iniciados de Kriya Yoga y seminarios de iniciación y ayuda a organizarlos.
7. Enseña con el ejemplo. ¡Haz lo que dices!
8. Busca inspiración, sabiduría y conocimiento que puedas compartir con los demás estudiando las publicaciones de la tienda de nuestra web. Léelos de nuevo con este propósito. Interiorízalos al meditar en ellos con Arupa Dhyana Kriya. Recuérdales cuando compartas su sabiduría con otros que estén sufriendo.

Comienza ahora a componer un sankalpa, un voto o auto-sugestión que exprese tu intención de compartir con habilidad tu sendero del Kriya Yoga de Babaji con amor y sabiduría. Repítela diariamente en un estado relajado. □





# El Yoga clásico y las Meditaciones de Marco Aurelio

parte 2

por M. G. Satchidananda

Como escribí al comienzo de la primera parte de este artículo, en el número de verano del 2017 del periódico de Kriya Yoga: "Hace poco acabé de leer las Meditaciones de Marco Aurelio. Quedé tan conmovido por su filosofía estoica que he decidido compartir con los lectores del periódico mi investigación sobre su paralelismo con el Yoga Clásico. Haré primero una introducción al lector a la persona de Marco Aurelio, el famoso emperador romano, la composición de sus Meditaciones, los orígenes del estoicismo, su influencia en la tradición filosófica clásica occidental hasta hoy, antes de comentar los principios fundamentales de las Meditaciones. A eso le seguirá una comparación con los principios fundamentales de los Yoga Sutras de Patanjali, y espero iluminar la sabiduría de ambos. Tras ello, la pregunta final que intentaré responder es cómo los consejos y aforismos estoicos de las Meditaciones pueden ser aplicados por los estudiantes modernos de Yoga en la forma de auto-sugestión. Me ha llamado la atención que las Meditaciones estén entre los libros de filosofía favoritos de los jóvenes de hoy. Su prescripción para la auto-maestría, la comunidad, la virtud y la paz interior es justo lo que necesitamos en el siglo XXI, y tal como veremos, puede guiar e inspirar a tu práctica de Yoga. Animo al lector a que compre o descargue las Meditaciones". Lo que sigue es una continuación de la primera parte del comentario.

## El cultivo de las virtudes sociales

Patanjali prescribe una docena de formas de calmar la mente en una serie de versos del primer capítulo de los Yoga Sutras. La calma mental es el requisito previo para la realización del Ser, samadhi en el Yoga Clásico. El yogui está "calmadamente activo y activamente calmado".

De forma similar, Marco Aurelio subraya la importancia de volverse hacia adentro y de actuar racionalmente con calma en la mente, más que movido por el impulso racional.

"Recógete en ti mismo. Tiene el principio rector la naturaleza de bastarse él solo si actúa con justicia y gracias a eso mantiene la serenidad", libro 7, capítulo 28.

Una de las prescripciones de Patanjali para la calma concierne a nuestras actitudes sociales.

"Mediante el cultivo de actitudes de amistad hacia el feliz, compasión hacia el infeliz, deleite en el virtuoso y ecuanimidad hacia el no virtuoso la consciencia retiene su calma imperturbable", Yoga Sutras, I.33.

La prescripción de Marco Aurelio para la virtud social no es un mero control moral de la acción externa, sino que se extiende a su fuente interna causal:

"No malgastes la parte que te resta de vida, si no lo

haces referido al bien común, en representaciones sobre el prójimo, esto es al representarte qué hace fulano, por qué, qué dice, qué se propone, qué maquina, todo lo que te hace vagar lejos de la atención al principio rector. Por tanto, es preciso que dejes de lado en el hilo de tus representaciones el azar, la inutilidad y, con mucho mayor motivo, el entrometimiento y la malignidad. Hay que acostumbrarse a representarse solo aquello sobre lo que si alguien de repente te interrogara: »¿En qué estás pensando ahora?«, pudieras responder con franqueza inmediatamente: »Esto y aquello«, de forma que de tus palabras quedara claro que todas tus representaciones son sencillas, favorables, propias de un animal comunitario, despreocupado de representaciones placenteras o en general regaladas o que tenías eso en mente por alguna rivalidad,

malignidad, sospecha o alguna otra cosa por la que te sonrojarías al exponerla", libro 3,4.

Como nuestras relaciones sociales pueden ser una gran fuente de perturbación, el primer paso fundamental o miembro del astanga o Yoga de 8 miembros del Yoga Clásico es la restricción social o yamas: no dañar (ahimsa), veracidad (satya), no robar (asteya), castidad (brahmacharya), y ausencia de codicia (aparigraha) en los Yoga Sutras, I.30.

Marco habla extensamente de las virtudes:

"Cuando quieras reconfortarte, recapita en los puntos sobresalientes de los que conviven contigo. Por ejemplo, en uno es su actividad, en otro su decencia, en otro su generosidad, así sucesivamente. En efecto, nada reconforta tanto

como que las copias [329] de las virtudes aparezcan en el carácter de contemporáneos tuyos y que concurren lo más agrupadamente posible. Por ello hay que tenerlas a mano", libro 6, capítulo 48

"La amabilidad es invencible si es sincera y no es un gesto o una actuación teatral. ¿Qué podrá hacer contra ti el más violento si permaneces amable con él y, si viene a cuento, le exhortas condescendiente y cuando intenta hacerte daño lo aleccionas a propósito de esa circunstancia concreta, dedicándole tiempo: "Hijo, no. Hemos nacido para otra cosa. Yo, desde luego, no me perjudico, pero tú sí, hijo". Y muéstrale con toda evidencia y genéricamente que eso es así, que tampoco las abejas lo hacen ni ninguno de los animales gregarios por naturaleza. Debes hacerlo sin afectación ni reproches sino con cariño y sin sentirte mordido en el alma, tampoco como si fueras su maestro de escuela ni con la intención de que otro que esté presente se admire, sino realmente para él

*Sigue en página 5*

## Marco Aurelio (continuación)

solo, aunque estén otros alrededor”, libro 11, capítulo 18, 9.

