

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Desinformación, desconfianza, discernimiento y dharma

por M. G. Satchidananda

Durante la pasada década las redes sociales han diseminado desinformación a un ritmo cada vez más acelerado. En mucha menor medida, los medios de comunicación tradicionales o las fuentes convencionales de noticias también lo han hecho, a sabiendas o no. En consecuencia, muchas personas han caído en la trampa de desconfiar en los medios de comunicación. El enfoque tradicional de producir noticias e información según los estándares elevados del periodismo ha sido comprometido muy a menudo. El desafío es cómo discernir entre los eventos corriente y cumplir nuestras responsabilidades sociales.

Aunque la responsabilidad última de esta situación es de los consumi-

dores de noticias, resulta útil comprender por qué tantos – igual que los consumidores de comida rápida – se han dejado influenciar. En ambos casos es fácil de ver: son baratas, están cargadas de parcialidad hacia lo que nos gusta, evita lo que no nos gusta, sus productores buscan explotar nuestra ignorancia en su propio interés, y se convierten en algo habitual.

La explosión de teorías conspirativas, el crecimiento de la división social, el desdén hacia los medios de comunicación tradicionales y el surgimiento de autócratas populistas están entre las consecuencias más obvias.

Este artículo comienza donde acabó mi artículo “Políticos populistas y nuestra tarea como sadhakas de Yoga”

del Periódico de Kriya Yoga Journal de primavera del 2017, y por tanto le pido al lector que antes de seguir lo lea primero aquí: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Spring-17-art.php> Como la situación se ha deteriorado mucho desde entonces, resulta procedente repetir aquí al menos tres de las nueve tareas en las que se deben comprometer los sadhakas de Yoga para proteger el dharma:

“Creo que hoy es tarea de los sadhakas de Yoga observar los yamas (restricciones sociales) de ahimsa (no dañar), satya (veracidad) y aparigraha (ausencia de codicia) en sus relaciones como miembros del cuerpo político. Más aún, los sadhakas tienen el deber de apoyar directa o indirectamente a aquellos que están haciendo el difícil trabajo de informar de la verdad (satya) a través del periodismo de investigación, y de apoyar a sus representantes elegidos. Un sadhak de yoga puede ejercitar su tarea de muchas maneras.”

1. Un sadhak de Yoga debe desarrollar la “alfabetización mediática”, que se define como la habilidad de acceder a los medios de comunicación, analizarlos, evaluarlos y crearlos. Ello puede ayudar a desarrollar las habilidades de pensamiento crítico, comprensión de cómo los mensajes de los medios modelan nuestra cultura y

Sigue en página 2

Contenidos

1. Desinformación, desconfianza, discernimiento y dharma, por M. G. Satchidananda
5. Logrando la salud y la longevidad con la práctica del pranayama de Kriya Yoga, por Durga Ahlund
11. Notas y noticias



Desinformación (continuación)

nuestra sociedad, nuestras habilidades, creencias y valores, y reconocer las informaciones tendenciosas, partidistas y las mentiras.

2. *Un sadhak de Yoga debe buscar los hechos relacionados con asuntos importantes tal como son presentados por los medios de comunicación que ejercitan estándares elevados de periodismo, y reflexionar sobre ellos a la luz de la sabiduría del Yoga, antes de formar juicios.*

3. *Un sadhak de Yoga debe subscribirse a medios de comunicación que se adhieran a altos estándares de periodismo profesional. Para llevar a cabo un periodismo de investigación que revise los pronunciamientos de los políticos, los nuevos medios necesitan el apoyo de ciudadanos comprometidos, especialmente ahora que la prensa escrita lucha por sobrevivir ante la pérdida de ingresos publicitarios."*

La paradoja de las teorías conspiratorias

¡Cuán paradójico resulta que nadie crea que cree en una "teoría conspiratoria"! Aun así éstas existen, con consecuencias altamente destructivas para todos nosotros. Una teoría conspiratoria puede ser definida como una teoría que rechaza la explicación oficial de un evento, y en vez de eso, atribuye a un grupo u organización encubiertos el llevar a cabo un plan secreto. Los rumores y su subtipo distintivo, las teorías conspiratorias, aparecen cuando el orden mundial previo es puesto cabeza abajo, y los anteriores punto de referencia pierden su validez o fuerza, disparando nuevas explicaciones colectivas. Los rumores surgen como mecanismo de supervivencia para la población en riesgo, y son poderosos porque son de ayuda frente a los sentimientos de ira, tristeza, miedo y desamparo o ansiedad. Cuanto más grandes la respuesta emocional y el impacto probablemente más buscará la gente reencuadrar un tema para que encaje en su visión del mundo, incluso cuando les muestren hechos contrarios.

Las teorías conspiratorias, por otro lado, buscan crear estas emociones negativas en el consumidor de noticias para agravar la relación entre el público y las estructuras de poder tradicionales.

Las teorías conspiratorias buscan crear desconfianza en la autoridad y en el poder establecido. Todas las instituciones e individuos asociados con "el sistema" son sospechosos: políticos, medios de comunicación, expertos, científicos, instituciones de salud, compañías farmacéuticas y médicos. Tales afirmaciones se aprovechan de la ignorancia extendida sobre cómo la ciencia llega a hechos, sobre lo que son estándares elevados del periodismo, al igual del contagio del miedo a que nuestras instituciones que apoyan a la ciencia y a los estándares elevados del periodismo sean ellas mismas corruptas.

Me quedo consternado cuando oigo, incluso de estudiantes de Yoga, abrazar afirmaciones de que el COVID-19 es una "plandemia" o un engaño promovido por las élites para sus propios nefastos propósitos. Las teorías conspirativas, como los virus, a menudo mutan. Entre aquellas relacionadas con el COVID-19 están las que dicen que tiene su origen en Bill Gates, en un laboratorio militar chino, en

el ejército de Estados Unidos, en las redes del 5G ;aunque todavía no existan! Otras teorías conspiratorias incluyen un "engaño del calentamiento global", un "estado profundo en la sombra", los ataques del 11 septiembre 2001, el asesinato del presidente Kennedy, chamtrail, los encubrimientos de platillos voladores y extraterrestre por parte del gobierno de EEUU, antisemitismo, la masonería, los Illuminati y el anticristo. Los grupos terroristas radicales justifican sus acciones con la creencia de que "si no los destruyo, ellos me destruirán a mí", sin un examen racional. Los anti-vacunas creen que las vacunas causan autismo a pesar de no haber evidencia científica de ello. Creen también que el gobierno forzará a la gente a vacunarse frente al COVID-19.

En su libro Mass Paranoia (Paranoia de masas) Peter Kreko escribe: "En tiempos de crisis económica, política y social, la tentación de volver a caer en teorías conspirativas para racionalizar lo inesperado es especialmente elevada. Sugeriría tres razones subyacentes para ello: una sensación de perder el control, un vacío de información y conocimiento y una ansiedad disparada por unos eventos negativos. Cuando la gente siente que no puede influenciar los sucesos que suponen una amenaza a sus vidas diarias, puede intentar recrear una ilusión de control al buscar con celo extremo explicaciones. Los eventos extraordinarios requieren interpretaciones extraordinarias que vayan más allá de las narrativas tradiciones y oficiales. Más aún, en tiempos históricos llenos de frustración e incertidumbre, la necesidad de identificar un enemigo o culpable puede ser abrumadora". (Note 1)

La gran mentira

Otra fuente de desinformación es mencionada a veces como "la gran mentira", que sucede cuando sus exponentes inundan las redes sociales de forma repetida e incesante con falsedades, con la creencia de que si se repiten como hechos el tiempo suficiente mucha gente los creerá.

