

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

El deseo y la percepción de la realidad

por M. G. Satchidananda

Descubrimientos recientes de la ciencia han revelado una certeza respecto a la vieja cuestión “¿Qué es la realidad?”. Esa certeza es que la ciencia no tiene un entendimiento de la realidad. Dos de los mejores modelos sobre la realidad física, conocidos como la teoría de la relatividad y la mecánica cuántica, parecen ser fundamentalmente incompatibles. Esa idea es reforzada por un artículo y una perspectiva publicados en la revista Nature (18 abril 2007). El

artículo describe resultados que muestran que la mecánica cuántica describe la conducta de un sistema llamado “realismo local”. El realismo local puede ser comprendido de forma bastante fácil: las propiedades de una partícula pueden ser completamente descritas, y esas propiedades permanecen localizadas, lo que quiere decir que las propiedades no pueden ser transmitidas a una localización diferente más rápido que la velocidad de la luz.

Eso puede ser expresado más simplemente así: “Las cosas son como son, aquí ahora”.

Sin embargo, si uno toma en cuenta un proceso conocido como “entrelazamiento”, en el que las partículas actúan inmediatamente según otras partículas entrelazadas que pueden estar medio universo lejos, tienes un problema. La “realidad local” es local o no es real.

En la mecánica cuántica, el Principio de Indeterminación de Heisenberg, formulado en 1927, señala un límite fundamental en la precisión con la que pueden ser conocidas cierto par de propiedades físicas de una partícula, tales como posición y velocidad. En términos profanos, cuanto más precisamente se mide una propiedad, menos precisamente puede ser controlada la otra, determinada o conocida. Así que Heisenberg argumentó que toda medida destruye parte de nuestro conocimiento del sistema que es obtenido por mediciones previas. En otras palabras, el experimento es afectado por el observador.

En décadas recientes los teóricos de la mecánica cuántica han descrito el fenómeno de las partículas subatómicas conocido como “entrelazamiento”. Dos artículos entrelazados,

Contenidos

1. Editorial: “El deseo y la percepción de la realidad” por M.G. Satchidananda
3. “Naturaleza frente a la crianza” por Durga Ahlund
5. Acharya Nityananda: una reseña
7. “El teísmo monista del Tirumandiram y el saivismo de Cachemira”, por el dr. Geetha Anand y el profesor T.N. Ganapathy, Parte 2
9. “Las asanas son como los Sutras” por Shivadas
10. Notas y noticias



que pueden incluir fotones moviéndose a la velocidad de la luz, tienen propiedades que están enlazadas. El medir las propiedades de uno de estos artículos causará que los otros cambien instantáneamente de un estado indeterminado a otro con propiedades definidas por el entrelazamiento con el otro. Como los artículos entrelazados pueden estar muy separados cuando esto sucede, la transferencia de propiedades parece tener lugar más rápido que a la velocidad de la luz.

Muchos físicos no estaban felices con esta situación, incluyendo a Einstein, el padre de la teoría de la relatividad, que argumentó que había alguna realidad subyacente que todavía no comprendemos. Así que algunos físicos han intentado compensar esta falta de comprensión creando lo que se ha llamado modelos de “variables escondidas”, en los que hay propiedades de la realidad que no sabemos cómo medir.

Aquí es donde entra el nuevo documento. Un conjunto de modelos plausibles nos ha permitido probar la manera en que se comportan realmente las partículas infinitesimales que forman nuestro universo. Los resultados confirman los raros fenómenos de la mecánica cuántica como el entrelazamiento y descartan la idea de una realidad local.

¿Significa esto que es hora de renunciar a la realidad? Los autores parecen pensar eso, envolviendo el documento con la frase “creemos que nuestros resultados... deben abandonar ciertos rasgos de las descripciones realistas”.

Entrando en la perspectiva de los Yoga Siddhas

Desde tiempos antiguos, los Yoga Siddhas se han aproximado a esta cuestión desde una perspectiva única e interna, y sus hallazgos documentados son instructivos. Aunque éstos pueden ser categorizados como místicos, no son menos inaccesibles que las ecuaciones matemáticas de la física teórica. Uno debe ir más allá de los símbolos escritos, sean poéticos, paradójicos, analógicos o matemáticos para descubrir por uno mismo la Verdad, Sat, el Ser, la “realidad” subyacente.

Esa perspectiva única ha sido descrita por el Siddha Tirumular en el verso 2943 del Tirumandiram:

*No el más elevado, no Sadasiva,
No el sin forma, no el estado de la imagen;
Maravilloso como experimentar el placer del amor
Él está inmerso (en mí) más allá de la propia imaginación.*

Tirumular nos pregunta la misma cuestión que el físico teórico: ¿Cómo describir la Realidad Primordial? ¿Es ella la más elevada? ¿Es Sadasiva (el Señor)? ¿Es sin forma? ¿O tiene propiedades? Su respuesta coincide con las conclusiones de los físicos teóricos, resumida arriba: es indescriptible.

El Siddha Tirumular enfatiza la idea en el verso siguiente, 2944, avisándonos:

*Oh, insensatos, que veis cosas con lo ojos físicos,
El gozo real consiste en ver a través del ojo interior;
¿Cómo puede la madre expresar a su hija*

su disfrute con su marido?

Igual que la experiencia del placer del amor no puede ser descrita, es imposible explicar el gozo de experimentar la Realidad. Uno debe estar inmerso o uno debe sentir esa experiencia que está más allá de la propia imaginación.

Igual que la sal en el agua, el Señor, el Señor está inmerso.

Como parapara en para sin distinción alguna;

La implicación escondida se funda (en la palabra);

¿Cómo? ¿Cómo? Es justo así.