“Si alguien puede rebatirme y probarme que no entiendo o actúo rectamente, cambiaré de opinión agradecido. En efecto, busco la verdad que a nadie nunca perjudicó. Se perjudica el que persiste en su propio engaño e ignorancia”, libro 6, capítulo 21.

“Es ridículo no evitar la propia maldad, cosa que es posible, e intentar, por el contrario, evitar la ajena, cosa que es imposible”, libro 7, capítulo 71.

“Vigila para que no te pase frente a hombres insociables lo mismo que les pasa a los hombres

frente a los hombres”, libro 7, capítulo 65.

“Desea sólo lo que te suceda y esté entrelazado como destino. ¿Qué hay más armonioso?”, libro 7, capítulo 57.

“Excava dentro. Dentro está la fuente del bien que puede siempre borbolar de nuevo mientras excaves”, libro 7, capítulo 59.

“Lo que no conviene a la colmena tampoco conviene a la abeja”, libro 6, capítulo 54.

“La mejor venganza es no ser como tu enemigo”, libro 6, capítulo 6

“Disfruta y descansa con una cosa: con pasar de una acción comunitaria a otra acción comunitaria acordándote de dios”, libro 6, capítulo 7.

Marco enumera las virtudes en muchos lugares, por ejemplo: “Exhibe por tanto aquellas que dominas por completo: no ser tramposo, tener nobleza, aguantar los trabajos, despreciar los placeres, contentamiento, frugalidad, la buena disposición, la liberalidad, la sencillez, discreción, la magnanimidad”, libro 5, capítulo 5.

### El principio gobernante del orden mundial y cómo conocerlo

Marco Aurelio usa una variedad de expresiones para referirse a los principios gobernantes del orden mundial. Éstos incluyen Dios, Zeus, la naturaleza, la totalidad, el universo, la ley, la providencia, el destino. Ellos se intercambian según el contexto o quizás la respuesta emocional. Él da una definición clara de la doctrina estoica: “El universo es uno a partir de todos, dios es uno a través de todos, la substancia es una, la ley es una, la razón es común a todos los animales inteligentes, la verdad es una”, libro 7, capítulo 9.

La razón es el medio mediante el cual uno puede percibir cómo el uno se ha convertido en muchos, y que los muchos son todos partes de una Totalidad.

“¿Por qué almas sin formación e ignorantes confunden al que sí está preparado y es conocedor? ¿Qué alma, entonces, está preparada e instruida? La que conoce el principio y el fin, y la razón que alcanza a toda la substancia y que de toda la eternidad administra el todo según ciclos establecidos”, libro 5, capítulo 32.

“Para el animal racional su actuación es la misma según la naturaleza y según la razón”, libro 7, capítulo 11.

El ideal estoico, y un tema constantemente subyacente en las Meditaciones, es una vida vivida en conformidad con la razón, la racionalidad inherente tanto en

la naturaleza humana como en la naturaleza del universo, la Totalidad, de la que la naturaleza humana es una parte. Marco expresa gratitud en el primer libro a todos los que le han guiado a él en esto.

“En cuanto a la vida según la naturaleza haberme representado con nitidez y muchas veces cómo es, de forma que en lo que depende de los dioses, de sus comunicaciones con los hombres desde allá, sus apoyos, sus iluminaciones nada me impide vivir según la naturaleza y me aparto de eso por mi responsabilidad y por no prestar atención a las rememoraciones divinas y casi enseñanzas”, libro 1, capítulo 17.6.

Lo anterior sugiere que, aparte de la razón, él era también informado por una comunicación interna con los dioses, y que su experiencia religiosa no estaba limitada por la piedad convencional.

El Yoga Clásico refleja el samkhya, que propone dos polos de la realidad: Prakriti o naturaleza y Purusha, la consciencia. El samkhya analiza la naturaleza en veintitrés principios, comenzando por los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio, similares a la filosofía griega. El samkhya propone también tres modalidades o cualidades de la naturaleza, conocidas como los gunas: inercia, actividad y equilibrio, que regulan los estados de vigilia, dormir y sueño profundo. El Yoga explica también cómo el Uno parece ser muchos, pero dice que sólo mediante el samadhi u absorción cognitiva es posible experimentar verdaderamente la unidad, unión o Yoga. El primer capítulo de los Yoga Suttas comenta el samadhi y los medios para llegar a él.

“Yoga es el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia”, Yoga Suttas I.2.

“Mediante la práctica constante y con el desapego surge el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia”, Yoga Suttas, I.12.

El capítulo final de los Yoga Suttas comenta el propósito que cumplen los gunas al proporcionar el entorno y las funciones donde el alma individual puede ir más allá de su ignorancia, y volver a la unión con el Señor Supremo, mencionado como Ishvara. Ishvara es una palabra compuesta, que se refiere a “isha”, el Señor, y “svara”, el propio Ser.

“Ishvara es el Ser especial, no tocado por ninguna aflicción, acciones, frutos de las acciones ni por ninguna impresión interna de deseos”, Yoga Suttas I.24.

Y además de las diversas prácticas de Yoga para lograr el samadhi, Patanjali prescribe “la entrega”: “O, debido a la entrega al Señor uno alcanza con éxito la absorción cognitiva”.