Relacionado con esto está lo que llaman "pensamiento mágico". El presidente Trump lo ha manifestado desde el estallido del virus COVID-19 siempre que ha expresado la opinión de que "se irá muy pronto", incluso calificando esta declaración con palabras del tipo "como la magia" lo "lo espero", mientras señala simplemente también "yo no soy responsable" respecto a la respuesta del gobierno ante el virus. Su creencia de toda la vida en el poder del pensamiento positivo, el Nuevo Pensamiento y "la magia del caos" ha sido bien documentada. Trump cree que "todo puede cambiar, sin aviso, y es por eso que no me tomo demasiado en serio nada de lo que está sucediendo". (Note 2)

Como resultado, las mismas instituciones que nos permiten realizar nuestro dharma individual y colectivo están seriamente amenazadas hoy por líderes populistas y autoritarios. La amenaza es amplificada por aquellos que han sustituido la práctica del discernimiento por la desconfianza hacia los expertos y el cinismo.

El dharma puede ser definido como "orden social con

Sigue en página 3

Desinformación (continuación)

propósito”, y en el Yoga Clásico, mencionado como “yamas”, las restricciones sociales, y tiene como propósito la realización del potencial humano y evitar el sufrimiento que nace de la naturaleza humana. Las cinco restricciones sociales son:

1. Ahimsa: no dañar, y su expresión positiva como amabilidad
2. Satya: la búsqueda y la expresión de la verdad; no dañar
3. Asteya: no robar
4. Brahmacharya: castidad
5. Aparigraha: ausencia de codicia

En un sentido más amplio, el dharma se define como la naturaleza eterna e inherente de la realidad, una ley cósmica que subyace en la conducta recta y en el orden social.

Me sorprendió escuchar cómo algunos estudiantes, incluso profesores de Yoga, ignoran estas restricciones cuando afirman estar “supersanos” y “sin miedo”, de modo que pueden ignorar las restricciones del distanciamiento social y las precauciones higiénicas en sus estudios de Yoga, tal como se requiere para afrontar la pandemia. Ellos ignoran cómo pueden infectar a los demás como portadores asintomáticos del virus. Ellos ignoran el valor de las demás personas que pueden no estar tan sanos como ellos suponen estar. Esto es probablemente debido también a falta de familiaridad con el pensamiento crítico, el debate político y la virología. También probablemente se añade a esto la necesidad de denigrar a la ciencia médica como forma de promover sus formas preferidas de medicina alternativa, o quizás su propia realidad alternativa.

La necesidad de discernimiento

Discernimiento, o viveka, es el principio por el que se puede proteger el dharma. Requiere que uno busque la verdad. Es una respuesta a la ignorancia, al no saber, y requiere esfuerzo. La ciencia, el periodismo de principios y el Yoga auténtico comparten como objetivo el descubrimiento o la realización de la verdad. La ciencia se refiere a ella como un hecho y llega a él mediante un largo proceso de prueba y error, observación, anotación y comparación. El periodismo llega a ella siguiendo determinados principios. Más aún, los periodistas son entrenados en ser escépticos. El Yoga se refiere a ella como sabiduría o jnana, y atribuye la autoridad más grande para ella a la propia experiencia, y los textos tradicionales son fuentes secundarias para comparar. Esto lo diferencia de la religión, que proclama que determinadas escrituras son la fuente más elevada de autoridad y de verdad. El Yoga Clásico afirma que sólo mediante kriya yoga, consistente en práctica intensa continua, auto-estudio y entrega de la perspectiva del ego, uno puede llegar a la “realización del Ser”, conocida como samadhi.

El Yoga requiere que cada uno de nosotros busque cumplir nuestro sva-dharma o propósito personal, que incluye nuestras responsabilidades, sea cual sea nuestra situación,

contexto, estatus en la vida, como miembro de una familia, como ciudadano, como líder, como profesional, al igual que aquellas con nuestra alma, la realización del Ser. Como ciudadanos, cada uno de nosotros tenemos una responsabilidad cívica de proteger un orden social que tenga como propósito la protección y el cumplimiento de las necesidades y potencial de todos sus miembros. Estas necesidades incluyen su salud, seguridad, educación, la persecución de la justicia y el avance de los derechos humanos. Esta responsabilidad requiere que los ciudadanos se aseguren de estar bien informados para que puedan elegir representantes electos que investiguen, articulen y debatan temas políticos en apoyo de las necesidades en evolución de la sociedad. Para ejercer esta responsabilidad cívica los ciudadanos deben suscribirse a fuentes fiables de noticias y de información que puedan ayudarles a seguir a sus representantes elegidos. Fuentes de noticias y de información fiables requieren elevados estándares de periodismo, tanto dentro como fuera de los medios de comunicación tradicionales.

¿Qué es el periodismo?

“El periodismo es ‘un informe de lo que está pasando’ (note 3) en la comunidad con la que uno se identifica pero fuera del ámbito de la experiencia individual: lo que sucede en un lugar donde no estás, en un momento en el que estás haciendo otra cosa... El periodismo es esencial para la democracia porque crea un sentido de realidad compartida en una ciudad, un estado, una nación. Sin esta realidad compartida, una esfera pública - el término que utiliza el filósofo Jürgen Habermas para describir el espacio donde la opinión pública toma forma - no puede existir” (Note 4). Esto presupone la presencia de una intención de crear una esfera pública de entendimiento común, algo que podría argumentarse, no se persigue a menos que sea durante la cobertura de eventos fenomenales como desastres naturales, resultados de la noche de las elecciones, la muerte de un jefe de estado y otras calamidades.

Una persona alfabetizada en medios distingue las fuentes de información que aplican estándares elevados de periodismo de aquellas que no. Uno de los estándares del periodismo de alta calidad es la neutralidad, que por lo general significa “sin asignar valor o brindar más que un contexto inmediato” y esto “se traduce en una contención forzada en el lenguaje y el tono... las señas de identidad de la objetividad” (Note 5). Esto contrasta con los artículos escritos por columnistas de opinión o editoriales o informaciones de redes sociales cuyo propósito es entretener, o que buscan cambiar la opinión del oyente o lector. Lamentablemente, todas las corrientes principales de hoy tienen un sesgo explícito o implícito en su cobertura, de ahí la importancia de no limitar las fuentes de los medios de comunicación a un solo medio, sino de investigar en todos, a nivel nacional e internacional, con miras a discernir las noticias que se siguen.

Otro alto estándar del periodismo es confirmar un he-

Sigue en página 4



Desinformación (continuación)

cho supuesto con al menos dos fuentes verificables y acreditadas. Los editores aplican su juicio de buena fe para discernir afirmaciones que no pueden ser apoyadas. También tienen la responsabilidad de publicar retractaciones cuando se cometen errores en las informaciones. Los medios tradicionales pueden ser valiosos cuando se esfuerzan por aplicar dicho estándar.

Las fuentes de noticias de las redes sociales, como Facebook, Google, Bing y Apple, no están limitadas por los estándares del periodismo

Su objetivo es maximizar el valor de sus acciones para sus accionistas. Si bien por lo general toman prestadas las noticias de los medios tradicionales, Facebook, en particular se ha desviado de la neutralidad en sus informes debido a la presión política abierta de figuras autoritarias.

"Facebook ha restringido sus esfuerzos contra las noticias falsas y engañosas, adoptó una política que permite explícitamente a los políticos mentir e incluso modificó su algoritmo de suministro de noticias para neutralizar las afirmaciones de que era sesgado contra los editores conservadores, según más de una docena de antiguos empleados anteriores y documentos no reportados previamente obtenidos por The Washington Post ... Y a medida que Trump creció en el poder, el miedo a su ira empujó a Facebook a un comportamiento más deferente hacia su creciente número de usuarios de derecha, inclinando el equilibrio de las noticias que la gente ve en la red, según empleados antiguos y anteriores." (Note 6)

¿Sigues decidiendo qué noticias recibes? ¿Estás dispuesto a pagar por ellas?