- Tirumandiram verso 2945

Para se refiere a nuestro Ser supremo o más elevado, como diferente de la personalidad del cuerpo-mente; nuestra alma; y Parapara se refiere al Ser Supremo. Ambos comparten una cualidad esencial: la consciencia. Pero la consciencia no es un objeto. Ni es un epifenómeno que depende de la existencia del cerebro, como han argumentado algunos materialistas. Todas las criaturas vivas, incluso aquellas sin cerebro, exhiben la consciencia. Porque la consciencia es el sujeto, eso que presencia, eso que observa. Impregna todo, lo grande y lo pequeño, y por tanto desafía todos los intentos de los físicos de medirla, como se muestra en la sección anterior. Porque no es un “eso”. No está “ahí”, sino que está en todas partes, dentro y fuera. Al formular la cuestión “¿Cómo? ¿Cómo?” Tirumular se refiere a la naturaleza inexpresable y translingüística de la fusión del alma o consciencia individualizada con el Señor o Consciencia Suprema. La respuesta no puede ser definida con palabras o símbolos, sino al volver hacia adentro. Tirumular apoya esto en el verso siguiente:

Nandi (el Señor) estaba ahí en medio de la mente

La adoración y la contemplación (de Dios) cesó espontáneamente;

La luz brillante que surge en el espacio de en medio,

Me fundí con ella a través de mi sabiduría (jnana).

- Tirumandiram, verso 2947

Ya que el Señor se fundió en mí y en mi consciencia y surge en “mi” mente como luz brillante, todas las formalidades (rituales) de adoración y de contemplación han dejado espontáneamente de existir. Ahora para mí, en ese estado de fusión, no hay más necesidad de rituales, escrituras, templos.

Al fundirme sentí la presencia de parapara;

Al fundirme logré Siva-gati;

Al fundirme me volví consciente de la consciencia;

Al fundirme presencié muchos eones.

- Tirumandiram verso 2953

Al fundirme me he vuelto consciente del Ser mismo. En otras palabras, he logrado un vislumbre no de mi consciencia sino de la consciencia del Ser mismo en “mí”. Me he vuelto eterno. Siva-gati es la liberación final de la perspectiva egoísta, de “yo soy el cuerpo-mente”.

Sigue en página 3



La naturaleza frente a la crianza

por Durga Ahlund

¿Nacimos con predisposiciones respecto a nuestra personalidad, nuestra conducta social y emocional y nuestra inteligencia? ¿O nacimos con una tabula rasa, un “estado en blanco” sin ningún contenido mental, o tendencias de conducta, y en consecuencia, depende nuestra conducta totalmente de nuestras experiencias y percepciones posteriores? Generalmente los defensores de la teoría de la tabula rasa dicen que sólo los factores ambientales son importantes en el desarrollo de la propia personalidad, mientras que aquellos que creen que nacemos con predisposiciones o tendencias argumentan que nuestra “naturaleza” es únicamente individual, y al menos está parcialmente determinada antes de que nazcamos. Esto se conoce como “el debate de la naturaleza frente a la crianza”.

Nunca he sido creyente de la teoría de la tabula rasa, pero principalmente porque vi que mis dos hijos trajeron sus personalidades y talentos únicos con ellos. Ahora tenemos una nueva nieta, Kiplyn Eva Ahlund, nacida en marzo hace tres semanas. Sabía cuánto iba a quererla, pero de nuevo, igual que con mis propios hijos, la intensidad de tal amor es particular y sobrecogedora. Supongo que Dios hace a un bebé adorable a los ojos de sus padres con un propósito. Ellos necesitan ser encantadores porque son tan delicados y necesitan mucho cuidado. Pero el hechizo que provoca un bebé en nuestra carne y nuestra sangre parece bastante místico. Y había olvidado que incluso en estos primeros días de la vida tanta per-

Sigue en página 4

Editorial (continuación)

¿Cómo realizar la “realidad”?

Nuestra experiencia está casi siempre fuertemente influenciada por nuestros deseos. Vemos lo que queremos ver, oímos lo que queremos oír, en muchas dimensiones de la vida. Los políticos lo saben, y manipulan a sus oyentes al decirles aquellos que saben que quieren oír. Esto se conoce como “populismo” en la ciencia política. Los ladrones de carteras sólo ven carteras. Los fundamentalistas que están esperando el “fin de los tiempos” apocalíptico interpretan los eventos actuales en Oriente Medio como indicadores que prueban el Armagedón que viene. La discriminación racial, los prejuicios y predisposiciones de todo tipo, son otros ejemplos de cómo nos permitimos ser engañados por los deseos, nacidos de la memoria y de los hábitos subconscientes. Sabiendo esto, la clave para realizar la verdad, la realidad subyacente tras este mundo de fenómenos siempre cambiantes, reside en purificarnos a nosotros mismos del deseo. Como dijo el Buda: “El deseo es una trampa”.

En el verso III.35 de los Yoga Sutras, Patanjali nos dice:

Cuando hay un motivo ulterior, la experiencia resultante (es que) no hay distinción (entre) la consciencia del ser manifestado en la naturaleza y el Ser; (cuando uno practica) la comunión por ella misma, (uno obtiene) el Auto-conocimiento.