En la absorción el sujeto y el objeto llegan a identificarse. Patanjali nos dice en los Yoga Suttas, verso I.17, que la primera fase del samadhi, samprajnata (“con distinciones”), está acompañada por productos inspirados de esta fusión: observaciones, reflexiones, gozo y la realización del “yo soy”. Esto nos recuerda la referencia de

*Sigue en página 6*



# Yoga para niños

por Acharya Maitreya

Con el fin de comprender la relevancia del Yoga para los niños es necesario comprender primero las dinámicas de la psique humana desde la perspectiva yóguica. El ser humano es una esencia espiritual con el potencial latente de manifestar virtudes y fuerzas cósmicas. Como alma está en una experiencia material, en un proceso de aprendizaje. Las condiciones individuales para manifestar este potencial están determinadas por el karma y por la cualidad de la concepción, la gestación, el nacimiento y la educación. En este proceso se consolida la estructura psíquica del cuerpo-mente-personalidad, agrupando los samskaras, los hábitos o tendencias mentales. Estos hábitos son el principal obstáculo para que el ser humano experimente el estado esencial de consciencia y así expresar su potencial divino del Ser verdadero.

Yoga es la pedagogía del Ser, el método de acceder a este potencial y desarrollarlo. El Siddha Tirumular dice en su Tirumandiram que “las cinco funciones de Shiva/Dios – creación, preservación, disolución, oscurecimiento y gracia – apuntan a la educación de almas individuales en su viaje de separación, imperfección y sufrimiento existencial, hacia la Unidad, la perfección y la felicidad”.<sup>1</sup> La práctica del Yoga para niños es una educación integral que usa la experiencia sensorio-corporal como la base para aprender en general, pero principalmente para que aprendan sobre ellos mismos. Por “educación integral” se entiende aquí una educación que contempla el desarrollo de las potencialidades del ser humano en su totalidad, en sus aspectos físico, vital (emocional), mental, intelectual y espiritual, al

<sup>1</sup> Marshall Govindan Satchidananda, “La iluminación: no es lo que piensas”, 2016.

igual que relación con la sociedad y el medio ambiente. El Yoga es un proceso de purificar el egoísmo para que el Ser verdadero se exprese a sí mismo a través de sus vehículos, el complejo cuerpo-mente-personalidad. Así, ¿cuál es la mejor edad para empezar a practicar Yoga? La respuesta es “tan pronto como sea posible”, con los ajustes adecuados.

En la India, desde tiempos antiguos, tradicionalmente los niños recibían su iniciación en el Yoga en una ceremonia a la edad de ocho años, en la que aprendían asanas, pranayamas y mantras. No había prescripciones para practicar antes de esta edad. Sin embargo, la realidad de los niños de hoy es muy diferente de los de la antigua India. Actualmente la mayoría de ellos viven en ciudades, con poco contacto con la naturaleza, a menudo pasando mucho tiempo en el interior, protegidos de la violencia de las calles y entretenidos con “niñeras electrónicas” (tabletas, smartphones, videojuegos). Están sobre estimulados no sólo por los artefactos electrónicos, sino también por un horario completo que incluye escuela, cursos, deportes, clases de idiomas, etc. Esto crea situaciones insanas de estrés y ansiedad que se convierten en parte de la constitución de estos organismos en desarrollo. Por tanto el Yoga para niños es un remedio para estas condiciones insanas, más que una actividad de aprendizaje para añadir a la rutina.

Hasta los siete años el chakra muladhara (chakra raíz o básico) está en su actividad más grande. Está relacionado con el elemento tierra que aporta el “arraigo” del espíritu

*Sigue en la página 7*

---

## Marco Aurelio (continuación)

Marco, citada antes, a las comunicaciones, inspiración, impulsos de “los dioses”.

Lo que es verdaderamente único sobre Marco Aurelio es el hecho que sus Meditaciones no fueron compuestas por un místico en alguna cueva, monasterio, ashram o retiro espiritual lejos de la sociedad, pero cerca del frente de batalla con los bárbaros, en la frontera del imperio romano, y por el hombre más poderoso del mundo, el emperador, cuando el imperio estaba cerca del momento más álgido de su influencia. Batallar con los bárbaros en la frontera del imperio es una maravillosa metáfora de los esfuerzos de los estoicos y de los rajas yoguis de frenar los miedos y deseos de la naturaleza humana. ¿Cuán mucho más difícil debe ser ejercitar la virtud y la sabiduría en medio del horror y las matanzas de la guerra? Su ejemplo me recuerda el de Krishna en el Bhagavad Gita, que se desarrolla en el campo de batalla durante una guerra civil entre los Pandavas y los Kauravas. Marco, imagino, con su sabiduría estoica, podría haber sustituido a Krishna en aconsejar a Arjuna en cumplir su

tarea como guerrero, manteniendo la perspectiva calmada del testigo.

## Cómo practicar el Yoga usando las meditaciones

Patanjali nos dice “Cuando los pensamientos negativos atentan, se deben cultivar sus opuestos (es decir, los positivos)” en los Yoga Sutras, II.33. Al hacerlo así, como auto-sugestión, el sadhak de Yoga puede sustituir hábitos profundamente asentados y tendencias mentales con nuevos programas subconscientes. Estos le ayudarán luego a uno a responder virtuosamente, más que reaccionar desde la ira, el miedo o el deseo impulsivo. Comprométete a aprender de memoria algunas de las meditaciones, y a programarlas en el subconsciente, repítelas varias veces, al final de una meditación, justo antes de dormir, mientras te relajas físicamente al final de una sesión de posturas y durante el día. De esta forma, la sabiduría de Marco Aurelio te inspirará y empoderará tu sadhana yóguica y el cumplimiento de tu potencial divino.