Además, desde entonces, los gigantes de las redes sociales como Facebook y Google han obtenido mucha más información sobre tus inclinaciones y preferencias y han desarrollado sus algoritmos para decidir qué "noticias" presentar a alguien con estas inclinaciones y preferencias. Como mencioné en el Periódico de Kriya Yoga, verano de 2018, parte 2 de la serie de artículos de tres partes, titulada „Libertad absoluta en el mundo poshumanista“, los humanos están cediendo su libertad de toma de decisiones a entidades que los conocen mejor de lo que ellos que se conocen a sí mismos, mediante el uso de „big data“ y algoritmos informáticos. (Note7)

<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Summer-18-art.php>

Al consumir noticias de estos gigantes de las redes sociales, en lugar de las fuentes de los medios tradicionales, estás permitiendo que ellos te manipulen en las noticias que lees. En consecuencia, se puede argumentar que ignoras tu responsabilidad de proteger el orden social, o dharma, el bien mayor de todos, de los autócratas y sus agentes, que buscan subvertirlo para sus propios fines.

Por otro lado, al pagar las suscripciones a los medios tradicionales los ayudas a cumplir con sus responsabilidades principales de informar de noticias y hacer periodismo de investigación, y a sobrevivir como empresas comerciales viables, en competencia con los gigantes de las redes sociales. También les ayudas a resistir las presiones políticas

y financieras que pueden comprometer y comprometen la integridad de sus informaciones.

Cómo mantener la neutralidad al informar noticias mientras se sobrevive al asalto de los autócratas que mienten

El derecho del público a saber, y su corolario de poder controlar a sus gobernantes electos, se ha visto severamente limitado por el estándar del periodismo de informar únicamente sobre hechos comprobados empíricamente para los cuales solo se puede reunir evidencia intelectual lógica. (Note 8)

Los periodistas deben reconocer que tratar de permanecer "neutrales" es una declaración política y debe ser reemplazada cuando el tema de sus reportajes involucra evidencia de mentira, que se define expresando una falsedad con la intención de engañar. Si bien los políticos a menudo dicen verdades a medias, si continúan repitiendo falsedades, los periodistas pueden y deben asumir que existe la intención de engañar y, por lo tanto, denunciarlo como "mentira". De lo contrario, los periodistas son cómplices de crear esfuerzos políticos para engañar y neutralizan el derecho del público a conocer y responsabilizar a los políticos. (Note9)

Los periodistas deberán reconocer que los medios de comunicación son inherentemente un actor político y su elección de palabras son decisiones políticas, y para tomar estas decisiones, aceptar la responsabilidad de dar forma y facilitar las conversaciones políticas que los ciudadanos deben tener en una democracia.

El discurso político, por qué el dharma está amenazado y cómo cumplir con nuestro deber de protegerlo

El discurso político es aquel que enfoca la realidad y activa la imaginación, con la intención de encontrar un terreno común a través de las diferencias y negociar las reglas de la convivencia en sociedad.

Vale la pena repetir lo que escribí en la edición de primavera de 2017 del Kriya Journal:

"El Dharma, el orden social con propósito, se ve amenazado por estas fuerzas aceleradas de cambio, la frustración con la incapacidad de un sistema político paralizado para resolver problemas y el riesgo de que los movimientos populistas no hagan más que inflamar el cuerpo político con ira, odio y teorías de conspiración, xenofobia, intolerancia, racismo, misoginia y apelaciones al sectarismo religioso. ¿Qué puede hacer un ciudadano para reformar y proteger las instituciones que garantizan los derechos civiles, una prensa libre e independiente y la democracia representativa? ¿Qué puede hacer una persona para evitar que el populismo conduzca al abuso de poder por parte de los funcionarios electos?" (Note 10).

Puedes seguir leyendo ese artículo en el enlace indicado abajo, para conocer ocho formas adicionales en que un

Sigue en página 5

Desinformación (continuación)

sadhak de yoga puede ejercer este deber.

El poder autocrático requiere la degradación de la autoridad moral, no por la afirmación del derecho a juzgar el bien y el mal, sino la derrota de los principios morales como tales. Lo hace mediante el cinismo y el ridículo de quienes buscan expresar ideales, visión y aspiración moral. En este período de relativismo moral, donde los medios justifican los fines, e incluso se ha perdido el respeto por la palabra „moral“, los autócratas de todo el mundo están superando las preciosas instituciones que tanto contribuyen al desarrollo humano: la prensa libre, la democracia, derechos humanos, estado de derecho y un sistema de justicia justo.

La aspiración moral forma la base de estas instituciones. Será necesario reinventar su expresión para superar el cinismo generalizado de esta época. Requerirá nuevos líderes que puedan expresar argumentos convincentes para la aspiración moral. Por su ejemplo, y por su sabiduría y experiencia para superar las limitaciones de la naturaleza humana, los líderes morales pueden y deben hablar el lenguaje de la visión de lo que podría ser, enfocándose en la dignidad, en lugar del poder, la igualdad en lugar de la riqueza, y solidaridad en lugar de la competencia.

Nota 1: Kreko, Peter, "Why conspiracy theories soar in times of crisis," 2020 en <https://www.eurozine.com/why-conspiracy-theories-soar-in-times-of-crises/> un ensayo de su libro, Tömegparanoia (Mass paranoia: The social psychology of conspiracy theories and fake news; Atheneum, segunda edición 2020)

Nota 2: Lachman, Gary, Dark Star Rising: Magick and Power in the Age of Trump, 2018, Penguin Random House.

Páginas xiv-xv, 74-78.

Nota 3: Rosen, Jay, "The Awakeness Problem," Columbia Journalism Review, septiembre/octubre 2013. https://archives.cjr.org/cover_story/the_awayness_problem.php

Nota 4: Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, página 112

Nota 5: Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, página 124

Nota 6: "Zuckerberg once wanted to sanction Trump. Then Facebook wrote rules that accommodated him," Washington Post, 28 junio 2020.

Nota 7: "La libertad absoluta en el mundo post-humanista", Periódico de Kriya Yoga Journal, verano 2018:

<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Summer-18-art.php>

<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Fall-18-art.php>

<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Fall-18-art.php>

Nota 8: Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, página 148

Nota 9: Gesser, Masha, Surviving Autocracy, 2020, Riverhead Books, página 127

Nota 10: "Políticas populistas y nuestro deber como sadhakas" Kriya Yoga Journal, Primavera

2017: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/flexpaper-ui/Journal-S-Spring-17-art.php>

www.babajiskriyayoga.net/english/flexpaper-ui/journal-spring-17-art.php

Logrando la salud y la longevidad con la práctica del pranayama de Kriya Yoga

por Durga Ahlund

He conocido al Señor desde tiempos pasados

Dubitativos son ellos;

El señor es la luz

En mi cuerpo de carne mientras Prana late

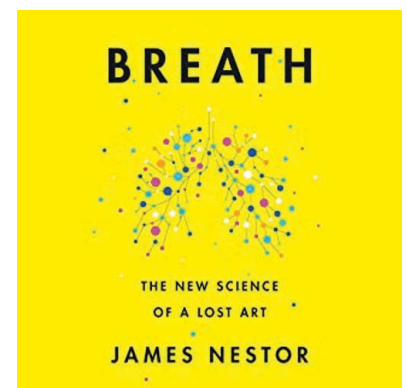
Si yo no Lo conozco, ¿quién más lo hará?

