

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

El resultado del sacrificio es el gozo

por M. G. Satchidananda

Un año acaba, un nuevo año comienza. Lo viejo es sacrificado por lo nuevo. Y el proceso de la “destrucción creativa”, mencionado por el gran economista Joseph Schumpeter como sello del mundo capitalista moderno, sigue hacia adelante. En esta época del año mis pensamientos siempre se vuelven hacia el tiempo y el proceso de sacrificio. La imagen de la danza de la Madre Naturaleza Kali a través del tiempo sobre la forma acostada de Shiva, la con-

sciencia pura, brota en mi mente. También me acuerdo de la traducción alternativa del gran mantra “Om Namah Shivaya” dada por un gran erudito de la literatura Siddha: “el resultado del sacrificio es el gozo”. Ésta es realmente la otra cara de la moneda del significado tradicional de este mantra: “Shiva, ese Ser Supremo, yo soy”.

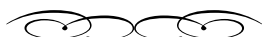
Crecí en una generación llamada como “la generación del yo”. Este se refería a la generación del “baby boom”

cuya visión extendida era que la prioridad en la vida estaba determinada por los propios deseos, la propia necesidad de desarrollo personal, y que el deber o las obligaciones hacia la propia familia, comunidad y nación eran de importancia secundaria. A pesar del hecho de que John F. Kennedy nos inspirara con las palabras: “No preguntes lo que tu país puede hacer por ti, pregunta qué puedes hacer tú por tu país”, la guerra de Vietnam nos desilusionó a muchos de nosotros, así que nos volvimos hacia las drogas, el sexo y el rock and roll. Esta actitud continuó hasta hoy, con la necesidad de ser primero un individuo, de parecer diferente, de poner los propios derechos por encima de la responsabilidad personal, las necesidades de la sociedad, e incluso de las críticas necesidades medioambientales del planeta.

“Sacrificio” no es una palabra que oigamos hoy a menudo. El sólo mencionarla produce una reacción negativa en las mentes de la mayoría de las personas. Todos queremos primero nuestra parte del pastel de la vida. Queremos saber primero qué vamos a obtener a cambio. Aun así, todos somos los beneficiarios de los sacrificios hechos por nuestros padres, abuelos y los ancestros de todos a nuestro alrededor, incluso

Contenidos

1. Editorial: “El resultado del sacrificio es el gozo”
por M. Govindan Satchidananda
2. “El arte de la meditación” por M. Govindan Satchidananda
6. “Preguntas y respuestas” por Durga Ahlund
8. Reseña del libro “La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas”
por Georg Feuerstein”
8. Notas y noticias



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga y Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
Teléfono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957 email: info@babaji.ca
Página de Internet: <http://www.babaji.ca>

Signe en página 2

El arte de la meditación, tú y lo que no eres tú

por M. G. Satchidananda

Parte 1

La práctica de la meditación se está volviendo más y más popular. Aun así permanece mayormente incomprendida, incluso por aquellos que claman que la practican. Si le dices a alguien que “meditas”, probablemente van a preguntar: “¿OH, estás intentando hacer que tu mente se quede en blanco?”. Si eso es todo lo que es la meditación, uno podría sugerir que la meditación es simplemente un estado inconsciente. Otros podrían incluso temer la meditación, por ignorancia sobre lo que es y lo que puede hacer por ellos. A menudo tememos lo que no comprendemos. Al escribir este artículo, espero ofrecer alguna comprensión sobre el proceso de meditación, sus inmensos beneficios, y cómo comenzar.

¿Por qué la meditación se ha vuelto más popular en décadas recientes?

La meditación se ha vuelto popular en décadas recientes

por diversas razones:

1. Muchos estudios científicos han demostrado que es efectiva para controlar los efectos del estrés, para revertir la enfermedad cardíaca, reducir la presión sanguínea y promover el bienestar emocional. En consecuencia, los médicos la recomiendan a sus pacientes que sufren estas enfermedades.

2. Un interés creciente en la espiritualidad. Muchas personas que van a la iglesia, por ejemplo, ya no están más satisfechas con una experiencia meramente intelectual. Ellos quieren también una experiencia espiritual. La espiritualidad, a diferencia de la religión, enfatiza eso que no tiene forma, y esto puede ser experimentado cuando la mente se vuelve quieta. La meditación es un medio para

Sigue en página 3

Editorial (continuación)

aquellos que viven en países distantes, con los efectos globales de la tecnología, los mercados de capital y los medios de comunicación.

El “gozo” no es algo que muchos experimenten o a lo que aspiren. Igual que la “beatitud”, parece ser un remanente distante en la memoria de santos que partieron de este mundo hace mucho. La felicidad, la plenitud, el éxito, la seguridad, éstas son las palabras que brotan a la mente cuando la mayoría de las personas de hoy piensan en lo que quieren en la vida.

Afortunadamente, como estudiantes de Yoga, podemos tener acceso a la experiencia del gozo, a través de nuestra práctica. Se llama “ananda”, y significa alegría incondicional. No depende de nada sino de tu propio ser. Para acceder a ello, sin embargo, uno debe cultivar el presente, en vez del hacer; afortunadamente, las múltiples prácticas que inducen la calma, la relajación, la atención, el equilibrio, la claridad, el aprecio y el contentamiento son todas puertas de entrada hacia ese gozo.

¿Pero qué tiene que ver el “sacrificio” con el gozo? Piensa en ello. ¿Cómo sacrificamos? Me gustaría sugerir que ello está principalmente determinado por nuestra perspectiva interna. Cuando sacrificamos algo, no pensamos “estoy sacrificando mi tiempo, mis recursos, mi energía por alguien o algo más”. Damos sencillamente porque somos movidos por el poder del amor, por la compasión por ayudar a alguien. Esto es la ausencia de ego, y el gozo se produce. Si, no obstante, somos atrapados en el pensar acerca del sacrificio, el “yo” comienza a sufrir conforme pensamos a calcular cuánto y qué para mí, qué obtendré.