## Yoga para niños (continuación)

y establece las relaciones de apego y aversión, supervivencia, estabilidad o miedo. Fisiológicamente es el periodo en el que la mente se está desarrollando y, al final de este ciclo, el sistema crea la memoria inmunológica a través de

es liberada en situaciones de conflicto. Por ejemplo, cuando algo que desea mucho se le niega y le produce ira o frustración. Ellos pueden llorar y gritar, incapaces de armonizar los impulsos emocionales y las reacciones agresivas.



Niños practicando hatha yoga y meditación.

la glándula timo. La práctica de Yoga ofrece una formación más efectiva para el cerebro y para el sistema inmunológico. Permite un cuerpo físico sano, nutrido y resiliente y un sentido de seguridad emocional.

Al comienzo de esta fase los niños viven de forma natural en un estado de contemplación, observando y experimentando con el fin de aprender cómo funcionan las cosas. Al mismo tiempo, ellos son activos y excitables, características que aumentan con el tiempo. Idealmente, el Yoga en la infancia equilibra estas cualidades y el desarrollo de los dos hemisferios cerebrales, alternando técnicas más dinámicas como asanas y pranayamas con técnicas estáticas como relajación profunda y meditación. Esto preserva el aspecto contemplativo, estimula su habilidad para concentrarse y memorizar, les ayuda a canalizar su increíble capacidad vital, a desarrollar la auto-regulación que a su vez reduce la ansiedad, la impulsividad y la agresividad.

Las técnicas de Yoga son un entrenamiento del sistema nervioso. Como todavía está en formación, a menudo el niño no puede manejar la carga emocional/hormonal que

vas.

Al desarrollar la consciencia corporal y percibir sus emociones, el Yoga conduce a los niños en el proceso de auto-conocimiento y del posible conocimiento del otro, ayudándoles también en sus relaciones. Las teorías de Yoga coinciden con la psicología y la pedagogía modernas cuando afirman que una buena relación del individuo consigo mismo es la mejor forma de establecer un entorno de paz y de serenidad a su alrededor. Las asanas ayudan al desarrollo motor, emocional e intelectual. Al asociar la práctica de asanas y de pranayamas, uno puede influenciar positivamente al sistema nervioso central, ayudando al niño en el equilibrio emocional y psicomotor. Ello libera y canaliza la energía psíquica que usualmente causa la inquietud psicofísica, común en muchos niños. De esta forma se incrementa la vitalidad y también la calma.

La relajación profunda realizada tras las posturas permite al sistema del cuerpo-mente tener la oportunidad de restablecer una homeostasis organizada y crear el sentido de

*Sigue en página 8*



## Yoga para niños (continuación)

la presencia de un espacio interno de paz. Esto es grabado en la memoria celular y psíquica. La meditación retiene la conexión con el Ser y permite al niño incrementar la habilidad de percibir pensamientos y emociones sin juzgar y sin reaccionar impulsivamente. Permanecer en este espacio interno crea una sensación de confianza y cercanía a los participantes, al igual que la habilidad de enfocar los eventos estresantes como desafíos en vez de cómo amenazas.

Recientes investigaciones científicas han demostrado los beneficios de practicar Yoga y meditación en los niños, tales como:

- Mejora de la atención y de la concentración. Descenso de síntomas del trastorno de déficit de atención e hiperactividad, de los niveles de estrés, y como resultado, mejora del rendimiento académico. Puede ser un complemento de las intervenciones médicas que se aplican a niños con problemas de atención.
- Beneficios en el compromiso personal, al igual que mejoras el planeamiento estratégico, la percepción visual, las habilidades motoras; descenso de niveles de ansiedad y un descenso significativo en trastornos por estrés post-traumático.
- Reducción de la insatisfacción con el cuerpo en las niñas. Mejor en la destreza de la memoria espacial, que es principalmente una función del hemisferio cerebral derecho, lo que sugiere que la práctica facilita la actuación de este hemisferio.
- Descenso de ausencias y de expulsiones, al igual que del tiempo requerido para completar tareas plásticas; descenso en las agresiones y en los sentimientos de desprecio.

### Yoga en la educación

Autoridades en las áreas de educación, ciencia y tradiciones contemplativas han establecido las directrices para la educación en la conferencia titulada "Educando a los ciudadanos del mundo para el siglo 21", y concluyeron que las tradiciones contemplativas del mundo son un recurso precioso que contribuye al desarrollo de personas compasivas, éticamente responsables y con control de su vida mental. Como resultado, estarán perfectamente posicionados para los enormes desafíos políticos, sociales y espirituales de nuestro tiempo.

El Yoga es una de estas tradiciones, y su variedad de preceptos y de técnicas permite este desarrollo integral. Generalmente las técnicas están relacionadas con las cualidades o valores que estimulan la observación y el desarrollo. Los yamas y los niyamas, los principios éticos como no violencia, verdad, pureza y alegría pueden ser enseñados a través de historias narradas con un lenguaje juguetón y arquetípico que hable al alma de un niño.

Cuando los niños tienen un buen desarrollo motor y social y habilidades emocionales esto les ayuda no sólo en la escuela, sino también en todos los aspectos vitales. Numerosos estudios muestran que los jóvenes que tienen estas habilidades sociales son más felices, tienen más autoconfianza y son más competentes como estudiantes,

miembros de una familia, amigos y trabajadores. Al mismo tiempo, hay menos predisposición hacia el abuso de drogas, el alcohol, la depresión y la violencia.

En Brasil, desde los años sesenta, el Yoga ha sido incluido en la educación escolar tanto en colegios privados como públicos. Actualmente hay muchas escuelas que ofrecen Yoga a los estudiantes. Yo comencé mi práctica de Yoga en esta fase porque ahora comprendo el efecto que tuvo en mi desarrollo; he estado profundizando en mis estudios sobre esta área. Enseño clases de Kriya Hatha Yoga y meditación a niños en una red de escuelas públicas y llevo a cabo estudios e investigación académica sobre el tema. Y además de promover la práctica de Yoga en las escuelas, proyecto dar voz a la percepción de los niños sobre la práctica, y reconocerlos como protagonistas de su historia y de la producción de conocimiento. A partir de estas experiencias percibo la necesidad de sensibilidad, creatividad, espontaneidad, de equilibrio entre juego y disciplina, y la auto-regulación.