-Thirumandiram, verso 1797

Este verso se me ha quedado grabado durante décadas. Vuelvo a él una y otra vez, me ha guiado por el camino del Yoga y ha cimentado mi práctica dedicada de pranayama y de meditación. Sin embargo, fue un libro relativamente nuevo, un best-seller del New York Times titulado Breath, The New Science of a Lost Art, (La respiración, la nueva ciencia de un arte perdido) de James Nestor, que me animó a escribir este artículo bastante personal. El libro es una lectura maravillosa porque creo que tiene un potencial tremendo. Anima a todos a tomar conciencia y a volver a entrenar su forma de respirar para mejorar su salud física y mental. Pero, también, la respiración consciente tiene el potencial de ayudar a una masa crítica a descubrir dentro de su propia respiración, una experiencia de paz y

un significado, ¡más poderosa que nunca!

La conciencia que se encuentra dentro de todo, tanto animado como inanimado, es donde voy, cada vez que medito. Siento Su movimiento en la naturaleza, en el viento y los árboles y en grandes masas de agua abierta. En el Himalaya literal-



Sigue en página 6



La salud y la longevidad (continuación)

mente susurra sus secretos. Está igualmente allí en cada movimiento mientras medito en la respiración. Soy un absorbente lento y constante, pero todavía no puedo captar la conciencia en lo inanimado, en lo que no respira. Por lo tanto, un capítulo de este libro sobre la evolución me complació y me encantó particularmente porque me arrojó algo de luz. Está en el capítulo titulado „Rápido, lento y nada“. Me intrigó la discusión en las páginas 192-194, sobre el trabajo de un científico húngaro, Albert Szent-Gyorgyi, quien ganó el Premio Nobel de Medicina en 1937. Szent-Gyorgyi se mudó a los Estados Unidos y dirigió un laboratorio de investigación en Woods Hole, Massachusetts, donde investigó la respiración celular y finalmente dirigió la Fundación Nacional para la Investigación del Cáncer. Cito extensamente aquí, porque sobre la cuestión de qué distingue la vida animada de la inanimada, qué distingue una roca de un árbol, de mí. Szent-Gyorgyi dijo que las diferencias radican en “la energía o la excitabilidad de los electrones dentro de los átomos que forman las moléculas de la materia”. Descubrió que “cuanto más fácil y a menudo se pueden transferir electrones entre moléculas, cuanto más desaturada se vuelve la materia, más viva está”. Dijo, “el estado de vida es un estado desaturado electrónicamente”. “La naturaleza es simple pero sutil”. Se sugiere que los electrones participan activamente en la estabilidad y homeostasis del cuerpo.

Su estudio profundo de 1940 sobre las formas de vida más antiguas de la Tierra le llevó a deducir que estaban formadas por aceptores de electrones débiles, lo que significaba que no podían absorber ni liberar electrones fácilmente, y como las formas tempranas de la materia tenían menos energía, tuvieron menos posibilidades de evolucionar durante millones y millones de años. No fue hasta que se formaron pequeñas criaturas llamadas procariotas, que se alimentaron de compuestos de carbono en la superficie de los océanos, y que luego las cianobacterias comenzaron a utilizar agua en la fotosíntesis, que los niveles de oxígeno aumentaron en la tierra, como subproducto. El oxígeno, al ser un fuerte aceptor de electrones, fomentó la evolución de otros organismos consumidores de oxígeno. A medida que estos organismos atraían e intercambiaban muchos más electrones con vida anaeróbica más antigua (la que tiene cero o casi cero contenido de oxígeno), este nuevo excedente de energía permitió que la vida temprana evolucionara más rápidamente en plantas, insectos y otras formas de vida.

Ser capaz de absorber y transferir electrones de forma controlada permite que la materia viva se mantenga sana

“Cuanto más oxígeno puede consumir la vida, gana más excitabilidad de los electrones, más animada se vuelve. Es cuando las células pierden la capacidad de descargar y absorber electrones que comienzan a descomponerse“. La pérdida del intercambio de electrones significa irreversiblemente matar”, escribió Szent-Gyorgyi. “La ruptura de la excitabilidad de los electrones es lo que hace que el metal se oxide y las hojas se vuelvan marrones y mueran. Den-

tro del cuerpo humano, a medida que las células pierden la capacidad de atraer oxígeno”, escribió Szent-Gyorgyi, “Los electrones dentro de ellas se ralentizarán y dejarán de intercambiarse libremente con otras células, lo que dará como resultado un crecimiento anormal y no regulado. El cáncer se desarrolla y prospera en entornos con poco oxígeno“.

“La mejor manera de mantener saludables los tejidos del cuerpo es imitar las reacciones que evolucionaron en la vida aeróbica temprana en la Tierra, específicamente, para alimentar al cuerpo con una presencia constante de ese fuerte aceptor de electrones, el oxígeno”, dice Szent-Gyorgyi. Todos conocemos la importancia del oxígeno en abundancia. Lo que es información nueva para la mayoría de las personas es que **al respirar lentamente, respirar menos y por la nariz** equilibramos los niveles de gases respiratorios en el cuerpo, **asegurando la máxima cantidad de oxígeno a la máxima cantidad de tejidos**, de modo que nuestras células tengan **la cantidad máxima de reactividad electrónica**. Se debe respirar de acuerdo con los requisitos de energía y no más de 12 ciclos de respiración por minuto, de lo contrario los niveles de dióxido de carbono disminuirán, lo que reduce la cantidad de oxígeno atraído a las células y afecta negativamente los niveles de pH en la sangre. El oxígeno no se absorbe bien ni fácilmente al tomar grandes bocanadas de aire por la boca. La ciencia nos dice que las respiraciones más largas y delgadas a través de la nariz permiten que los pulmones absorban más oxígeno en menos respiraciones. Respirar menos, respiraciones más lentas, 10 o menos por minuto, aumenta el dióxido de carbono en la sangre, lo que estimula que más oxígeno para inunde los tejidos y enriquezca la sangre con glóbulos rojos. La sangre transporta más oxígeno y produce más energía con cada respiración. Una respiración rítmica lenta y constante nos permite desarrollarnos respirando menos.

“En todas las culturas y tradiciones médicas anteriores a la nuestra, la curación se lograba moviendo la energía. La energía en movimiento de los electrones permite que los seres vivos se mantengan vivos y sanos el mayor tiempo posible. Los nombres pueden haber cambiado prana, chi, espíritu santo, pero el principio sigue siendo el mismo”, dice Szent-Gyorgyi. Lo que me intriga es considerar la posibilidad de que el movimiento involucrado **en la excitabilidad y aceptabilidad de los electrones** refleje lo que en Yoga llamamos los pranavayus o “fuerzas motrices“. En la terminología yóguica de los siddhas, es pranagni, el fuego del prana, la inteligencia que trabaja en los pulmones y el corazón, lo que convierte el oxígeno en una fuerza interna de vitalidad.

Vayus, los poderes motores del prana

Escritos antiguos de Yoga describen el prana como un campo de energía unificadora, una fuerza animadora, que impregna toda la atmósfera y que se inhala con cada respiración. El oxígeno es el medio gaseoso a través del cual el prana se introduce en el cuerpo, pero el prana no es

Sigue en página 7

La salud y la longevidad (continuación)

oxígeno. Prana se compara con una partícula cargada que puede ser afectada internamente por la mente y externamente por campos eléctricos, magnéticos o electromagnéticos. Este campo pránico explica la interrelación del mundo de las apariencias.