Karma yoga es el yoga del sacrificio. Puede implicar cualquier actividad que es hecha sin apego a lo que a lo que pueda dar a cambio a uno. Uno da. Uno no se preocupa sobre

lo que pueda obtener de ello. Al hacerlo así, el ego se queda atrás y el gozo comienza a aparecer. Tal gozo se hace más profundo cuando uno está plenamente presente durante la actividad, y más aún cuando uno cultiva la perspectiva continua del Testigo.

El Karma yoga también ofrece a la persona sabia la oportunidad de sustituir las consecuencias de malas acciones previas con buen karma, lo que contrarrestará el karma negativo. Así, los sabios siempre están dispuestos a sacrificar su tiempo y su energía para ayudar a los demás, sabiendo que eso no sólo elimina el egoísmo y produce gozo, sino que también neutraliza el karma negativo. Los viejos adagio “es mejor dar que recibir”, y “cuanto más da uno, más recibe” son relevantes también para este tema.

Por tanto, conforme empezamos un nuevo año, recuerda que cada momento es una oportunidad de sacrificar la perspectiva del ego y sustituirla con la perspectiva de tu alma, el Testigo Eterno. Comienza con actividades desinteresadas de servicio hacia aquellos que están cerca de ti, como familia y colegas, pero luego deja que se expanda para incluir a extraños en el camino hacia el trabajo, y aquellos que están sufriendo en tu comunidad. Resuelve ser un ciudadano planetario y actuar responsablemente hacia el medio ambiente a pesar de las acciones ignorante y egoístas de tus vecinos. Bendice a todos. No los juzgues. Entonces comenzarás a entender el otro significado de “Om Namah Shivayah”, que es: “Shiva, ese Ser Supremo, yo soy”. Esto es porque cuanto más dejamos partir la perspectiva contraída de la mente ordinaria dirigida por el ego, y permitimos que nuestra consciencia se expanda, menos se identifica con el pequeño “yo”, y más se identifica con eso que siempre ha sido y siempre será, el Ser Consciencia Gozo fundamental del universo.

- Satchidananda



El arte de la meditación (continuación)

aquietar la mente.

3. Una creciente insatisfacción con los enfoques religiosos acerca de las grandes cuestiones de la vida: ¿por qué le suceden cosas malas a las buenas personas? ¿Por qué estoy sufriendo? ¿Hay un Dios? Conforme las personas se vuelven más independientes en su pensar, aspiran a encontrar la verdad de las cosas por sí mismos, sin adherencia a dogmas o a sistemas de creencias de instituciones religiosas.

4. Un gran número de libros y la llegada de maestros de meditación, particularmente desde Asia, donde la meditación tiene una larga historia y un desarrollo refinado, han hecho la meditación mucho más accesible. Uno ya no tiene que entrar en un monasterio para aprenderla. Los ejemplos de maestros espirituales han inspirado a muchos a buscar la “auto-realización” como la meta de la vida.

¿Qué es meditación?

Me gusta definir la meditación como “estar continuamente consciente de un tema u objeto escogido”. Por tanto, la meditación te permite ser quien realmente eres, porque tu naturaleza superior, que es pura consciencia, está siempre meditando, siempre atenta. La dificultad surge con el hecho de que tú raramente adoptas la perspectiva de tu naturaleza superior, la de tu alma, la de una consciencia de testigo, si lo prefieres. Están en el hábito de permitir que tu consciencia se quede completamente absorta en las experiencias que surgen dentro de tu mente, impulsadas por lo que viene a través de tus cinco sentidos, tus recuerdos o tus emociones. O te dispersas en muchas direcciones. Es tu naturaleza inferior la que causa que tu mente llegue a absorberse en tales cosas, igual que cuando te absorbes en un libro, una película o un programa de televisión. La meditación es el proceso de entrenar a tu mente para que “deje partir” aquello con lo que se identifica normalmente, para que puedas recordar ser quien realmente eres. En otras palabras, la meditación te permite “estar en contacto con tu ser”.

Todas las escuelas de meditación coinciden en la definición anterior de meditación. El buscar volverse “continuamente consciente” es la meta de todas las escuelas. Lo que distingue unas de otras es el tema o el objeto que es escogido con el fin de entrenar a la mente a “dejar partir” sus preocupaciones ordinarias. Muchas escuelas escogen la respiración, y simplemente la siguen, sin intentar controlarla. Otras escuelas recomiendan un mantra, una o más sílabas, que cuando son repetidas, inducen un estado superior de consciencia. Otras escuelas se concentran en una forma visualizada, como un mandala (una forma geométrica que representa el macrocosmos en el microcosmos, o el universo dentro del cuerpo humano), que sirve para centrar la mente y para neutralizar su tendencia a vagar. Y otros cultivan un hilo de pensamientos relacionados con un tema abstracto, como el amor, la verdad, la belleza, el sufrimiento o el destino.

Dependiendo de la meta de una práctica particular, la técnica puede variar. Muchas escuelas de meditación buscan aquietar la mente con el fin de trascenderla, de buscar

la paz más profundidad y la tranquilidad adentro. En la tradición del Kriya Yoga de Babaji, la meditación es definida como “el arte científico de dominar la mente”. Esto implica una amplia agenda con muchos objetivos más, porque la mente tiene muchos niveles y funciones, y facultades potenciales todavía por desarrollar. Ello incluye técnicas de meditación para limpiar el subconsciente de tendencias habituales que son la fuente de mucho sufrimiento. Otras técnicas se usan para desarrollar el propio poder de concentración, algo necesario en todas las áreas de la vida. Y otras desarrollan el intelecto y su poder conceptual, además de abrir a uno a una gran inspiración y poder intuitivo. Otras le animan a uno a volverse co-creador de las experiencias de la propia vida, desarrollando los niveles de consciencia intuitivos, psíquicos y superconscientes. Por esta razón hay un gran número de técnicas de meditación que se enseñan en el Kriya Yoga de Babaji. Cada técnica es como una herramienta especializada que uno puede usar con diferentes propósitos.