En las clases de Yoga en las escuelas hay una rica posibilidad de usar un enfoque interdisciplinar que conecte los conocimientos de geografía, historia, lenguaje, matemáticas, biología, fisiología, filosofía, con los elementos de la cultura yóguicas. Este proceso ayuda a los niños a aprender Yoga, la aplicación de sus técnicas y conceptos filosóficos de forma más efectiva en la vida diaria, al igual que a aspectos de las materias de la escuela. En este contexto es importante tener cuidado cuando se presentan conceptos filosóficos, principios morales y valores universales, para evitar conflictos intelectuales o entre sistemas de creencias. De otro modo se podría restringir la magnitud de la saludable práctica de esta actividad en un entorno de múltiples culturas, religiones y etnias.

### Enseñando a los niños

Uno puede acercarse a la enseñanza del Yoga para niños en dos fases: antes de los siete años y después de los siete años. Antes de los siete años hace falta un enfoque de juego, pero tras los siete años es posible establecer una disciplina más vigorosa, con menos necesidad de adaptaciones y juegos. El niño aprender principalmente mediante ejemplos prácticos, imitando. Esto es el comienzo de la enseñanza del Yoga para niños: mediante el ejemplo. No hay un único enfoque o método para seguir. Sin embargo, hay algunos principios que deben ser recordados. Por ejemplo, la ejecución de las posturas es adaptada a las fases del desarrollo motor; se puede empezar a cualquier edad, siempre que haya un programa estructurado para modificar la práctica a lo largo de los meses o años. A los dos o tres años de edad puedes empezar una práctica juguetona y enseñar sobre habilidades emocionales y sociales a través de la meditación, historias cortas, mitos e historias que incluyan emociones humanas, virtudes y valores. En esta primer fase es muy natural que todo se convierta en juego, de modo que no es necesario exagerar la adaptación juguetona de las técnicas. Los niños

*Sigue en página 10*



# Orden de Acharyas: Informe anual y planes 2018

## ¡Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú en todo el mundo!

Éste es un buen momento para considerar hacer una donación a la "Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji", para permitirnos seguir llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otro modo no serían capaces de recibirlo.

### En los pasados doce meses, desde septiembre del 2017, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó más de 130 seminarios de iniciación a más de 1000 personas viviendo en 20 países incluyendo Brasil, India, Japón, Malasia, Sri Lanka, Estonia, España, Colombia, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Portugal, Inglaterra, Bulgaria, Bélgica, Australia, Reino Unido, Estados Unidos y Canadá.

- Mantuvo un ashram y oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó siete seminarios de iniciación por toda India. Vinod Kumar, el director del ashram, dirigió ahí las clases públicas de asanas y de meditación. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas por toda la India.

- Mantuvo y desarrolló el ashram en Dehiwala, Sri Lanka, donde se dan semanalmente clases públicas de yoga y satsangs de iniciados. Allí se dieron seminarios de primera iniciación. Distribuyó tres de nuestros libros en idioma sinhala, y otros en tamil y en inglés.

- Completó la formación de un nuevo Acharyas en la India, Gurudasan (Gowri Varadhan). Continuó la formación de un Acharya en Austria, dos en Francia y uno en Brasil. Completó la formación del Acharya Amman en Canadá para dar la segunda iniciación.

- Completó la construcción de la segunda fase del nuevo ashram en Badrinath, Himalaya, incluyendo dos apartamentos más y un comedor. También dos grupos de peregrinaje dirigidos por cinco miembros de la Orden residieron allí en otoño del 2017, y un grupo de peregrinaje al sur de la India en mayo del 2017 con Vinod Kumar. Patrocinó clases de Yoga y satsangs allí.

- Patrocinó clases públicas bisemanales de Kriya Yoga de Babaji y kirtans en el 2017 en el ashram de Québec

- Dirigió una Formación de Profesores de Kriya Hatha de dos semanas para 7 participantes en inglés y otra con 13 participantes en francés en el ashram de Québec en julio y agosto del 2017. También en Suiza, con 5 participantes.

- Patrocinó unas jornadas para introducir la forma-

ción de Yoga y la meditación en las escuelas públicas del norte de Sri Lanka, a las que asistieron más de 700 niños escolares y más de 60 educadores.

En el año 2017 - 2018 la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países antes citados.

- Dirigir clases públicas bisemanales de asanas y de meditación en nuestros ashrams de Québec, Bangalore y Dehiwala, Sri Lanka

- Dirigir formaciones de 300 horas en España, Suiza y Québec de profesores de Kriya Hatha Yoga.

- Publicar el libro Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas en malayalam y kannada, el libro La voz de Babaji en marathi y kannada, y su segundo volumen en hindi, y el libro Kailash en hindi.

- Completar la entrada frontal del ashram de Badrinath y pintarlo. Finalizar sus requerimientos fiscales.

Los 31 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios Necesitamos su apoyo para cumplir este programa para el año 2017-2018. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2017 si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de renta del 2017. Usa tu tarjeta de crédito.

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos

acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Usa tu tarjeta de crédito. O envía un cheque a "Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0.

Puedes enviar con seguridad tu autorización a través de nuestra web [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), o simplemente enviar tu autorización al email [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net).