La palabra vayu proviene de la raíz „va“, que significa moverse. El tantra define vayu como una fuerza motriz. Vayu también significa “viento o corriente de aire”. Los vayus son los poderes motores del prana. Cualquier movimiento en cualquiera de los centros de vayu afectará inmediatamente a una determinada parte del cuerpo, por lo que es importante comprender los vayus, dónde se encuentran y qué afectan. Hay cinco prana vayus principales que llevan a cabo un funcionamiento principal en el cuerpo. Hay otros cinco adicionales clasificados como prana vayus menores, pero son modificaciones de los cinco principales. Los vayus o corrientes de aire existen tanto en el cuerpo físico como en el sutil y funcionan a través del cuerpo, la mente y los sentidos. Los principales vayus se conocen como prana, apana, samana, vyana y udana. Prana se mueve hacia adentro, nuestra energía propulsora positiva en la vida, nuestra capacidad para movernos y desarrollarnos, y el elemento predominante es el aire. Apana es un movimiento hacia afuera, y la capacidad de retirar y eliminar cosas de nosotros mismos. El elemento predominante es la tierra. Samana está involucrado en la digestión y asimilación de prana y alimentos y regula la energía que se mueve hacia adentro y hacia afuera. Controla la capacidad de equilibrar, mantener y contraer. Vyana es la circulación de energía que controla la capacidad de movimiento muscular (voluntario e involuntario) y la autoexpresión. Udana es la energía de la cabeza y la garganta y controla nuestra capacidad para ascender, elevarnos y crecer. Nos lleva a estados superiores. Detiene el flujo de energía interior y exterior a medida que la mente se eleva hacia estados superiores de conciencia o hacia la muerte. El equilibrio en las cinco fuerzas crea equilibrio en el sistema. Podemos traer más equilibrio a nuestros prana vayus con asanas y pranayamas, pero también conectándonos con las energías terrestres al recostarnos, sentarnos, caminar descalzos sobre la hierba, en una playa, vadeando el océano, nadando en lagos de agua clara.

La respiración consciente es la clave para el bienestar físico, mental y emocional

La respiración es vida y, sin embargo, la mayoría de la gente no piensa en la importancia de respirar. No piensan en la respiración y mucho menos en los elementos sutiles de la respiración. Cuando la respiración es rítmica, lenta y profunda, nos sentimos tranquilos, enérgicos y alerta. Pero este patrón de respiración óptimo no es la norma para la mayoría de las personas que viven en este estresante planeta. Las presiones de la vida nos distraen, nos frustran, nos asustan, nos agotan. Nuestro sistema nervioso autónomo se desequilibra, y nos impulsa más el sistema nervioso simpático que el parasimpático. Una práctica dos veces al día de Kriya Kundalini Pranayama nos ayuda a establecer una respiración rítmica y lenta a lo largo del

día, y ayuda a mantener la mente inquieta y sus ondas bajo control. El ritmo de la respiración, o la falta de ella, creará sensaciones correspondientes en diferentes partes del cuerpo y afectará la mente. Todo está vinculado. Cuando la respiración se toma por la boca, o es demasiado grande, demasiado rápida, irregular, superficial, o si hay un mal uso de los músculos respiratorios, habrá consecuencias negativas para la salud y el bienestar mental. Es a través de la respiración lenta, tranquila y rítmica que el cuerpo, la mente y las emociones se vuelven más integrados, más armos.

Según la ciencia médica, se requieren criterios importantes para una respiración adecuada y saludable.

El primer criterio es respirar por la nariz, no por la boca Si bien esto puede parecer obvio, muchas personas respiran por la boca. Es común que las personas respiren por la boca durante la noche o cuando estén angustiadas, para inhalar más aire, o debido a congestión, alergias u obstrucciones anatómicas como un tabique desviado. Pero la respiración nasal aumenta la fuerza y la resistencia, disminuye la frecuencia del pulso, reduce el estrés, aumenta la sensación de armonía y promueve una recuperación muscular y energética más rápida después de entrenamientos intensos. Las fosas nasales son para respirar ya que contienen pelos que calientan la respiración y humedecen y filtran el aire.

Respiramos principalmente a través de un agujero de la nariz. Las fosas nasales están formadas por tejidos vasodilatadores eréctiles que aumentan y disminuyen para que el aire fluya alternativamente entre las dos cavidades nasales. Después de un cierto período de tiempo, o debido a circunstancias como cambios de temperatura, estado de ánimo o actividad, los tejidos de las fosas nasales se vasoconstríen o vasodilatan de forma natural y, al hacerlo, cambian la dominancia en el flujo de aire. El flujo o la predominancia alternativa de un agujero u otro afecta de forma diferente al sistema nervioso autónomo y a los hemisferios cerebrales. El dominio de la fosa nasal derecha se presta a la actividad del sistema nervioso simpático (preparación física para la acción-lucha o huida) e influye en el lado derecho del cuerpo, la actividad del cerebro izquierdo (lógica, lenguaje, computación) y sutilmente al pingalanadi. La predominancia del agujero izquierdo se presta a la actividad del sistema nervioso parasimpático (digestión y restauración) e influye en las actividades del lado izquierdo del cuerpo y del hemisferio cerebral derecho (creatividad y arte) y sutilmente, en el idanadi. Hay un punto de transición cuando ambas fosas nasales fluyen a la vez, pero normalmente esto es solo por unos minutos, cuando cambia el dominio de las fosas nasales. Los yoguis avanzados han descubierto un pranayama más intenso y técnicas de svara yoga, que estimulan a la respiración a fluir por ambas fosas nasales simultáneamente. Esta es una forma de respiración del canal sushumna que puede durar un período prolongado de tiempo para establecer a uno en la meditación más profunda. Normalmente, la re-

Sigue en página 8



La salud y la longevidad (continuación)

spiración nasal dominante alternante es importante para la salud del cuerpo y la mente.

Además, la respiración nasal juega un papel en el aumento de óxido nítrico en los senos nasales. El óxido nítrico es una molécula importante para la salud de los vasos sanguíneos. Es un vasodilatador que relaja los músculos de los vasos, ensanchándolos para aumentar el flujo sanguíneo. Esto permite una mejor circulación y distribución de oxígeno en las células. La circulación, la función inmunológica e incluso el estado de ánimo pueden verse alterados positivamente por la cantidad de óxido nítrico en el cuerpo. La práctica regular de asanas y pranayama aumentará efectivamente el óxido nítrico.

El segundo criterio de una respiración saludable es respirar lenta y profundamente con el fin de tomar menos respiraciones por minuto. Respirar profundo no significa grande. En el pranayama de Kriya Yoga utilizamos la respiración yóguica, la respiración en 3 partes, de modo que utilizamos regularmente todos los músculos de la respiración: abdominal, intercostal y clavicular. Inhalamos lenta y profundamente usando el diafragma para llenar el vientre, expandir el pecho y luego continuamos inhalando hacia la cabeza, usando los músculos claviculares. Esta inhalación lenta y profunda asegura que llenemos todo el pulmón. La exhalación lenta y uniforme da tiempo para que el intercambio gaseoso necesario para que el oxígeno llegue a todos los tejidos. La respiración yóguica fomenta el alargamiento tanto de la inhalación como de la exhalación.

La investigación de James Nestor sugirió que la respiración óptima es una inhalación de 5,5 segundos seguida de una exhalación de 5,5 segundos. Se descubrió que seis respiraciones por minuto son las más eficientes para reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Sin embargo, la investigación local de Nestor va más allá para mostrar los beneficios vitalizantes y potenciales para la salud de extender la exhalación, por lo que es mucho más larga que la inhalación. En nuestra práctica de Kriya Kundalini Pranayama, hemos descubierto por nosotros mismos el valor de esta exhalación prolongada. El control de la exhalación puede ser transformador. Sabemos cuán profundamente nos sitúa en una relajación profunda y amplía la conciencia, pero la investigación de Nestor también reverbera lo que hemos estado diciendo sobre este pranayama, que re-entrena nuestro patrón de respiración normal, lo que trae salud y bienestar físico. La prolongación de la exhalación ofrece enormes beneficios físicos, como veremos a continuación.