¿Cómo empezamos?

“Estamos soñando con los ojos abiertos” es un dicho de los Yoga Siddhas, los yoguis y sabios perfeccionados. Este dicho caracteriza el dilema fundamental de la existencia humana. Estamos “soñando” siempre que somos absorbidos por los movimientos de la mente: percepciones de los sentidos, conceptualizaciones, fantasías, recuerdos y sueño, según el Siddha Patanjali en sus Yoga Suttas. Este incisivo diagnóstico pedía una prescripción, y los Siddhas respondieron con el desarrollo de muchas técnicas para hacernos despertar de nuestro estado de sueño. Patanjali prescribe doce métodos diferentes de meditación para calmar la mente. Dependiendo de la propia naturaleza particular un método puede ser más efectiva que otros. Alguna experimentación con diferentes métodos se recomienda por tanto, para ayudar a determinar cuál funciona mejor para ti.

¡La meditación no es realmente algo que tú haces! ¡Es verdaderamente lo que tú eres! No puede ser divorciada del resto de tu vida. Así, aprender a meditar comienza con alguna preparación, de modo que el cómo vivas tu vida no venza a tus intentos de meditación. La meditación comienza con estar presente, y esto requiere varias cosas. Cuando estás presente estás dando tu atención indivisa a lo que está sucediendo justo ahora. Como estamos condicionados por las experiencias de la vida a morar en el pasado o estar aprensivos respecto al futuro, hace falta alguna preparación para descondicionar la mente ordinariamente dirigida por el hábito. La formación en meditación formal en las escuelas orientales, como por ejemplo el Yoga Clásico, incluye varias fases. Una de las más conocidas son los diez pasos o partes (astanga):

1. *yamas*, o cinco restricciones, que optimizarán las relaciones sociales y asegurarán que no se convierten en una fuente de perturbación mental. Éstas son las cinco: evitar cualquier palabra o acción, incluso los pensamientos que

Sigue en página 4



El arte de la meditación (continuación)

podrían dañar a los demás; decir sólo lo que es verdadero; ver a los demás como seres espirituales y no como objetos sexuales; evitar coger lo que no te pertenece; evitar la codicia.

2. *niyamas*, o cinco observancias: cultivar pensamientos, palabras y actos amorosos y puros; contentamiento, estar agradecido por lo que uno tiene; la práctica continua de recordar nuestro ser más elevado, y dejar partir la falsa identificación con los movimientos de la mente; auto-estudio: mediante el estudio de textos sagrados y cosas como anotar en un diario las propias meditaciones; volverse continuamente hacia la Divinidad con amor y reverencia por todas sus manifestaciones.

3. *asana*, la práctica de posturas de yoga para producir estabilidad y relajación

4. *pranayama*, la práctica de ejercicios especiales de respiración para calmar la mente y acceder al propio poder y a la propia consciencia potenciales.

5. *pratyahara*, retiro de la propia consciencia de los sentidos, evitando la dispersión mental en muchas actividades innecesarias.

6. *dharana*, desarrollar el propio poder de concentración en un objeto único.

7. *dhyana*, o propiamente meditación, tal como la definimos antes, desarrollando la atención continua con cualquier objeto u experiencia.

Esto conduce a la meta final de la meditación, referida como *samadhi* u absorción cognitiva, en la que uno trasciende la perspectiva ordinaria del ego de estar separado de los objetos de la experiencia; uno se vuelve Auto-realizado.

Al reconocer que tantas cosas, incluyendo nuestro cuerpo y su salud, nuestros hábitos mentales y emocionales, nuestras relaciones sociales, todas tienen un efecto sobre nuestra habilidad de meditar, uno derivará el máximo beneficio y evitará muchos de los abismos que experimentan los meditadores principiantes. Así que se recomienda que además de aprender y experimentar varias sencillas meditaciones, uno comience a seguir las cinco primeras fases del *astanga yoga* antes mencionado.

En particular, justo antes de sentarte a meditar, el estudiante principiante encontrará que la práctica de algunas posturas de yoga y de ejercicios de respiración energizarán y relajarán el complejo cuerpo-mente, y le ayudarán a uno a evitar el sueño, una fuente común de dificultad.

Postura para sentarte

La mejor postura para sentarte es aquella en la que te sientas más cómodo. Así, experimenta diferentes posiciones. Si tus rodillas están tensas y encuentras difícil sentarte en el suelo con las piernas cruzadas, siéntate en el borde de una silla, con la espalda erecta en su curva "S" natural, y tus manos descansando en tus rodillas o unidas con las palmas hacia arriba. Tras hacer las posturas de Yoga, que abre tus caderas, fortalecer tus rodillas y desarrollar una columna fuerte y flexible, serás capaz de sentarte o de arrodillarte en el suelo con o sin el apoyo de un cojín o un pequeño banco. Hay muchos tipos, así que

experimenta con ellos y encuentra el que te sostenga más cómodamente.