En otras palabras, cuando hay un deseo (un motivo ulterior) por algo excepto realizar la Verdad, uno confunde el sujeto, nuestro Ser puro, con lo que experimentamos en la naturaleza; es decir, confundimos eso que es consciente, eso que es el Testigo, con cualquiera y con todos los objetos de la experiencia, tal como se nos presentan a través de nuestros cinco sentidos, nuestras emociones y pensamientos. Por ejemplo, decimos “yo tengo calor”, o “yo tengo hambre” o “yo estoy celoso”, en vez de “se siente calor” o “hay una necesidad de comida o de nutrición”, o “hay sentimientos de celos”. Al caminar solo por

la noche, en una calle oscura, un extraño se nos acerca, y nos podemos sentir amenazados simplemente porque nos identificamos con recuerdos asociados de “oscuridad”, “extraños”, y la emoción de miedo. Pero en el verso anterior nos explica que al cultivar samyama (“comunidad”), que Patanjali define en el verso III.4 como la combinación de concentración, meditación y samadhi (absorción cognitiva), uno conoce al Ser subyacente. El samadhi sucede cuando la mente se vuelve absolutamente quieta. En él uno se vuelve consciente de lo que es consciente. Uno ve la luz, no sólo lo que es iluminado por ella. En este verso, Patanjali nos dice que cuando uno comulga de esta manera en el nivel más sutil de nuestro ser sobre la distinción misma entre el Ser Puro (el sujeto) y los objetos de manifestación de la Naturaleza, en el complejo del cuerpo-mente, puede suceder la realización de la realidad subyacente.

Aunque los vislumbres de esto son bastante accesibles al estudiante de Yoga, el desafío primordial, el summa bonum de la vida, la iluminación, es mantener la consciencia de ellos y actuar desde esta consciencia. Toda la tecnología del Yoga tiene como propósito este propósito. Es logrado conforme uno crea primero los estados de sattva, caracterizados por la calma, como la base de la propia vida. Estas condiciones le permiten a uno “dejar partir” gradualmente la perspectiva egoísta, con todos sus deseos, toda su ignorancia de su verdadera identidad, y convertirse en el Testigo del drama del karma, la naturaleza y las ilusiones creadas por la mente y el cuerpo vital. Al fijar la propia vista en la luz interna, manteniendo la quietud interna y recordando ser el Testigo a través del drama de la vida, uno conocerá la Realidad. El saber que la física cuántica y los antiguos místicos coinciden en que la Realidad no puede ser reducida a palabras o a símbolos matemáticos te liberará de tu duda intelectual, y te animará a ESTAR EN ELLA más que pensar en ella. □



Naturaleza frente a crianza (continuación)

sonalidad brilla a través de los ojos del bebé. Todo el proceso del nacimiento es sencillamente mágico y tan lleno de gracia.

Puedes no ser consciente de ello, pero en el Tirumandiram, el Siddha Tirumular describe el proceso de nacimiento en cuarenta y un mandirams. Él dedica los mandirams 451 al 492 al nacimiento del alma en el cuerpo. Tirumular nos dice específicamente que él “oyó” de Nandi, su gurú en el monte Kailash, y estudió las escrituras con su gran preceptor, para recibir este conocimiento auténticamente revelado. Tirumular describe hermosamente el nacimiento como el más sublime de los fenómenos, acompañado por el Señor Mismo. Él dice que el Señor no sólo otorga el momento adecuado y escoge la relación parental particular, sino que Él da el entorno mundano de bienes y servicios para la maduración adecuada del alma.

*El Señor, mi bienamado, se embarca en la creación;
Los veinticinco que separan, él se une a ellos;
Él crea, sentado en el centro del útero;
Él crea, sabiendo que tendrá lugar.
- Mandiram 451*



Une semaine plus tard.



Una semana más tarde.

Los escritos de Tirumular serían controvertidos hoy, especialmente la forma como describe el Swara Yoga respecto al género, la salud, la naturaleza y la longevidad de la prole. Sin embargo, Tirumular dice algunas cosas hermosas sobre el cuidado del Señor del alma en el útero, que son a la vez consoladoras y profundas. Un punto importante se centra en la concepción. Él dice que la concepción sucede no sólo a nivel material, sino también a nivel espiritual. En el momento de la fertilización, el cuerpo causal fluye con la esencia de los cinco sentidos, la mente, el intelecto y el ego.

En el mandiram 465, Tirumular dice que el Señor vincula el alma a los cuerpos sutiles y coloca al alma y a la consciencia, junto con los gunas, en el útero. Sin éstos, el cuerpo no podría nacer con vida. Él dice que entonces, antes de la concepción, hay un acto sutil de creación llamado Civa-puranam, o “la danza del Señor en la noche”. Esto sugiere que si el alma y los elementos sutiles no son atraídos al útero, no hay concepción de la vida.

La combinación de parabda karmas (consecuencias kármicas pasadas que debe ser resueltas en este nacimiento), vidhya (que significa eso que da luz – el conocimiento y las cualidades divinas impartidas al alma para ayudarla a ascender el sendero del progreso espiritual), y gunas (atributos de la naturaleza, rajas-actividad, tamas-inercia y sattva-equilibrio, tiene lugar una vez el alma está en el útero. Los cinco cuerpos sutiles, el físico, vital, intelectual y espiritual son fijados y equilibrados según el karma del alma, mientras está en el útero. El Señor omnipresente también está presente dentro de esa semilla más pequeña de vida, como el destino último del alma. Tirumular dice que incluso dentro de esa semilla el Señor sabe lo que le espera al alma tras el nacimiento. Él conoce todas las experiencias por las que pasará para reducir su responsabilidad kármica. El cuerpo es entonces creado en el útero, como un instrumento apropiado.

Tirumular dice también que cuando el destino lo justifique, el Señor separará el alma del útero. Pero, incluso entonces, Él está extendiendo su protección al alma. Porque el alma es responsable de las consecuencias de sus acciones pasadas. El Señor se asegura de que el alma pase por las experiencias ordenadas por ese karma.