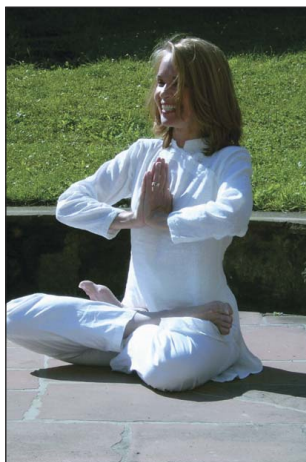
Si vives fuera de Norteamérica puedes los fondos a: Orden Kriya Yoga de Acharyas, número de cuenta 406726-0, Banco: Caja Central Desjardins du Québec, Código SWIFT: CCDQCAMMXXX, rama: La Caja Populair Desjardins du Lac Memphremagog, número de tránsito 50066-815 o en su cuenta bancaria Deutsch: a nombre de "Marshall Govindan" International Deutsch Bank, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. DE09500700240072310600 IBAN, BIC / DEUTDEDBFRA código Swift.



# El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 5)

por Durga Ahlund

¡Puede ser misterioso cómo el Kriya Hatha Yoga de Babaji purifica, fortalece e integra el cuerpo, la mente y el espíritu! En esta serie de artículos espero desmitificar sus efectos con algunas explicaciones claras. Babaji ha diseñado su práctica por parejas, con kriyas y fases únicas, utilizando bandhas, pranayamas, mudras y mantras. La práctica diaria de estas posturas con atención y devoción fortalecerán el cuerpo y la mente, y alinearán todos los niveles de nuestro ser hacia el “vivir correctamente”. No son un mero ejercicio físico. Las metas del Kriya Hatha Yoga incluyen 1) experimentar la relajación profunda; 2) desarrollar fuerza interna y salud vibrante; 3) purificar el cuerpo físico, la mente y las energías sutiles; 4) eliminar las impurezas físicas y mentales; 5) calmar y aquietar la mente a través de una práctica devocional y meditativa; 6) abrir los canales sutiles; 7) despertar el potencial de poder y consciencia (kundalini); 8) desarrollar el desapego y la ecuanimidad, tanto dentro como fuera de la esterilla; 9) dominar las asanas como medio de domi-



narse a uno mismo.

Este ABC seguirá como una columna habitual en los próximos números del periódico de Kriya Yoga. Por favor consulta periódicos anteriores para lograr todos los beneficios posibles de tu práctica de las 18 posturas. Aprende estas técnicas de un instructor experimentado y autorizado.

**Beneficios de las asanas en la salud** – Una práctica regular de las asanas incrementa la flexibilidad, fortalece el tono muscular, mejora la postura, mejora el equilibrio, nutre los tejidos, mantiene la densidad ósea, mejora la salud de las articulaciones, mejora el funcionamiento de los pulmones, conduce a una respiración más lenta y profunda, nutre los discos intervertebrales, mejora la circulación de la linfa y de la sangre venosa, relaja y mejora el funcionamiento del sistema nervioso, incrementa la consciencia corporal, mejora el humor, baja la presión sanguínea, mejora la digestión.

**Integración** – La integración es importante en la práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji. Es un sendero de realizar el Ser a través del desarrollo físico, mental y espiritual. El sistema de Kriya Hatha Yoga utiliza no sólo movimientos físicos sino que incorpora la concentración. El Kriya Yoga se define como acción con consciencia. Una práctica consciente y voluntariosa de las 18 posturas,

*Sigue en página 11*

---

## Yoga para niños (continuación)

pueden jugar y aprender posturas de modo que crezcan naturalmente sin la imposición de una disciplina rígida.

El primer contacto con el Yoga es extremadamente importante. Por tanto, hay que destacar que el Yoga para niños se ha convertido en otro producto de la industria del Yoga. Por ejemplo, una investigación ha encontrado que los padres que no tienen tiempo de jugar con sus hijos han señalado que las clases de Yoga son otra opción en la que “los profesores hacen de la actividad una gran forma de juego”. Se ha encontrado también que el Hatha Yoga es la forma más popular que se enseña, y hay poca o ninguna enseñanza de la meditación. Muchos profesores dudan de que los niños sean capaces de practicar la meditación, proyectando en ellos sus propias dificultades. Debemos tener cuidado de que el niño crezca con la idea clara de que el Yoga no es ni muy difícil ni un chiste.

No debe olvidarse que el niño, cuando está bien guiado, sabe cómo escuchar en silencio, quedarse quieto y, por encima de todo, dar alas a la imaginación. Es en esta danza de la quietud y del movimiento que el universo del niño es revelado y expresado en su plenitud. Es necesario usar la creatividad, añadiendo sonidos, cantos, escuchas inter-

nas (los sonidos de la respiración y del corazón) y la representación a personajes míticos, animales, profesiones, entre otros componentes de Yoga, adaptándolos al universo infantil, al igual que las variaciones y nuevas formas de aprender y jugar dentro de cada postura. Las asanas propuestas deben ser demostradas por el profesor sin imposiciones, de modo que los estudiantes puedan observarlas y luego hacerlas a su propia manera. Este aspecto lúdico hace posible estimular los valores humanos de una forma natural, sin reglas taxativas. De esta forma el niño es conducido a investigar en su propio cuerpo y movimiento, asumiendo posturas físicas e incorporando cualidades psíquicas, como intentar ser tan firme como un árbol, tan libre como un pájaro, tan fuerte como un guerrero, y tan brillante como el sol.

Y es en este resplandor solar en el que aspiro ver a nuestros niños florecer como semillas en el amanecer divino del paraíso terrenal, en el que el bienamado Satgurudeva Babaji Nagaraj trabaja alegre, amorosa e incansablemente, inspirando y nutriendo esta realidad en nuestros corazones y en nuestras mentes. ¡Om Kriya Babaji Nam Aum! ¡Aum Tat Sat!