El criterio secreto es la respiración circular

Y finalmente, quiero dejar caer aquí el último gran secreto del pranayama óptimo para la vitalidad, la longevidad y la transformación, y es la armonización de la respiración al eliminar la pausa entre la inhalación y la exhalación. El ingrediente secreto es una respiración circular, la parte superior de cada inhalación fluye hacia la exhalación y desde la parte inferior de la exhalación surge la siguiente inhalación. La respiración no tiene fin, ni pausa ni reten-

ción.

¿Qué es la respiración?

Según el científico Christian Bohr (Universidad de Copenhague, en la década de 1930), „(la respiración) es provista bajo demanda a nivel molecular“. El oxígeno es el combustible de las células, y la hemoglobina transporta oxígeno a las células, y las células liberan dióxido de carbono. Pero, ¿qué hace que se produzca este intercambio? Al inhalar, el diafragma y los músculos intercostales se contraen creando una presión negativa en la cavidad torácica que lleva aire a los pulmones y sangre al corazón. Al exhalar la sangre es forzada a entrar en el cuerpo y en los pulmones, donde recircula. El dióxido de carbono es lo que separa el oxígeno de la sangre permitiendo que penetre en las células. La respiración eficiente requiere que se prolonguen las inhalaciones llenando los pulmones de aire y alargando las exhalaciones para mantener el rango normal de dióxido de carbono en nuestro torrente sanguíneo, lo que aumenta el intercambio de oxígeno en tejidos y órganos. No nos beneficia tomar grandes cantidades de aire por la boca y exhalar rápidamente. Lo que necesitamos son inhalaciones más lentas y profundas por la nariz y exhalaciones más largas y conscientes. Porque además del oxígeno, el dióxido de carbono es vital para la respiración ya que atrae más oxígeno. ¿Por qué algunas células obtienen más oxígeno que otras? La ciencia nos dice que los músculos que se estiran y contraen producen más dióxido de carbono, que a su vez atrae más oxígeno.

Yandell Henderson, un destacado fisiólogo de la respiración de la década de 1930 y director del Laboratorio de Fisiología Aplicada de la Universidad de Yale, estudió la respiración y el metabolismo y el papel del dióxido de carbono. El dióxido de carbono es un producto de desecho generado por el proceso de metabolismo de carbohidratos, grasas y aminoácidos en energía, ATP. El CO₂ excesivo se expulsa a través de exhalaciones. Sin embargo, el CO₂ desempeña una variedad de funciones en el cuerpo humano. Regula el pH de la sangre, estimula la respiración e influye en la atracción que la hemoglobina tiene por el oxígeno. Las fluctuaciones en el dióxido de carbono pueden causar alteraciones si no se mantienen los niveles normales. La terrible y dolorosa investigación de Henderson en perros proporcionó evidencia de que el oxígeno solo sin dióxido de carbono para descargarlo en las células simplemente se exhala. Demostró que la cantidad de dióxido de carbono que fluye a través del torrente sanguíneo ayuda a que el oxígeno llegue a los músculos, tejidos y órganos. Breath, p. 76-78

Respirar es más que un simple acto bioquímico o físico; es más que simplemente mover el diafragma hacia abajo e introducir aire para alimentar las células y eliminar los desechos. La respiración influye en todos los órganos internos, diciéndoles que se enciendan y apaguen. Estas

Sigue en página 9

La salud y la longevidad (continuación)

moléculas afectan la frecuencia cardíaca, la digestión, los estados de ánimo, las actitudes, cuando nos sentimos excitados y cuando nos sentimos suaves o con náuseas. La respiración es un interruptor de encendido de una vasta red del sistema nervioso autónomo, que incluye el nervio vago que contribuye al sistema nervioso autónomo. La respiración consciente abre la comunicación a lo largo de la red vagal relajándonos dentro de la respuesta del sistema nervioso parasimpático.

Existen conceptos erróneos de que el pranayama aumenta la cantidad de contenido de oxígeno en el sistema respiratorio y la sangre

Lo que ocurre cuando uno practica pranayama diariamente durante un período prolongado de tiempo es que el contenido de oxígeno se reduce y la concentración de dióxido de carbono aumenta en la sangre. Si bien eso suena contraproducente, lo que en realidad está sucediendo es que pranayama está entrenando a las células del cuerpo para que funcionen de manera más eficiente. Si bien las células no entrenadas se vuelven opacas con el aumento de dióxido de carbono, las células entrenadas, debido al pranayama funcionarán de manera más efectiva con menos demanda de oxígeno. La práctica de pranayama aumentará la eficiencia de las células al reducir la TMB, la tasa de metabolismo basal. La TMB es el intercambio de energía necesaria para llevar a cabo el funcionamiento básico del cuerpo. Es la cantidad de calorías que su cuerpo quema en reposo para mantener las funciones corporales normales. Esta frecuencia es casi directamente proporcional a la frecuencia respiratoria. Cuando dormimos realmente bien, reduciremos la TMB en aproximadamente un 9% en cinco horas. La frecuencia respiratoria también se reducirá durante el sueño. Al ralentizar la respiración se nos proporciona un descanso profundo para el cuerpo y la mente. Con menos gasto energético podemos producir más energía.

Podemos volvernos eficientes y también conservar más energía. Descubrimos que con una práctica programada de pranayama dos veces al día, tenemos menos hambre y más energía, claridad mental y entusiasmo. Nos volvemos menos inquietos, tranquilos, más dinámicos.

James Nestor lo analiza de esta manera. Las exhalaciones más lentas y más largas significan que tenemos niveles más altos de dióxido de carbono. "Lo que pasa es que la ventaja del dióxido de carbono es que ganamos una mayor resistencia aeróbica. Esta medida del mayor consumo de oxígeno llamada VO2 máx es el mejor indicador de la aptitud cardiovascular". Entrenar al cuerpo para que respire menos en realidad aumenta el VO2 máximo, lo que aumenta la resistencia atlética, pero también nos ayuda a vivir vidas más largas y saludables.

El término pranayama sugiere „dominio de la respiración

Prana significa energía y ayama es una combinación de dos palabras que significan „estirarse como un arco". Significa desarrollo y extensión. Pranayama es un proceso

de reunir energía y dirigirla para eliminar bloqueos en el cuerpo vital. Este proceso nos ayuda a dominar las fuerzas pránicas internas, lo que nos ayuda a dominar el cuerpo y la mente.

Aunque Kriya Kundalini Pranayama estimula el movimiento de la energía en el cuerpo, incluidos el oxígeno y el dióxido de carbono, su enfoque está en los prana vayus y en los nadis. No se trata solo de una respiración profunda o de llevar más oxígeno a los pulmones. Extiende y dirige la energía vital a través de los canales sutiles, ida, pingala y sushumna. Armoniza la respiración para que se manifieste una fuente interna de prana / conciencia. La experimentamos como luz, ligereza, ascensión, expansión, una corriente prácnica de energía purificadora para el cuerpo y la mente. La práctica diaria entrenará el sistema respiratorio para tomar respiraciones lentas y rítmicas durante 24 horas. Los desequilibrios en los prana vayus se manifiestan en nuestra vida diaria como una respiración deficiente habitual. Una vez más, estos son: respiración superficial, respiración irregular, respiración rápida o fuerte, respiración por la boca, tendencia a concentrarse más en inhalar que en exhalar, tendencia a contener la respiración, o usar los músculos respiratorios incorrectamente (expandir el abdomen en la exhalación, contracción del vientre con carga simpática estimulante de la inhalación). Y, todas nuestras diversas técnicas de pranayama de sanación de Kriya funcionan para purificar la vía respiratoria y los pulmones y profundizar y disminuir la respiración para disminuir el número de respiraciones por minuto y ayudar a establecer un ritmo saludable de inhalaciones y exhalaciones para todas las actividades de la vida.