Al alma se le da diez meses en el útero en los que se la equipa para la vida. Mientras el feto depende de la madre para respirar, su respiración y su temperatura son mantenidas de forma efectiva mediante los nadis ida y pingala del cuerpo sutil de la madre. El alma no tiene género, pero con el fin de preservar y propagar esta vida terrenal para la evolución, el alma genera el vestido de lo masculino y lo femenino.

Hay otros desarrollos que se llevan a cabo en el útero. La apariencia del niño es altamente afectada, no sólo por la genética, sino también por la mente y la respiración de los padres. La respiración y la mente se afectan unas a otras. Cuando la respiración de los padres está en ar-

Sigue en página 5

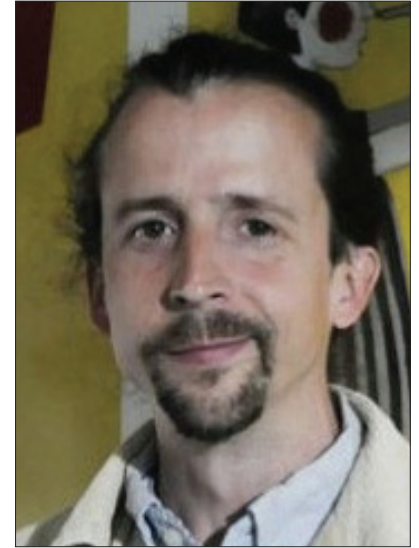
Acharya Nityananda

Nací en Valencia, España, el tercero de cinco hermanos. Mi padre era dentista. Me pasé la niñez felizmente peleándome con el resto de mis hermanos, cualquier excusa era bienvenida. Mi madre era una persona muy espiritual, ella grabó en mí la siguiente cita de San Agustín: “Fuimos hecho para Ti, y no seremos felices hasta que estemos contigo”. Hasta los 18 años estudié en un colegio católico para chicos, en el que la religión era muy importante. Estoy muy agradecido por varios profesores que tuve allí. Recuerdo que uno de ellos nos daba unas inspiradoras clases de religión, contando maravillosas historias espirituales de forma que el tiempo se detenía y nuestro corazón se ponía a vibrar con el deseo de ser buenos y estar con Dios.

Estudié Ciencias de la Información en una universidad ultra católica. Allí conocí a la que sería mi mujer. En aquella época descubrí a Jung y su interpretación de los sueños, me abrió un mundo nuevo, ya que puede interpretar mis propios sueños – sueño mucho – y descubrir mensajes espirituales tras ellos, lo que cuestionaba todo lo que había aprendido hasta entonces. Dejé entonces de tener interés por religiones dogmáticas.

Tras la universidad trabajé en un periódico y en diferentes medios de comunicación escritos. Rápidamente perdí mi interés en ser periodista famoso, al ver el estado de las personas que trabajaban en el diario: algunos estaban alcoholizados, otros no tenían más vida personal que la redacción del diario. Ahí comenzó mi búsqueda espiritual. Agradezco mucho la formación que recibí con el periodismo, ya que aprendes a cuestionar los discursos que te dan, en tu busca de la verdad. Tras probar todo tipo de cosas raras que ofrecía el mercado espiritual local, empecé mis sesiones de Rebirthing y descubrí que cerca de Valencia había un ashram de Haidakhan Baba, un santo de la India cuyos seguidores piensan que es una manifestación de Babaji. Fui absolutamente feliz en el tiempo

que pasé allí, y por primera vez en mi vida me sentí en casa, en medio de las ceremonias de fuegos, los cantos, los mantras y la práctica de Karma Yoga. Y sentí que Haidakhan Baba era mi gurú. Siguiendo las prácticas de purificación, me rapé la cabeza durante 9 meses, idea a la que se apuntó mi novia. Cuando iba por la calle muchos pensaban que era un skinhead, y algunos amigos de mi antiguo colegio católico piensan, desde entonces, que me he metido en algún tipo de secta. Cortarme el pelo es una de las mejores cosas que he hecho en mi vida, ya que rompí con todas las expectativas que se tenían sobre mí, dejándome libre para buscar mi propio camino. Una especie de suicidio social que me liberó.



Acharya Nityananda

Cuando se cerró el ashram de Haidakhan Baba comprendí que necesitaba una disciplina espiritual personal, aparte de los grupos espirituales. Busqué maestros de Kriya Yoga, inspirado por el libro “Autobiografía de un yogui”. En aquella época una persona le dio un ejemplar de Yoga Journal a mi mujer en la que salía un anuncio de Marshall Govindan y el Kriya Yoga de los 18 Siddhas. Le

Sigue en página 6

Naturaleza frente a crianza (continuación)

monía, la mente está vacía y el corazón está lleno de amor, y se crea el equilibrio o sattva. Dentro del útero el feto es nutrido por el equilibrio y la luz interna, que modula y afecta al niño o contribuye a su desarrollo. Tirumular dice que dentro de la mente de un infante hay una colección de muchas vidas, no sólo las del niño, sino también de los padres.

Mientras está en el útero, el alma existe en la corona de la cabeza, y ahí, el corazón está unido con el Señor. El Señor es el fuego brillante que alimenta al cuerpo. Al nacer, el Señor confía el alma a dos “madres nutrientes”, las shaktis anugraha (misericordia o gracia grace) y tirodhana (poder de esconder), que guían invisiblemente al alma, otorgándole ecuanimidad en el sufrimiento y en la pena. La gracia, alojada en el infante, presente en él y en el mundo, otorga varios dones y talentos al alma. La

shakti tirodhana, el poder de esconder del Señor oscurece Su presencia, pero cuida de forma invisible del crecimiento del alma en el niño, una vez nace, dándole más y más oportunidades para descargar sus deudas kármicas. El nacimiento es para que el alma crezca y madure.