Respiración

Cada estado psicológico tiene un patrón correspondiente de respiración. Por ejemplo, cuando estás dormido, tu exhalación es casi dos veces más larga que tu inhalación. Cuando estás enfadado tu respiración es superficial y rápida. Cuando estás triste o deprimido, suspirar mucho. Cuando experimentas miedo o ansiedad, retienes la respiración. Como término medio una persona respirará 30 veces por minuto. El Yoga recomienda que ralentices y profundices la respiración con el fin de tomar una 15 respiraciones por minuto.

Hay un gran beneficio en tomar algunas respiraciones profundas antes de comenzar tu meditación. Puede ser beneficioso contar tus respiraciones, contando cuánto te lleva inhalar y exhalar, y luego intentando alargar tu exhalación el doble de larga que la inhalación. Por ejemplo, si respiras por una cuenta de 6 segundos, exhala por una cuenta de 12 segundos. La inhalación está conectada con el sistema nervioso simpático, que gobierna la "respuesta de lucha o huida"; la exhalación está conectada con el sistema nervioso parasimpático, que gobierna la respuestas de relajación. Al enfatizar la exhalación, comienzas a relajar el cuerpo y la mente, permitiéndote entrar en la perspectiva meditativa.

Técnicas de meditación para comenzar

Como se describió antes, hay muchas técnicas diferentes, y varían según su propósito.

1. Hamsa

Respira profundamente varias veces. Conforme inhales, siéntete llenándote de energía. Conforme exhales siéntete dejando partir la tensión y la fatiga.

Ahora relájate en tu patrón normal de respiración y comienza a repetir la palabra "yo", seguida de una pausa. Cada vez que digas "yo" nota de qué te vuelves consciente. Quizás al principio hay sensaciones físicas. Luego quizás algunos pensamientos o emociones. Cada vez que digas "yo" imagina que es como ajustar las lentes de un microscopio y que tú estás bajo él. En un momento dado notas todas estas sensaciones, pensamientos y emociones que están apareciendo y desapareciendo en un tipo de pantalla; como las imágenes de una pantalla de televisión. Luego nota que la pantalla está hecha de partículas. Conforme profundizas más y más con la palabra "yo", notas que estas partículas se están moviendo. Partículas de luz en todas partes, dentro de ti, alrededor de ti, moviéndose a través de ti. En este nivel se vuelve difícil distinguir dónde acabas y dónde comienzan las demás cosas. El espacio se amplía entre las partículas.

Si te pregunto ahora quién eres tú, ¿qué dirías? Ya no resulta más adecuado referir tu nombre o algún recuerdo o alguna sensación. Aquí, como el místico, podría decir "yo

Sigue en página 5

El arte de la meditación (continuación)

soy Eso"; ese ser infinito del que todo viene y al que todo regresa. Como un vasto océano del que muchas olas aparecen en la superficie. Hasta ahora has estado viviendo sólo en la superficie de tu ser. Tu consciencia ha estado concentrada en las olas individuales, los pensamientos, los sentimientos, las emociones. Ahora tu consciencia se ha expandido y tú eres consciente de ese océano de ser que te trasciende, que te sostiene, que te contiene, que es infinito y eterno. "Yo soy Eso" dice el místico. Yo nunca nací. Eso que soy verdaderamente ha existido siempre. Yo soy Eso, dice el místico. Todo está dentro de mí. Todo viene y se va, los pensamientos, las sensaciones, las emociones vienen y van pero yo permanezco.

¿Cómo mantienes esta perspectiva? Tu respiración te está recordando siempre la verdad de esta perspectiva. La respiración te da un recordatorio natural. Cada inhalación susurra un sonido como "ham", que en sánscrito significa "yo soy". Durante la exhalación susurra un sonido como "sa", que en sánscrito significa "Eso". No hagas esfuerzo alguno en controlar la respiración, simplemente síguela. Si vienen otros pensamientos, no intentes atraparlos. Sencillamente regresa a "ham'sa". Gradualmente, conforme tu respiración se ralentiza, los pensamientos se volverán más calmados. Esto enfatiza sutilmente el lado subjetivo de la realidad absoluta. Yo soy. Si cambias el orden, entonces enfatiza el lado objetivo de la realidad: Eso yo soy. Dos caras de la misma moneda. Yo soy el que soy. Así que durante al menos diez minutos estate muy calmado, concéntrate en la respiración y repite "ham" conforme inhalas y "sa" conforme exhalas. Y recuerda, Yo soy Eso...

2. Japa o la repetición de un mantra

Repite continuamente en voz alta o mentalmente un pensamiento como "yo soy" o "paz" o "todo es la Madre Divina Naturaleza" u "Om, Om, Om" (el sonido de la energía universal que existe en todo como una vibración o sonido), "Amén", o "Tat Twam Asi" (Eso yo soy). Esta práctica es conocida como japa, la respiración continua de mantras. Nos recuerdan que todo es Uno, y que todas las cosas son sólo aparentes. Esto te permite llevar una perspectiva de tercera persona a cualquier cosa que estés haciendo en el momento. Ahí estás cavando un hoyo, y ahí está el hoyo que está siendo cavado, pero también hay una tercera parte, una que está desinteresada, pero que considera todo con total amor y aprecio por cómo es. Al hacerlo así puedes trascender la perspectiva egoísta ordinaria de que "yo estoy cavando" el hoyo, y empezar a cultivar la perspectiva del testigo.

3. Tratak

Pon una vela a una distancia de 50 centímetros de tu cara. La llama debe estar a la altura de tus ojos. Siéntate con la columna recta. Con tus ojos abiertos mira a la llama, parpadeando libremente siempre que se te sequen. Comienza con cinco minutos, e incrementa gradualmente el tiempo. Permite que los pensamientos vayan y se vayan, sin intentar hacer nada. Sólo estate con la llama hasta que la llama y tú os volváis uno. Puedes repetir

simultáneamente un mantra si lo deseas.