## Profundizando en tu (continuación)

basada en la acción con consciencia, purificará y unificará el cuerpo, la respiración y la mente. Primero entra activamente en las asanas a través de todas las fases y pasos específicos, profundizando conscientemente conforme dejas partir las tensiones, tanto física como mentalmente. A continuación, establécete pasivamente en la postura, observa lo que está sucediendo en tu cuerpo, con tu respiración y todas las sensaciones de tensión y de liberación. Luego, como los bandhas activados, constante y calmadamente, concéntrate en el centro del tercer ojo, y entrégate a la energía de la asana. Esta práctica de las asanas que utiliza las kriyas, el pranayama, el mantra y la devoción favorecerá la armonía dentro del cuerpo. En vez de apoyarte en el esfuerzo excesivo, usa la atención, la respiración y los bandhas. No estás agotando tu energía, sino recibiendo un incremento de energía. Nunca te agotas por esta práctica dinámica, sino que te energizas y armonizas con una sensación de bienestar

**Inmovilidad** – Decimos que la primera meta de nuestra práctica de asanas es la relajación. Sin embargo, nuestro objetivo va más allá del concepto normal de relajación, nuestro objetivo es realmente la inmovilidad y la quietud. Para alcanzar el estado de inmovilidad debes librarte primero de toda inquietud en tu cuerpo. Porque la experiencia de relajación profunda en la asana no es eso, que se debe a un cese de la energía debido a la inercia, sino que se debe a un incremento de la energía, un derramamiento interno y circulación de fuerza dentro de un cuerpo quieto, inmóvil y receptivo.

**Jalandhara bandha** – la compresión de la garganta que armoniza el funcionamiento del sistema endocrino. Jalandhara estira el cuello y la médula espinal. Influencia las glándulas pituitaria, pineal, tiroides, paratiroides y timo. Estimula la zona espinal parasimpática conforme estimula la médula oblongata en lo alto de la médula espinal. Esto regula las pulsaciones del corazón, la respiración y la presión sanguínea. El sello Jalandhara produce una sensación de relajación, descanso y bienestar en todo el sistema, conforme se introduce la energía en de canal nadi sutil central sushumna. Eso, junto con los bandhas mulabandha y uddiyana, se usan sutilmente y sin vibración dentro de muchas de las asanas.

**Kriyas** – El Kriya Yoga de Babaji es un sistema de 144 kriyas o prácticas. Las kriyas son acciones purificadoras que desarrollan la consciencia. Sin embargo, en nuestra práctica de Hatha Yoga incorporamos kriyas como pequeños micromovimientos que relajan el cuerpo más profundamente en la musculatura. Estas kriyas dinámicas son sutiles, incorporando no sólo movimientos físicos sino también energéticos.

**Kundalini** – Kundalini es el poder shakti. Es la energía creativa del universo y es el poder fundamental que gobierna el organismo, el cuerpo, la vida y la mente. Kundalini es combustible de vida, sin embargo, es un poder y una consciencia potenciales con los que la mayoría nunca conectan. Reside dormida dentro de cada ser humano. Las asanas y otras prácticas de Yoga pueden des-

pertar su energía potencial. Despertada y hecha elevarse en el canal sutil central, el nadi sushumna, la kundalini puede aun así ser inestable y errática. Sólo cuando a través del Yoga se mueve sin cargas y se vuelve firme, sin agitarse, entonces todo el cuerpo se volverá firme, como dice la escritura “una llama en una habitación donde no hay brisa”. Todo se vuelve constante – la voz, los ojos, la escucha, la consciencia.

**Dejar partir** – ¡Es una práctica importante y un beneficio de las asanas! La asana puede liberar al practicante de la tensión, el pensamiento negativo o repetitivo, las emociones, los deseos, los miedos. Una práctica regular de las 18 posturas puede ayudarte a desarrollar un cuerpo y una mente fuertes, calmados y receptivos, ya que la asana te ayuda a dejar partir la tensión del estrés diario y las molestias del cuerpo, la mente y las emociones. Las asanas te enseñarán cómo dejar partir la tensión y la inquietud del cuerpo físico. Sólo entonces puedes empezar a dejar partir verdaderamente todo lo demás. A continuación tendrás que aprender a dejar partir el esfuerzo y la ambición o competición que podrías sentir en tu práctica. Aprende sencillamente a disfrutar la práctica. Finalmente, entonces puedes encontrarte dejando partir la identificación con todo tipo de pensamiento negativo condicionado, por ejemplo, “no puedo hacer esto o eso”. Practica Kriya Hatha Yoga, deja partir y vive positivamente

**Mantra** – El mantra es una sílaba o sílabas de sonidos, semilla de shakti, poder en varias formas. El mantra crea una energía sutil que tiene el potencial de activar o eliminar cargas emocionales. El mantra puede eliminar sentimientos negativos y ansiedad. El mantra puede traer reposo y relajación al cuerpo y a la mente. El mantra puede inspirar el movimiento de fuerzas dentro de él.

**Práctica meditativa** – La meditación es un estado de consciencia. Puede ser despertado mediante la práctica de asanas. La práctica regular de asanas equilibrará finalmente el prana en el cuerpo y llevará la mente a un estado calmado, un estado simple y natural de atención. Hay diversas rutas que pueden llevarte de la asana directo a la meditación.

**La primera ruta** hacia la meditación es a través de la práctica natural diaria de asanas. Esto sucede cuando el cuerpo físico, fortalecido y disciplinado por los bandas, la respiración y la atención, se pone bajo el control de la mente. La serie de asanas ralentiza, profundiza y regula la respiración y armoniza los pranas de modo que el cuerpo se vuelve tan estable y tan relajado que se elimina la inquietud física y mental. El cuerpo físico puede entonces descansar en la quietud, y esto permite a la mente entrar en estados sutiles de consciencia.