Somos muy afortunados de tener este alma, al menos temporalmente, a nuestro cuidado, para amarla y guiarla, conforme ella comienza su viaje por el mundo. La gratitud y el amor que experimentamos en su presencia nos nutre hoy al nivel más profundo. Imagino que ella nos influenciará enormemente conforme crezca en su alma y nos muestre quién es. Conforme la miro mientras cae en el sueño, ella gira sus ojos hacia arriba, como si ya tuviera bastante por hoy, y estuviera regresando a la luz del Señor. Me siento atraída a hacer lo mismo en unidad y gratitud al Señor por lo que ha dado al alma. □



Reseña (continuación)

escribí a Canadá para ver si podía venir a España, y me contestó muy amablemente. También escribí a Daya Mata y posteriormente a Yogui Ramaiah, que me invitó a ir a India. Finalmente recibí la iniciación de Kriya Yoga por parte de la Self-Realization Fellowship, ya que era la opción más accesible para mí, y además, había perdido la carta de Govindan.

Tras algunos años en la organización de Yogananda, sentí que mi práctica espiritual y mi vida estaban estancadas. Había un divorcio entre mi vida espiritual y mi vida diaria que sentí que no era sano. Reencontré la carta que me envió Govindan, y tras, algunas gestiones, conseguí organizar que viniera a Valencia para dar un primer nivel. En mis sueños se me decía que Govindan “era como Babaji”, así que los presagios eran buenos.

Disfruté con la primera conferencia sobre Kriya Yoga que dio M. Govindan en Valencia, era el “puro sentido común” espiritual que buscaba. Las técnicas me parecieron muy simples (quizá como periodista buscador de sorprendentes y sofisticadas revelaciones esotéricas) pero me dije que les daría una oportunidad, las probaría y vería los resultados.

Y seguí con ellas, hasta recibir las del tercer nivel. Estuve practicando desde entonces, con algunos altibajos, ya que también me atraía el Kriya Yoga tradicional de Lahiri Mahasaya. Con M. Govindan encontré un profesor con realización, honesto y generoso – algo bastante insólito en el mercado espiritual que conocía hasta el momento. Y con lo que aprendía de él empecé a integrar la espiritualidad con la vida diaria.

El Yoga de Jesús

Fue Govindan quien me sugirió que escribiera un libro sobre las enseñanzas de Jesús. Al principio me sorprendió, pues, ¿qué podría decir a estas alturas sobre Jesús que no se hubiera dicho ya? Él me dijo que cogiera una cita y meditase sobre ella usando las técnicas de Kriya Yoga, y que escribiese la inspiración que me viniera.

Así que me dediqué a ello, hasta acabar escribiendo el libro “El Yoga de Jesús”. Fue una época muy feliz de mi vida, recibí en meditación un mantra para conectar con Jesús. Escribir este libro me permitió hacer las paces con el pasado, con mi sociedad, con una parte de mí mismo. Descubrí que Jesús es un Siddha, un maestro de Yoga, y que Oriente y Occidente hablan de lo mismo, a veces incluso con las mismas palabras.

Posteriormente vi que muchos practicantes de Yoga sentían también la necesidad de integrar la figura de Jesús con su práctica de Yoga, así que creo que el libro también les sirvió para eso. Me he encontrado con algunas personas para las que ese libro – para mi sorpresa – fue una especie de catalizador en su búsqueda espiritual. A veces lo releo con sorpresa, tiene una energía especial que proviene, probablemente, no de mí, sino de estar en un estado de sintonía adecuado.

Tras acabar el libro me fui al norte de India con M.

Govindan. Antes de salir supe que en Rishikesh había una cueva donde santos como Papa Ramdas o Swami Rama Thirta dijeron que había meditado Jesús mismo. Imprimí la descripción del lugar con la esperanza de poder encontrarlo y meditar allí. Nada más llegar a India una compañera de viaje me regaló una imagen de Jesús, la misma de la imagen del libro. En Rishikesh tomamos un taxi dos compañeros de viaje y yo, en busca de la cueva. Nada más llegar al lugar previsto, saqué mis notas... y allí había un indio que hablaba español, en dos minutos nos enseñó la cueva. Meditamos allí, una compañera lloró por la emoción que sintió en el lugar. Sentí una presencia sobradamente conocida y familiar, directamente vinculada con el corazón, y que el círculo se cerraba, que Jesús, Babaji, e India estaban perfectamente unidos. Me siento profundamente agradecido por esta experiencia.

Aurobindo y la Madre

Otra cosa que le agradezco a M. Govindan (¡ciertamente hay muchas!) y a Babaji es haber visitado con él el ashram de Sri Aurobindo en India, y Auroville, la ciudad creada por la Madre, su discípula y colaboradora. Nunca he sentido la presencia divina de forma tan evidente como en ese lugar... no una presencia mística y sutil, sino algo tan tangible que se podía tocar con la mano. Meditando en la habitación de la Madre, en el ashram de Pondicherry, le dije mentalmente que “se viniera conmigo a Valencia” – y me dio la sensación de que ella se partía de risa. Al año o así publiqué el libro “Enseñanzas de Sri Aurobindo y la Madre”, una introducción a sus enseñanzas yóguicas, recogiendo diversos textos significativos que traduje del inglés para mi uso personal. Aurobindo y la Madre son para mí una gran ayuda en mi camino del Kriya Yoga, y mi deseo era compartir la inspiración y la guía que recibo de ellos.