Los ejercicios anteriores son meditaciones formales hechas con los ojos cerrados, o con los ojos abiertos como en Tratak. Ellas te ayudan a prepararte para la meditación en la vida diaria, que se describe a continuación.

4. Presenciando

Hay cientos de tús, cada uno una parte diferente de tu personalidad. Está el tú enfadado, el tú triste, el tú orgulloso, el tú dañado, el tú lujurioso, por nombrar algunos. Cada uno de ellos puede cometer un error por el que el resto de tú puede pagar un gran precio durante años. Pero ellos vienen y van. Hay un tú, sin embargo, que siempre está ahí detrás de los demás. Se llama el Testigo. No es hacer algo. Es presenciar todo lo que se hace. No es pensar. Es observar los pensamientos cómo vienen y van. No es sentir una emoción. El observar cómo surgen las emociones y se van. Puede ser hecho con los ojos cerrados en postura formal de meditación o durante las actividades, inicialmente las rutinarias.

Puedes adoptar la perspectiva del testigo yendo más despacio, quizás tomando unas pocas respiraciones profundas, y observarte a ti mismo en lo que estés haciendo. Inicialmente estás buscando desarrollar la calma. Calma no es la ausencia de pensamientos, sino estar presente con los pensamientos. La sustancia de la consciencia permanece imperturbable, y los pensamientos, las sensaciones o las emociones pasan de largo, como una bandada de pájaros en el cielo, dejando el cielo imperturbado.

Te observas a ti mismo caminar, comer, cogiendo y arreglando cosas. Luego suena el teléfono, y lo coges y comienzas a caminar. En ese momento te olvidas de ser el testigo porque algún otro "tú" salta al primer plano. Sólo mucho después te acuerdas de que estabas intentando ser el testigo. Resuelves no olvidarlo, y lo intentas de nuevo. Pero muchos "tús" sutiles siguen distrayéndote de tu resolución. Tras un rato comienzas a notar que aunque todavía lo olvidas a menudo, te acuerdas antes. Al dormirte suena una alarma que te hace despertar de nuevo. Ésta es una fase importante en el desarrollo del testigo, conforme comienza a volverse automático.

Cuando continúas con la práctica comienzas a notar que surge alguna emoción difícil, pero antes de que lo haga, eres capaz de dejarla partir, porque eres el testigo.

Conforme comienzas a vivir más calmadamente como el testigo, rompiendo la identificación con los múltiples "tús", comienzas a reconocer cómo están operando las leyes del universo, desde una perspectiva profundamente intuitiva. El gozo sucede siempre que permaneces en la perspectiva del Testigo, incluso aunque la vida sea difícil. La perspectiva de la separación, como el Testigo, acaba en un momento dado. Aunque has usado esta perspectiva dualista, es trascendida conforme es trascendido el Tú el Vidente y todo lo demás, lo Visto. Lo que permanece es el Uno. El silencio domina la mente. Grandes inspiraciones pueden descender hacia él desde la propia inteligencia

Sigue en página 6



Preguntas y respuestas por Durga Ahlund

Pregunta de un estudiante del Curso de la Gracia:

Primero, agradezco haber recibido los dos primeros capítulos del Curso de la Gracia. Leer las páginas ha sido una experiencia de bendición. Las frases me hacen pensar, me hacen comprender y reflexionar. Gracias.

Experimento problemas. Primero, no tengo la disciplina de escribir. Hago notas mentales sobre la mayoría de las cosas de las que me doy cuenta, reflexionando sobre mis reacciones y emociones ante las situaciones. Por ejemplo, noto mentalmente, tan objetivamente como sea posible, cuando tengo una opinión muy fuerte. ¿Es esto suficiente? ¿Es tan importante escribir? ¿Cómo hago que escribir sea fácil para mí? Estaría agradecido ante cualquier ayuda que me des. Actualmente estoy en el capítulo de las relaciones- e intuitivamente conozco todas las palabras escritas ahí. Experimento amor incondicional y esos momentos son adorables y grandes, y quisiera estar siempre de esa forma- ¡lleno de amor y comprensión por lo demás! ¡Pero no puedo! ¡Mis hijos, a quienes tanto quiero, me desafían demasiado a menudo! Mejor dicho, la situación de conflicto me desafía muy a menudo. A menudo me convierte en un demonio ante mis ojos, no siendo capaz de controlar mis sentimientos, dañando emocionalmente a todos a mi alrededor. ¿Qué hago? ¿Cómo detengo el reaccionar violentamente con palabras y pensamientos? Intento aislarme de los sentimientos, observarlos, pero la mayor parte del tiempo no estoy tan consciente. ¿Podrías recomendarme algo que pueda hacer en estos momentos?

Hay una cosa más que he notado al observarme a mí misma. Hay una "envidia" en mí profunda, escondida. Por ejemplo, alguien consigue un trabajo de ensueño según mis criterios, y estoy feliz por él, pero no completamente. Hay un poco de envidia en mí en términos de lo que quiero, también. No quiero este sentimiento. Me encantaría ser capaz de sentirme tan feliz por la otra persona como si lo fuera para mí mismo. Lo mismo pasa para las cosas espirituales. ¿Alguna recomendación?

Respuesta: Querida, ¿cuántos de nosotros hemos sido capaces de mantenernos constantes y firmes en el camino a

la perfección? ¿Cuántos de nosotros aspiramos siquiera a la perfección? ¿Quizás, algunos santos? Nosotros, que nos estamos formando, estamos intentando caminar un camino de santos, no el camino usual de la personalidad humana normal.