**La segunda ruta** hacia la meditación desde tu práctica de asanas es a través de una práctica voluntariosa con concentración en la respiración espinal (esta respiración será comentada en un número posterior). Conforme te concentras internamente en el pranayama ujjayi y en el

*Sigue en página 13*





# Notas y noticias

**Peregrinaje a Sri Lanka**, del 29 de diciembre del 2017 al 12 de enero del 2018, con los Acharyas Satyananda, Kailash y Kriyananadamayi. Más detalles en: [www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages-srilanka.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages-srilanka.htm)

**Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con M. G. Satchidananda y Durga**: del 20 de septiembre al 8 de octubre del 2018. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Por



Ashram de Badrinath.

primera vez podremos usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí: [www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm)

**Iniciaciones de segundo nivel** serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: octubre 20-22, 2017 y 15-17 junio 2018.

**Iniciaciones de tercer nivel** serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Brasil en noviembre 2017.

Y por Nityananda en España, Satyananda en Alemania, por Sita Siddhananda en Francia, e Ishvarananda en Estonia. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

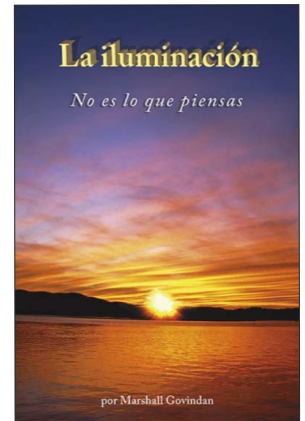
**La iluminación: no es lo que piensas**, nuestra última publicación, revela cómo puedes sustituir la perspectiva del ego, el hábito de identificarnos con el cuerpo, las emociones y los pensamientos, con una nueva perspectiva: el Testigo, la perspectiva de tu alma... la consciencia pura. Con lógica convincente, prácticas para la vida diaria y meditaciones guiadas, aprenderás a liberarte del sufrimiento, a disfrutar de la paz interior y a encontrar una guía intuitiva. "Aquí delinea de forma clara y sucinta las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros para eliminar los obstáculos – nuestras aflicciones más profundas de miedo, duda y todas las formas de pena y dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. La iluminación es de obligada lectura, porque es una obra práctica, sencilla y significativa... Es una herramienta decisiva que podemos usar para encontrar el propósito de la vida" - Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Spiritual Head, Himalayan Institute.

Ya disponible en castellano. 10 euros, 192 páginas. Puedes pedirlo a través de la web: [www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm).

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!

**Visita el blog de Durga**: [www.seekingtheself.com](http://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 DEUTDE33HAN para 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.



## Profundizando en tu (continuación)

movimiento de prana dentro de la columna, la respiración se vuelve muy sutil. Conforme se alarga el espacio entre las respiraciones, la serie de asanas se vuelve meditativa.

**La tercera ruta** a la meditación es a través de shavasana. Hay una shavasana corta tras cada asana, que ayuda a incorporar sus beneficios y cambios en la circulación. La asana es un acto de purificación; un acto de mover y retorcer el cuerpo, con el fin de limpiar, equilibrar e incrementar la energía a través de él. Una shavasana sostenida al final de tu práctica puede ayudar a eliminar las tensiones residuales y las toxinas de tu cuerpo y tu mente y llevarte a un estado profundo, aquietado y receptivo de consciencia.

**Mudra** – Un mudra es un gesto psico-físico que representa una actitud física y mental, permitiendo una mente constante y meditativa. Los mudras conectan el cuerpo físico con el cuerpo pránico (vital), que a su vez influencia al cuerpo mental. Los mudras son como interruptores eléctricos, y muy a menudo toman la forma de gestos que usan los dedos y las manos. Sin embargo, son realmente expresiones de la mente a través de las manos, los ojos, los músculos de la cara y la lengua. Los mudras son también posturas y pueden incluir el uso de bandas, pranayama y kriyas. Ellos desarrollan la atención del practicante sobre el flujo del prana dentro del cuerpo sutil. Las posturas sostenidas sin esfuerzo sostenidas durante al menos 3 minutos estimularán una suavidad y fluidez internas. Los mudras pequeños, las vi-

braciones de prana que surgen de la energía pulsante establecen una resonancia curativa y nutren al cuerpo entero.

**Mulabandha** – El mulabandha es una contracción muscular del perineo que tiene un poderoso efecto en el sistema nervioso y en las glándulas endocrinas, y también en el sistema de energía del cuerpo, el prana. Ayuda a alinear y a fortalecer la columna en las posturas, y su perfección puede realinear los cuerpos físico, mental y psíquico. Ayuda a mantener el equilibrio hormonal y a regular el funcionamiento de los órganos internos. Redirige el prana hacia arriba en el canal sutil central, y tienen un efecto inmediato en crear una profunda sensación de relajación mental conforme estimula la consciencia. Debe ejecutarse en la serie de 18 posturas para una mayor seguridad, fortalece y efectividad (no hay necesidad de hacerlo en shavasana).

**Niyamas** – El segundo paso del Yoga Clásico. Los niyamas son las observancias señaladas en el Astanga Yoga y se incluyen dentro de la práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji. Los cinco niyamas son 1) saucha o purificación, 2) santosha o contentamiento, 3) tapas o práctica intensa, 4) svadhyaya o auto-estudio 5) ishvara pranidhana o devoción. Una práctica diaria de las 18 posturas ofrece a los estudiantes un ritual disciplinado de adoración, un medio de limpiar el cuerpo y la mente de toxinas y de negatividad, al igual que un medio de desarrollar la atención, el desapego, la calma emocional y el contentamiento. □



---

## 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 del final de diciembre del 2017, 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.