Kriya Yoga

Conforme pasa el tiempo me asombra la maravillosa simplicidad de las técnicas de Kriya Yoga. No me siento cómodo con el rol público de profesor (no lo soy, tengo mis propios problemas y desafíos), pero sí disfruto compartiendo con los demás lo que a mí me ha servido.

Y ciertamente, lo mejor del Kriya Yoga es que Babaji está detrás, sosteniendo y apoyando a los estudiantes. Su gracia tiene todas las formas posibles.

Disfruto escribiendo sobre el Yoga y sobre el Kriya Yoga, publicando artículos en mi web www.kriyayogadebabaji.net con el fin de ayudar a las personas que buscan la Verdad, compartiendo lo que me ha servido a mí. Enseñar el Kriya Yoga es para mí una forma de periodismo: compartir un conocimiento que no es mío, adecuándolo de la mejor a los que lo van a recibir, para que lo comprendan fácilmente y lo apliquen.

Quizá haya más libros en el futuro, si Babaji lo considerara así. Creo que la lección última del Kriya Yoga es la apertura del corazón. Me gustaría aprender bien eso, y si es posible, transmitirlo. □



El teísmo monista del Tirumandiram y el saivismo de Cachemira

por el dr. Geetha Anand y el profesor T.N. Ganapathy

Parte 2: El saivismo de Cachemira

(Nota del editor: Acabamos de publicar la segunda edición de *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*". A mi petición, el dr. Ganapathy y el dr. Geeta Anand han escrito para él un nuevo capítulo final de 33 páginas, que comenta el debate sobre si el Tirumandiram defiende el realismo pluralista o el teísmo monista. En este artículo – el segundo de una serie de tres – se ofrecen fragmentos de este capítulo. En él se ofrece una pequeña reseña del saivismo de Cachemira, representándolo como un modelo saivita del monismo. El tercer artículo del número siguiente mostrará el paralelismo entre el Tirumandiram y el saivismo de Cachemira, para enfatizar el punto de vista de que el Tirumandiram defiende el monismo y sólo el monismo).

El saivismo monista se volvió popular en Cachemira predominantemente tras la inmigración de varias familias importantes alrededor del siglo octavo d.C. El rey Lalithāditya de Cachemira fue a Kanyakubja, la capital del rey Harsha (siglo VI), donde se encontró con Atrigupta, quien le persuadió para que emigrase a Cachemira. El famoso Abhinavagupta era un descendiente de Atrigupta. Al mismo tiempo, Sangamāditya, el tatarabuelo de Somānanda, que sistematizó la escuela *pratyabhijñā* del saivismo, se estableció en Cachemira. Algún tiempo después, los ancestros de Vasugupta, el autor de los **Siva Sutras**, también llegó a Cachemira.

Cuando el budismo comenzó su lento declinar para ser sustituido por el pensamiento y la filosofía brahmánica alrededor del siglo VIII, aquellos que estaban siguiendo la filosofía saiva pensaron que un idealismo absoluto de la escuela *advaita* sería una buena contramedida frente a la prédica del *śūnya vāda* del budismo. El budismo fue sustituido por el triadismo, que sustituyó el monismo por el dualismo de las primeras enseñanzas *Saiva Āgama*.

El saivismo de Cachemira se llama el *Trika śāsana* o *Trika śāstra* o simplemente la escuela de filosofía *trika*. La *trika* se conoce también como *svātantrya vāda*, *svātantrya* y *Spanda* – expresando los mismos conceptos. *Ābhāsa vāda* es otro nombre para el sistema. La escuela *Trika* se conoce también como *Rahasya Sampradāya* o *Tryambaka Sampradāya*, se desarrolló entre los siglos VIII y X d.C. Este sistema deriva su nombre de su énfasis en diversas tríadas.

1. Sostiene los tres *tantras* monistas *Āgamas Siddha*, *Nāmaka* y *Mālini* en alta estima comparados con los otros noventa y dos *Āgamas* reconocidos por ella.

2. Las tríadas de poder en este sistema son *parā*, *aparā* y *parāparā*.

3. Tres aspectos de relación existe entre lo trascendente y lo fenoménico - *abheda*, *bhedābheda* y *bheda*, esto es, no dual, no dual y dual, y dual.

4. Predica tres formas realizar la Realidad llamadas *Śāmbhavopaya*, *Saktopaya* y *Ānavopaya*.

5. Habla de la tríada consistente en Siva, Sakti y Aṇu o Siva, Sakti y Nara.

Las cuatro escuelas principales del saivismo de Cachemira

Las cuatro escuelas principales del saivismo de Cachemira son (1) *krama*, (2) *kula*, (3) *pratyabhijñā* y (4) *Spanda*.

(1) *Krama* - Esta escuela de filosofía es de orientación Sakti, a diferencia de las otras escuelas que están orientadas a Siva. Respecto a esto es similar a la escuela *Spanda*, que se apoya en el aspecto dinámico de la realidad. Sin embargo, difiere de la escuela *Spanda* en el hecho de que aunque *krama* es un sistema tántrico, *Spanda* no lo es. Subraya la unidad en la dualidad fenoménica, o sistema *bhedābheda*. Interpreta la inmanencia como una expresión esencial de la trascendencia, mientras que los sistemas *pratyabhijñā* y *kula* se centran principalmente en el aspecto trascendental de la Realidad. A diferencia de las escuelas *kula* y *pratyabhijñā*, el sistema *krama* opina que el progreso espiritual es un proceso escalonado.

(2) *Kula* - Este sistema defiende el ver a Siva en todas las cosas del mundo. Enfatiza al poder de Siva, Sakti, que impregna al universo como kundalini. La verdadera naturaleza de uno es realizada durante el ascenso y descenso de la sakti kundalini. Este sistema fue propagado por Sumatinātha.