El desapego es el medio de perfeccionar la personalidad. Desarrollar apego nos lleva en un arduo camino cuesta arriba, sembrado con todo tipo de minas emocionales. Y no es hasta que seamos constantes, viviendo en un estado de desapego, que seremos capaces de vivir en amor y ecuanimidad incondicionales en todos los momentos de la vida diaria. El desarrollar un desapego y una ecuanimidad constantes nos permitirá recibir más shakti, y cuanto más shakti, más experimentarán el amor incondicional los que están a nuestro alrededor, y cuanto más grande nuestra shakti, más el poder de nuestra razón calmará las aguas emocionales para nosotros y para los demás.

El desapego se toma mucha sadhana yóguica consistente. La atención es la clave, la has encontrado, es el primer paso. Y así, llevar un diario es útil... escribir con la mano en un papel todo lo que te venga a la mente. Anotar todo lo que nos saca del equilibrio es un paso muy importante para desarrollar el desapego. El llevar un diario así lleva mucha disciplina, pero instala una sensación de que las pruebas de nuestra personalidad llegan en todo momento. Cada momento de dolor, de resistencia, de opinión agresiva, nos da un vislumbre de lo que nuestra personalidad necesita cambiar. Cada momento de felicidad, alegría, aceptación o calma, a la cara del "desafío", es un brillo de esperanza de que estamos venciendo nuestras tendencias limitadoras y corrigiendo nuestros hábitos negativos y experimentando nuestro Ser verdadero.

Observar tanto la expresión interna como las sensaciones internas de nuestras reacciones es útil. SONRÍE... cuando quieras gritar... toma una profunda respiración... estas simples cosas pueden desviar y redirigir la energía sobrecogedora que surge dentro de nosotros. Practica la contemplación sobre aquello que encuentres que regularmente dispara fuertes emociones que cubren tu fuente verdadera. Usa tus meditaciones de Kriya para rediseñar tu respuesta a estos disparadores.

En general, siento que aunque los hombres requieren trabajar principalmente sobre su ego, las mujeres requieren más atención sobre sus apegos y sobre su sentido del "orgullo". Pienso quizás que lo catalogas como "envidia" es realmente un tema de "orgullo", como algo que simplemente has probado, como un abrigo, y que te puedes quitar... puedes vencerlo, tanto su expresión externa, como las "sensaciones sentidas" internas. Esto no es muy difícil, es el tipo de cosas de nuestra personalidad que estamos aquí para superar.

Sadhana, asanas, pranayama, meditación, mantras, todos éstos son de lo más útil para purificar nuestros "puntos de disparo" físicos, mentales, emocionales e intelectuales, de modo que podemos alcanzar un estado en el que nos

Sigue en página 7

El arte de la meditación (continuación)

superior.

Paciencia y perseverancia

Un principiante puede meditar sólo realmente durante un diez por ciento de la sesión, porque el noventa por ciento de la sesión la mente está divagando o durmiendo, o distraída por el cuerpo. Con la práctica, no obstante, la meditación se vuelve más y más continua. Como cualquier arte, uno necesita perseverar y ser paciente con uno mismo. La práctica requiere atención y habilidad, y éstas se desarrollan lentamente. Puedes acelerar tu desarrollo si practicas cada día a la misma hora, preferiblemente dos veces al día. Al desarrollar estrategias para prevenir los siguientes nueve obstáculos a la consciencia continua en la vida diaria harás también un rápido progreso en "dominar la mente". □

(Continuará)



Preguntas y respuestas (continuación)

establecemos en la atención psíquica, facilitando el proceso de comprensión de lo que está realmente pasando externa e internamente.

En la mente hay “semillas de impresiones” recibidas por la consciencia y experimentadas como una forma de memoria, conocimiento, samskaras y karmas... estas son las semillas de dirigen nuestra personalidad. La sadhana yóguica, la atención, el mantra, la meditación pueden crear un cambio en la personalidad. La sadhana yóguica puede eliminar las impresiones que nos causan dolor y sufrimiento, sin embargo, debemos estar dispuestos a ver claramente las negatividades de nuestra propia personalidad, sin intentar justificarlas. Ésta es la única manera como podemos eliminarlas. Debemos primero identificar claramente esas “impresiones” que nos hacen perder nuestro temperamento o sentirnos envidiosos, con el fin de alterarlas o eliminarlas. Con atención podemos eliminar patrones de conducta del suelo profundo de nuestra personalidad psíquica.

En el Yoga eso es lo que estamos haciendo, estamos identificando los patrones de conducta que queremos eliminar. Es por eso que escribir un diario es tan útil, por qué tener un cuaderno contigo todo el tiempo acelerará tu progreso. Pequeños libritos que quepan en tu bolsillo, tu bolso, un libro que tengas contigo y sencillamente anota todo lo que venga. Escribe como si estuvieras escribiendo a tu propia alma. Escribe tanto como puedas y tan descriptivamente como puedas cuando tengas tiempo, pero sé totalmente sincera, sin culpa ni justificación. Cuando no tengas tiempo para escribir, sencillamente coge el libro, mantenlo en tus manos como si estuvieras escribiendo en tu corazón, para librarte de una negatividad particular. Quizás, cuando vayas a perder tu temperamento con tus hijos, sencillamente toma una larga respiración, y sostén tu libro, o pon tus manos en tu corazón y respira profundamente. Esto puede liberar inmediatamente alguna tensión. A veces al sostener tu libro, quizás tenga una cinta de seda sobre él, hay un tipo de refuerzo táctil. O si no se requiere una respuesta inmediata, sencillamente deja la habitación durante unos minutos y anota lo que está sucediendo. Y, si pierdes tu temperamento, no te juzgues, sino escribe lo que está sucediendo... es un proceso.