Examinemos los diversos componentes de Kriya Kundalini Pranayama y cómo fomenta el bienestar.

Comenzamos con la respiración ujjayi, que es parte integral de nuestras técnicas de Kriya Kundalini Pranayama en el Kriya Yoga de Babaji. El sonido ujjayi se crea cuando el aire fluye a través de un paso de aire restringido. Estamos apretando nuestras gargantas mientras respiramos. La glotis está parcialmente cerrada, como cuando susurras o cierras la garganta para mantener un líquido en la boca para hacer gárgaras. La glotis es la abertura en la garganta, justo detrás de la laringe. Si cierras parcialmente la glotis respirando profundamente, creas un „ssss" sibilante. Este sonido a menudo se compara con los ronquidos, pero en realidad no es un ronquido, no hay una fuerte vibración del paladar blando, sino más bien el sonido de un bebé durmiendo. Se escuchará cualquier irregularidad en la respiración o inestabilidad de la glotis. Ujjayi siempre se practica inhalando y exhalando por la nariz con la boca cerrada.

Ujjay ayuda a regular el movimiento de los pulmones y calma el sistema nervioso y supera los trastornos del prana y puede superar los obstáculos físicos y psicológicos que ocurren cuando el prana está desequilibrado. Ujjayi cambia la proporción de aire a volumen de sangre en los

Sigue en página 10



La salud y la longevidad (continuación)

pulmones: el volumen de sangre es mayor que el volumen de aire en ujjayi. La inhalación y la exhalación se prolongan y, por tanto, aumenta la eficiencia del intercambio gaseoso. La respiración aumenta la presión interna que estimula la circulación, el metabolismo y la succión de la sangre venosa. Nos ayuda a mantenernos bastante frescos y enérgicos durante todo el día.

Durante las asanas, el ujjayi también es muy recomendable. La práctica de ujjayi calienta el cuerpo y relaja la tensión en los músculos. Calma la mente y centra los sentidos en el silbido creado en la garganta. Ujjayi aumenta la resistencia y establece un ritmo en el cuerpo para que no vayas demasiado lejos ni demasiado rápido. La conciencia se concentra en torno a lo que sucede en el cuerpo y las sensaciones en la médula espinal. Cada respiración subsiguiente te permite moverte suavemente, más profundamente en la asana y en la quietud.

El segundo componente de Kriya Kundalini Pranayama es la respiración yóguica o respiración en 3 partes. Respiramos profundamente con tensión en la garganta. Intentamos que el sonido sea suave sin pausas ni tirones, pero también mantenemos una ligera tensión en la parte inferior del abdomen para que haya una expansión en el costado y la parte posterior de tu cuerpo. Toda la circunferencia del torso se expande con la inhalación. La respiración yóguica es una respiración completa que requiere un control suave de todos los músculos utilizados en la respiración, el abdomen, el diafragma, los intercostales y los músculos claviculares. Todos se utilizan durante la inhalación para expandir el abdomen, el diafragma y el pecho con la intención de llevar la respiración hasta la cabeza y llenar los pulmones. El abdomen y los músculos accesorios de la respiración se utilizan durante la exhalación para contraer el vientre y vaciar el aire estancado de los pulmones. **El tercer componente es que cada inhalación debe fluir hacia la exhalación, sin paradas o siquiera pequeñas pausas.** Aumentamos la fuerza y la frecuencia cardíaca a medida que avanzamos. Alargamos la inhalación, disminuimos la frecuencia cardíaca y aumentamos la relajación cuando alargamos la exhalación. Esta respiración suave y uniforme creará un efecto calmante en la mente y el sistema nervioso. He descubierto que solo se necesitan algunas de estas respiraciones en un momento estresante para relajar mi cuerpo y calmar mi mente y permitir un cambio de humor y perspectiva.

Las sensaciones de calor y frío interior

En Kriya Yoga trabajamos con la comprensión de que la respiración se mueve en el cuerpo físico y sutil, comprendemos y jugamos con el agni, el fuego del prana, en el vientre, **en sita-ushna para estimular conscientemente una reacción física a las inhalaciones y a las exhalaciones.** Al reunir los sentidos en nuestra conciencia interna tomamos cierto control sobre la temperatura corporal, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y ayudamos a influir en el flujo de sustancias químicas cerebrales que alteran los estados de ánimo, las emociones y el sueño, ya que influimos directamente en los nadis y prana vayus. Al tomar el control consciente de las inhalaciones y

exhalaciones, conseguimos el equilibrio entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. El aumento de la circulación de la sangre y la abundante infusión de sangre se lleva a las células del cerebro, los nervios craneales y espinales, la médula espinal, las glándulas endocrinas y el sistema digestivo.

Nuestro Kriya Kundalini Pranayama también utiliza críticamente la visualización intensa de la respiración en los canales sutiles para perfeccionar la elongación de la exhalación. La fórmula matemática de kanneda tahoopoo regula el movimiento de los pulmones y calma tanto el sistema nervioso como los campos de energía, lo que influye en el cuerpo y la mente. El uso de bandhas, mantras, temperatura, visualización y devoción crea un efecto notablemente sincrónico. Todos los niveles del ser, físico, vital, mental, intelectual y espiritual son atraídos por todas y cada una de las inhalaciones y exhalaciones que afectan al todo en los niveles más profundos. Todo nuestro ser es invitado a entrar en este trabajo de una manera tan integral que tiene el potencial de producir perfección en el pranayama y en nuestra respiración.

Leer este libro, *Breath*, me inspiró a escribir este artículo para los estudiantes de Kriya Yoga de Babaji, alabando las técnicas de pranayama. Creo que todas las técnicas del Kriya Yoga de Babaji apoyan la salud física y el bienestar mental, emocional y, por supuesto, el más importante, el espiritual. Todos ellos promueven el movimiento y evitan el estancamiento. Porque no es sólo energía lo que queremos por ella misma. Es estar completamente abiertos, permitiendo que la energía de la vida fluya a través de nosotros sin el estorbo de los deseos, miedos y aversiones que nos contraen y constriñen. Así como nuestro pranayama fortalece los sistemas respiratorio, circulatorio, inmunológico y nervioso y purifica los canales sutiles y los chakras, también lo hace la repetición silenciosa de mantras, el canto devocional, el canto en voz alta y la meditación profunda. Practicamos el Kriya Yoga de Babaji para expandir nuestra conciencia, nuestra compasión, nuestra capacidad de vivir vidas más vibrantes, saludables y más largas al servicio de los demás. Y ahora, cuando medito, no intento envolver mi mente en la conciencia de los objetos inanimados. ¿Se libera la mente por conocer la conciencia de una roca o un grano de arena? No importa si se trata de una vida activa con mucha excitabilidad electrónica o una vida extremadamente pasiva con poca excitabilidad electrónica. Siento, respiro, pero todo es conciencia, todo está interconectado. Mi mente puede envolver lo que mi corazón absorbe. Y cuando los científicos insinúan lo mismo, tengo que sonreír.