(3) *Pratyabhijñā* - El sistema *pratyabhijñā* recibió este nombre tras la obra '**Īśvara pratyabhijñā**' de Utpaladeva. Esta escuela se basa en la filosofía de que la liberación es el reconocimiento de lo que siempre ha sido. Esta teoría fue establecida por Somānanda, el maestro de Utpaladeva, en su obra **Siva drṣṭi**.

(4) *Spanda* - Según este sistema, espíritu, mente, cuerpo y todos los niveles de Realidad son manifestaciones de vibración espontánea o *spanda*. Este sistema fue introducido por Vasugupta, el autor de los **Siva Sutras**. Su discípulo, Kallata, escribió el tratado del **Spanda kārika**. En este sistema, el buscador dirige sus concentración a cada movimiento de este mundo. *Spanda* es consciencia (Siva) igual que el aspecto creativo de la consciencia (Sakti).

Literatura saiva de Cachemira:

Los Tantras del saivismo de Cachemira se dice que brotaron de las cinco caras de Siva, llamadas *Īṣāna*, *Tatpurusha*, *Sadyojata*, *Vāmadeva* y *Aghora*. Estas cinco bocas representan las cinco energías llamadas *cit sakti* (consciencias), *ānanda sakti* (gozo), *icchā sakti* (voluntad), *jñāna sakti* (conocimiento) y *kriya sakti* (omnipotencia). Los Tantras monistas del saivismo de Cachemira son los **Bhairava Tantras**, los Tantras mono-dualistas son los **Rudra Tantras**, y los Tantras dualistas son los **Siva Tantras**. Hay sesenta y cuatro **Bhairava Tantras**, dieciocho **Rudra Tantras** y diez **Siva Tantras**.

Las obras literarias pueden también clasificarse en (1) *Āgama śāstras*, (2) *Spanda śāstras* y (3) *Pratyabhijñā śāstras*. La primera consiste en los **Āgamas saiva**, entre los que destacan **Malini vijaya**, **Ānanda bhairava**, **Vijñāna bhairava**,

Sigue en página 8



El Teísmo Monista (continuación)

Mrugendra, Matanga y Rudra yāmala. Los comentarios sobre estos *Āgamas* intentan demostrar que enseñaban una doctrina monista. Los *Spanda śāstras* y el *Pratyabhijñā śāstra* se desarrollaron después como ramas del *Āgama śāstra*. Kallata fundó el *Spanda śāstra* y Somānanda fundó los *Pratyabhijñā śāstras*. Entre estos *śāstras*, el *Pratyabhijñā* es la única filosofía propia de la *trika*.

Algunas de las famosas obras del saivismo de Cachemira son:

1. **Siva Sūtras** de Vasugupta (865-925 d.C.)
2. **Spanda Kārika** de Kallata
3. **Siva dṛṣṭi** de Somānanda (siglo IX)
4. **Pratyabhijñā Sūtra** de Utpaladeva (900-950 d.C.), un discípulo de Somānanda
5. **Paramārtha Sāra, Pratyabhijñā Vimarṣani y Tantraloka** de Abhinavagupta (950-1020 d.C.), que fue el autor de cerca de cuarenta y cinco obras más.
6. **Sivasūtra vimarṣini y Spanda Sandoha** de Kṣemaraja (siglos X-XI)

Filosofía del saivismo de Cachemira:

El saivismo de Cachemira es esencialmente un compendio de las filosofías de todas las cuatro escuelas del saivismo, y no un sistema único de filosofía. Abhinavagupta integró las filosofías de estas escuelas en su **Tantraloka**, dando así una filosofía común que se llama ahora saivismo de Cachemira.

El saivismo de Cachemira se llama también *prakāṣa vimarṣa svātantriya vāda* o la filosofía donde el Absoluto es auto-luminoso, auto-consciente y libre. Esta Realidad Absoluta omnipotente y omnipresente es todo y aún así más allá de todo; es a la vez inmanente (*viśvāmaya*) y trascendente (*viśvottirna*). El tiempo, la forma y el espacio no la limitan; está más allá de cualquier cambio. Su naturaleza es gozo o *ānanda* y soberana, *svatantra* o libertad absoluta. Esta consciencia auto-luminosa y auto-consciente se llama *Parama Siva*, mientras que su auto-consciencia es la *Sakti*, *Parāśakti*, o *Parāvāk*. Así, esta consciencia pura no es estática; es también consciente de su propia naturaleza. *Parama Siva* y *Parāśakti* no son dos entidades independientes. Son, en realidad, una entidad que ejecuta funciones diferentes y existe en dos estados diferentes. *Sakti* es un atributo de *Siva*. La relación entre las dos es de *tādātmya* (identidad), a veces referida como *samarasya* (equilibrio perfecto). Debido a la *svātantriya sakti* del Absoluto, se da vida al drama cósmico. Entra en juego su *mahamāya sakti* por medio de la cual vela u oscurece su naturaleza esencial y asume conocimiento limitado y formas limitadas. Este poder de oscurecimiento o de auto-limitación se llama *tirodhāna*, y la limitación toma la forma de *aṇutva* o atomicidad. También se llama *sankoca* (o *cit sankoca*) o auto-contracción. Debido a esta contracción existe la creación. La creación, así, es la auto-imposición de la limitación del Absoluto sobre sí mismo. Creación es contracción. En este estado, el Absoluto se llama *Puruṣa* o *aṇu*. Es debido a esta *sankocita jñāna* o conocimiento limitado que los mundos sintientes y no sintientes entran en existencia.