Seguiremos siendo desafiados por todos los que están a nuestro alrededor. La cosa es mantener tu sentido del humor y del equilibrio, y tomarte tiempo para ti misma. Para mí, la clave era ser consistente en mi Yoga físico. Las asanas y el pranayama marcaban la diferencia, ya que equilibran el sistema nervioso simpático y parasimpático. El sistema nervioso se vuelve fuerte y no tiende a sobrereactuar... se mantiene el equilibrio... la adrenalina no es estimulada... tan a menudo... El sistema endocrino es fortalecido y equilibrado trayendo vibración, salud y calma al ser físico y mental. A menudo reaccionamos con demasiada intensidad porque nuestro sistema nervioso es débil o el sistema endocrino está herido, o necesitamos más descanso, más relajación, más espacio para, sencillamente, ser.

Me tomaba el tiempo para mí misma... Hacía diariamente mis asanas... pero también me apoyaba en las asanas, si había algún estrés en particular... Una inclinación

de pie hacia adelante, una agradable inclinación hacia atrás, quizás una cobra, saltamontes, arco... una torsión rodilla abajo, ¡y la vida era buena de nuevo! Haces algunas asanas diariamente y las cosas ya no son la molestia que eran. Haz asanas regularmente y elimina todos esos “disparadores” con los que caminamos a menudo. Desarrollamos una piel más gruesa y una sensación de ligereza, humor y alegría, de modo que podemos ver las cosas desde una perspectiva más ancha. Ver lo que realmente está pasando con nuestros hijos, con los demás, y con nuestro Ser.

Hacer una práctica regular diaria de Yoga, asanas, pranayama y meditación cambiará nuestra actitud mental, nuestro entorno mental, nuestra estructura mental, y transformará la forma como actuamos, pensamos, vivimos, hablamos, y nuestro enfoque entero hacia la vida. Nuestro Yoga es un proceso de auto-análisis que apunta a eliminar o disminuir la intensidad de las impresiones subconscientes... y karmas. Es un proceso gradual, lento y constante, pero tu familia y tú experimentaréis algo “nuevo” en ti.

El Yoga en general activa la Consciencia. Nuestro rango normal de consciencia se experimenta la forma de consciente, subconsciente e inconsciente. El proceso del Yoga lleva a la superficie el material reprimido del subconsciente, y por un tiempo, uno puede ser más sensitivo, más reactivo, tener gran tristeza o ira, pero estas emociones deben venir con el fin de ser eliminadas. Luego, el Yoga nos ayuda a percibir la reacción mental separada de la causa. Nos volvemos conscientes sólo de las reacciones internas, y nos preocupamos sólo de aquietarlas.

Es la naturaleza humana seguir creando nuestras propias dificultades durante todo nuestro camino hacia la perfección. Seguiremos continuando intentar reprimir cosas en el subconsciente que no queremos reconocer que existen dentro de nosotros mismos. No queríamos aceptar que tenemos debilidades, vulnerabilidades, limitaciones, negatividades. Podemos seguir sintiéndolas pero no entrar dentro y reclamarlas. Esto es debido a que nuestra naturaleza humana no quiere exponerse a sí misma, ni siquiera sólo a nuestro Ser. Así, hace falta atención y desapego en todo el camino.

Nuestras meditaciones de Kriya pueden ser usadas como una gran forma de psicoterapia, y guiadas adecuadamente, pueden “limpiar” muchos de nuestros samskaras y karmas. Pero la meditación debe ser usada también en equilibrio con el Karma Yoga físico. La meditación requiere que las energías físicas y mentales se sintonicen de modo que tengamos la fuerza interior y la aspiración requeridas para vencer los bloqueos, y así progresar y evolucionar. Todos los Siddhas han proclamado la necesidad de equilibrar la meditación y el Karma Yoga.

Kriya Yoga es un Karma Yoga que implica un flujo energético constante de energía en la que el cuerpo físico y lamente son plenamente utilizados y sintonizados para equilibrar el cuerpo y la psique. La sadhana de Kriya Yoga es un enfoque que abre el corazón para producir una armonía e integridad entre la personalidad y el espíritu, resultando en la experiencia de quietud, calma, desapego y amor duraderos.



Notas y noticias

Iniciaciones de segundo nivel se darán por M.G. Satchidananda en los meses siguientes en Québec, en febrero 22-24, Barcelona mayo 2-4, Frankfurt mayo 9-11, junio 20-22, Boulder junio 27-29, Bangalore, India, octubre 17-19, 2008.

Iniciaciones de tercer nivel se darán por M. G. Satchidananda en Redlands, Calif. mayo 23-30, 2008 y Québec July 18-27, 2008, y cerca de Bangalore enero 1-8, 2009. También por Rudra Shivananda a finales de agosto en Estonia y Gran Bretaña, y en Brasil en diciembre 5-12 del 2008. Logra la meta de la auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento de samadhi.

Informe del Ashram de Badrinath: Visita www.babaji.ca para ver los planes y bocetos estructurales preparados según el Vastu, el Yoga de la arquitectura. Lee acer-

ca de las actividades propuestas. Estamos felices de anunciar que el terreno requerido ha sido comprado y que hemos recogido \$50,000 para la construcción, recibido préstamos de casi \$50,000 para el 2008. Nos estamos acercando a nuestro objetivo de financiar la construcción. Éste es un buen momento para ser parte de este gran proyecto. Cualquier cantidad que se done será enormemente apreciada. Planea unirte a nosotros en el peregrinaje de septiembre/octubre del 2008.

Peregrinación de Kriya Yoga a Badrinath en los Himalayas.