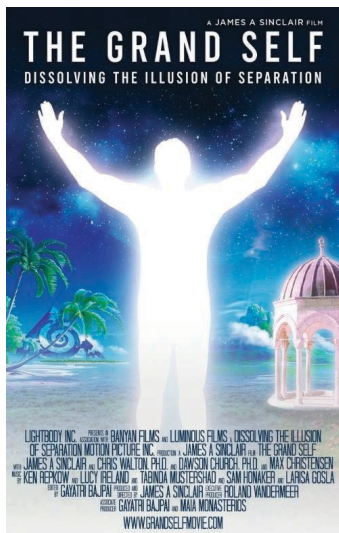
Referencias: *Breath, The New Science of a Lost Art*, by James Nestor, Riverhead Books, New York 2020 ISBN: 9780593191354

Notas y noticias



¡Nuevo! Míralo en streaming o descárgatelo en tu móvil, ordenador o tablet el nuevo vídeo: **Kriya Hatha Yoga de Babaji - Auto-realización a través de la acción con conciencia, con Durga Ahlund y Marshall Govindan.** La duración de los 20 segmentos de video es de 2 horas y 5 minutos. Para más detalles y para ver 9 minutos de segmentos de muestra ve a: <https://www.babajiskriyayoga.net/Spanish/bookstore-gumroad.htm>

“Ésta es una presentación seria, única e inspiradora, adecuada para principiantes y para los más experimentados”
– **Yoga Journal**



NEW INSPIRING FILM ...
**NOW
PLAYING!**
FROM THE CREATORS OF,
WHAT IF? THE MOVIE

Nuevo. ¡Ya se ha estrenado la película The Grand Self Movie! Todos somos magníficos en nuestra esencia. Nuestras creencias limitadas han estado encubriendo la Verdad de quiénes somos realmente. En una historia real (en inglés) que inspira y entretiene, con entrevistas con muchos expertos, incluido **Marshall Govindan**, este extraordinario largometraje documental elevará tu conciencia. Filmado en 7 países | 2020 | 121 minutos | creado por varios cineastas conscientes galardonados. Se puede ver aquí: ahora se puede ver o descargar aquí: <https://www.grandselfmovie.com/a/33391/uLiv9v9V>

COVID-19 y seminarios de iniciación en Kriya Yoga de Babaji. Como las autoridades en muchos países ahora están relajando las condiciones que han sido diseñadas para restringir el movimiento y la reunión de personas, y dado que el riesgo de infección por el COVID 19 sigue siendo muy alto, la Junta Directiva recomienda el „distanciamiento social“ físico como corolario al primer yama o restricción social: ahimsa, para no hacer daño. Por lo tanto, no es aconsejable ofrecer seminarios de iniciación en persona, hasta y a menos que las condiciones permitan que estos se impartan de manera segura para todos los interesados, y la prevención o el tratamiento confiable de los casos graves esté garantizado y disponible para todos. Todos tenemos el desafío de actuar con un sentido de responsabilidad por la salud y el bienestar económico de todos los que nos rodean, no solo de los que pertenecen a nuestra propia persona. Las enseñanzas y sadhana del Kriya Yoga de Babaji para rendir la perspectiva del ego pueden ayudarnos a enfrentar este desafío.

Reconocemos que las condiciones varían ampliamente entre varios países e incluso ciudades. Sin embargo, al virus no le importa en qué país o ciudad te encuentres. Siempre ha demostrado ser más peligroso de lo esperado. Los estudios confirman que los ‘aerosoles’ exhalados por la respiración normal, y no solo las pequeñas gotas expulsadas por la tos o el estornudo, contribuyen a propagar el virus en las habitaciones (a diferencia del exterior). En consecuencia, una persona en una habitación cerrada o en un avión puede infectar rápidamente a docenas de otras personas en pocos minutos, independientemente de que los gobiernos levanten las restricciones debido a la presión económica.

Como se ha planteado la cuestión de si los miembros de la Orden pueden ofrecer iniciación online a través de cualquier comunicación en el ciberespacio, como Zoom, durante la pandemia, la Junta está de acuerdo por unanimidad en que las iniciaciones en el Kriya Yoga de Babaji deben continuar ofreciéndose solo en persona, para garantizar la confidencialidad, pero las conferencias introductorias se pueden ofrecer en línea a cualquier persona.

Sigue en página 12



Kriya Yoga de Babaji

Página 11

Notas y noticias (continuación)

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.*

Peregrinación al nuevo Ashram de Badrinath con los Acharyas Ganapati y Annapurna, del 5 de agosto al 23 de septiembre de 2021. Únete a ellos en una peregrinación inolvidable que cambiará tu vida al lugar donde Babaji alcanzó el soruba samadhi, el último estado de iluminación. Los detalles están aquí: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

Avanzando en el Yoga. El sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas, por Nityananda. Un nuevo ebook a la venta, ISBN 978-1-987972-19-1, 150 páginas. Precio: 5 euros ó US\$5.50.

“Avanzando en el Yoga” ofrece guía útil, clara y directa sobre cómo desarrollar Kundalini, nuestro potencial de consciencia y energía, y los chakras, los centros psico-energéticos en nuestro cuerpo vital.

“Yoga” significa unión con el Ser, y las disciplinas que lo hacen posible. El Yoga de los Siddhas busca el despertar de Kundalini y de los chakras, y al hacerlo, expande la consciencia más allá de los límites de la naturaleza humana ordinaria. Pero los viejos hábitos y tendencias se resisten al cambio. Este libro te ayudará a reconocer y purificar de forma efectiva estos condicionamientos.

Los temas tratados incluyen: el desarrollo del Testigo de Corazón, la sadhana (disciplina yóguica), el gozo del Ser, la liberación de las tendencias negativas, la aspiración y la Gracia, los chakras, la perfección lograda por los Siddhas

en el cuerpo físico y consejos sobre las kriyas o técnicas avanzadas. El autor, Nityananda, lleva décadas enseñando y practicando el Kriya Yoga de Babaji, y resume de forma concisa y directa años de experiencia práctica en el sendero.

“Avanzando en el Yoga” es una ayuda imprescindible para el proceso de avance y transformación del estudiante comprometido del Yoga. Incluye también indicaciones para acompañar la práctica de Kriya Yoga de Babaji, y ofrece técnicas alternativas para estudiantes de Yoga en general. Puedes comprar el ebook en la librería de la web: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm>

La versión impresa del libro se puede comprar en www.amazon.com.

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 unirse a esta aventura de auto-exploración y descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí: http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course

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

Sigue en página 13

Orden de Acharyas: informe anual y planes para 2021

AYUDANOS 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 recibirlo.

En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2019, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:

- Dieron más de 100 seminarios de iniciación a más de 1,000 participantes que viven en 20 países, incluidos Brasil, India, Japón, Sri Lanka, Rusia, Estonia, España, Colombia, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, In-

glaterra, Bulgaria, Bélgica, Australia, Estados Unidos y Canadá.

- Realización de un seminario de formación de líderes de Satsang de 4 días para estudiantes de toda la India; y apoyando sesiones de sadhana dos veces al día para más de 100 iniciados en línea con Zoom desde marzo de 2020.
- Mantuvieron un ashram y una oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó cinco seminarios de iniciación en toda la India. Vinod Kumar, el ad-

Sigue en página 13

Acharyas (continuación)

ministrador del ashram, impartió clases de meditación y asanas públicas y gratuitas allí. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.

- Publicaron La Voz de Babaji en portugués, Kriya Hatha Yoga en chino. Publicaron el video Kriya Hatha Yoga en línea para transmitirlo o descargarlo en cinco idiomas
- Patrocinaron clases públicas gratuitas 3 veces a la semana en Kriya Yoga de Babaji y un evento de kirtan en el ashram de Quebec.
- Organizaron dos peregrinaciones al nuevo ashram Badrinath a las que asistieron más de 40 personas. Mantuvieron el ashram y su personal, y patrocinaron clases públicas de Yoga y satsangs allí.

En el año 2020-2021, la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países mencionados anteriormente, así como a Indonesia y Polonia por primera vez.
- Lleve a cabo clases de asanas y meditación públicas quincenales gratuitas en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Publicar el libro Babaji y los 18 Siddhas en polaco, malayalam, kannada, el libro Voice of Babaji en y kannada.
- Completa el entrenamiento de 3 Acharyas

Los 32 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan su apoyo para cumplir con este programa para el año 2019-2020. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU.

Notas y noticias (continuación)

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número

de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.





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 diciembre del 2020, 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.