Estamos planeando dirigir un peregrinaje a los Himalayas del 19 de septiembre al 7 de octubre del 2008. El coste será de \$2250 ó de 1700 euros. Estamos planeando muchas actividades, incluyendo un mantra yagna, práctica en grupo de Yoga y de meditación, caminatas al monte

Neelakantan, las cascadas Vadudeva, la cueva de Vyasa, y karma yoga para ayudar a la construcción del nuevo Ashram de Kriya Yoga en Badrinath. Visitas a Rishikesh y Rudraprayag. Alojamientos de hotel muy confortables. También un trekking opcional de 7 días a Gangotri y Gaumukh, la fuente del Ganges, octubre 7-12, por un precio adicional de \$725 ó \$540 euros.

Segundo año de lecciones - "La gracia del Kriya Yoga de Babaji":

puedes ahora apuntarte al segundo año de este curso (sólo en inglés y en francés). El primer año del curso está ahora disponible en inglés, español, portugués y francés. Mira en www.babaji.ca o contacta con info@babaji.ca ó 1-888-252-9642. Para la versión en español escribe a nacho-ae@ono.com para recibir una

Sigue en página 9

Reseña del libro

"La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas"

por Georg Feuerstein

Marshall Govindan. La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas. St. Etienne de Bolton, Québec: Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2007. Rústica, 219 páginas.

Me quedé sorprendido y encantado a la vez cuando recibí este libro. Sorprendido porque no esperaba que Marshall Govindan, un profesor de Kriya Yoga, fuera un erudito en Jesús. Encantado, porque comparto la fascinación de Govindan por Jesús y porque el libro ofrece una excelente visión de lo que se considera ahora como hechos establecidos acerca de Jesús y sus enseñanzas. La clara exposición misma de Govindan sobre la enmarañada red de la erudición sobre el Nuevo Testamento hacen recomendable esta obra a un lector cristiano o conectado con el Cristianismo.

Pero La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas hace mucho más que repasar la evidencia erudita. Como sugiere el título, relaciona de forma singular las enseñanzas de Jesús con las de los Siddhas del sur de la India. Esto puede parecer un salto intelectual más bien grande, pero Govindan ha tenido sustancialmente éxito en conseguir que funciones esta comparación. Este

libro es sistemático y responde a las preguntas clave que uno pueda tener. Los lectores no sólo adquirirán una comprensión más rica de la figura del Jesús Divino sino que también obtendrán un valioso vislumbre de las realizaciones y pensamientos extraordinariamente espirituales de los grandes Siddhas de Tamil Nadu.

Este libro será de interés particular para los cristianos que practican Yoga, que descubrirán a un Jesús (basado en los estudiosos del Nuevo Testamento) que es mucho más verosímil y atractivo que el Jesús remodelado del Cristianismo convencional.

Ésta es la obra más comprometida y atractiva de Govindan hasta la fecha.

Copyright ©2007 por Georg Feuerstein, Ph.D. Todos los derechos reservados.

Disponible en inglés, francés y español. Precio en Europa: 12,50 euros + 5 euros de gastos de envío; o bien US \$15.95 + \$5 gastos de envío = US\$20.50; o bien CN\$ 18.50 + 1.11 tax + \$2.90 gastos de envío = CN\$22.51. ISBN 978-1-895383-43-0. **Para pedidos: con tarjeta de crédito, usa nuestra sección de comercio electrónico en www.babaji.ca, o mediante cheque.**

Notas y noticias (continuación)

hoja del curso. Éste es un curso especial de auto-estudio que no sólo ampliará tu comprensión del Yoga, sino tu comprensión de ti mismo, y te abrirá a la inspiración y a una nueva comprensión de tu destino kármico personal. Suscríbete hoy al Curso de la Gracia en www.babaji.ca.

Cita: “No te tomes muy en serio lo que venga a tu mente. Sé sólo un testigo. Tú no eres tu mente. Tú eres consciencia. Es como la diferencia entre el mueble en una habitación y la luz y el espacio en una habitación. Tú eres la luz y el espacio. Sé Eso. Cultiva la presen-

cia, la calma, la atención y el gozo” - M.. G. Satchidananda (fragmento de una correspondencia reciente con un estudiante atribulado).

Pedimos a todos nuestros suscriptores en la zona del nuevo Euro que nos envíen una suscripción anual de 12 Euros para la cuenta de banco de “Marshall Govindan”, envíala a Jean Pierre Hesse, 60, route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150 Francia, (email: rudran@tiscali.fr). Al mismo tiempo, por favor informa a nuestra oficina de suscripciones en Canadá, o enviando un email a info@babaji.ca o escribiendo a Babaji's Kriya Yoga, 196 Mountain

Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0.

La mayoría de artículos del periódico de Kriya Yoga han sido ahora añadidos a nuestra web: www.babaji.ca ¡Échale un vistazo!

Visita nuestra web con comercio electrónico www.babaji.ca para adquirir mediante Visa o Mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji's Kriya Yoga Publications, o para donaciones para la Orden de Acharyas. La información de tu tarjeta de crédito será encriptada y mantenida segura.

Noticia a los suscriptores

Las tarifas postales han aumentado un 50%. Así, con el fin de continuar produciendo el periódico sin un gran aumento de la tasa de suscripción, el periódico será enviado por email a todos los que tengan una dirección de email, a menos que nos digas que no puedes recibirlos por email. Pedimos que todos nos informéis de la dirección de email a la que os gustaría que os enviásemos el periódico, y si estáis usando un programa bloqueador de correo basura, permitáis que os lleguen los mensajes de este email: info@babaji.ca. El periódico será enviado como fichero adjunto en formato PDF. Éste puede ser leído usando Adobe Acrobat Reader, que puede ser descargado gratuitamente siguiendo el aviso que te aparecerá cuando intentes abrir el fichero. De otro modo se os puede enviar en formato Word (previa petición), sin las imágenes. Si no la renováis antes de finales de marzo del 2008, podéis no recibir 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@tiscali.fr.