La *sakti svātantriya* se expresa a sí misma como *icchā sakti*

(libre voluntad), *jñāna sakti* (poder del conocimiento) y *kriya sakti* (poder de actuar). La auto-consciencia es una acción que produce una pulsación o *spanda*. *Spanda* produce la polaridad del 'yo' y de 'esto'. Este aspecto dinámico cambia la consciencia pura a la consciencia objetiva, uno que es el resultado de la obstrucción causada por construcciones de pensamiento. A través del aspecto *vimarṣa*, el Absoluto se vuelve o bien hacia adentro o hacia afuera. En la modalidad hacia adentro o desapego (*virāga*), se identifica a sí misma como consciencia pura o vacío supremo. En la modalidad hacia afuera o pasión (*rāga*) se identifica a sí misma con el universo manifestado. Esta oscilación sucede debido al juego divino o *līla*. Estos dos estados son reales y absolutos. Así, el Absoluto existe, como dice Abhinavagupta, 'donde la dualidad, la unidad, y la unidad y la dualidad son igualmente manifestadas y se dice que hay unidad'. Así, el monismo absoluto del saivismo de Cachemira es ése que ni reguta ni establece la diversidad. Aquí *kriya* no significa *karma*; significa *Spanda* o espontaneidad. Se llama *Pratyabhijñā jñāna*, que significa 'aprender o volverse consciente de la identidad real de una cosa'. La liberación es el momento del reconocimiento (*pratyabhijñā*).

El saivismo de Cachemira es no dualista o monista, ya que une todas las diferencias en una única entidad, Siva. Difiere significativamente de la filosofía *sāṅkhya*, según la cual el Absoluto y el universo son dos entidades independientes. El saivismo de Cachemira explica que hay una unidad completa en la consciencia pura, su consciencia subjetiva y su percepción objetiva son como un espejo y los objetos que son reflejados en él.

El saivismo monista de Cachemira es también diferente de la filosofía monista de Śāṅkara. Según el advaita de Śāṅkara, sólo el Absoluto es real; todo lo demás es *mitya* o ilusión. El mundo tal como se ve es percibido sólo en el *vyavahārika* o estado secundario y no en el estado absoluto *paramārthika*. Por otro lado, según el saivismo de Cachemira, tanto el Absoluto como lo manifestado son reales. El Absoluto, la consciencia pura en su estado dinámico, genera el universo y lo 'reabsorbe' en sí mismo al final de cada ciclo de la creación. El universo manifestado que es así generado a partir de una entidad real, el Absoluto, debería también ser real según la lógica de que las cualidades en la causa deberían estar también en el efecto. Sin embargo, como todo lo manifestado existe en el Absoluto igual que los objetos reflejados en un espejo, ellos no tienen una existencia independiente. Abhinavagupta en su **Bodhapanchadaśi** se refiere a esto diciendo que toda la luz y la oscuridad residen en la luz suprema de la Consciencia de Dios.

El advaita vedanta dice que la Realidad es *nirguna*, una sin ninguna cualidad. Sin embargo, en el estado *vyavahārika* o secundario, puede ser concebida como *Satchidananda* (ser-consciencia-gozo). El saivismo de Cachemira se diferencia en esto, en que considera *caitanya* o la consciencia tanto como el Ser Absoluto y Su naturaleza. Sin embargo, ambas escuelas coinciden en que la consciencia es autónoma y no

Sigue en página 9

Las asanas son como los Sutras

por Shivadas

Las asanas (posturas) son como los Sutras: no revelan su verdadera identidad a primera vista. Al principio, uno piensa que son ejercicios gimnásticos que le permiten a uno volverse más flexible.

Los sutras tienen también un significado oculto que es muy importante, y uno debe ser un buscador al practicar Yoga para darse cuenta de él, de otro modo parecen ser meramente versos hermosos que expresan la perspectiva de un poeta.

Como practicantes de Kriya Yoga, somos conscientes de que los sutras, los textos antiguos de ciertos Siddhas o yoguis son la herencia sagrada que ha sido entregada a la humanidad para ayudarla a descubrir la esencia de la Verdad detrás de todo.

En tiempos modernos, el Yoga ha sido tomado rehén de una cultura que confunde la “buena vida” con cosas que están contra las enseñanzas del Yoga. Pero cuando uno escucha con cuidado la voz sutil de las asanas, encuentra que tienen mucho que decirnos.

La práctica de las asanas son una parte de las cinco fases del Kriya Yoga, y por tanto su enseñanza completa es necesaria para una comprensión y una consciencia completas. Desafortunadamente, la mayor parte del tiempo, la práctica de las posturas permanece superficial, bajo el pretexto recurrente de “uno debe ser flexible para hacer Yoga”.

Porque en esta práctica, no importa cuál sea nuestra nivel de flexibilidad, no enfatizamos el volvernos más flexibles, sino el dejar partir las resistencias en el cuerpo. Es muy importante comprender la utilidad de las asanas. Mediante su práctica regular, canalizamos una gran cantidad de energía a nuestra columna vertebral, más precisamente en el nadi sushumna, un canal de energía. Los estudiantes de Kriya Yoga conocen muy bien este canal por su asociación con el corazón de nuestra práctica (Kriya kundalini pranayama) y por la importancia central de este nadi.

Un profesor cualificado de Hatha Yoga no tiene como su meta hacer más flexibles a los estudiantes, sino mantener su

El Teísmo Monista (continuación)

necesita a la mente o al cuerpo para su existencia. Respecto a esto podemos señalar que el punto de vista Siddha (como también se refleja en el **Tirumandiram**). Según este punto de vista, el mundo no se pierde ni es tratado como ilusorio, sino que se le da un nuevo significado en su totalidad. La ‘unidad’ o *advaitam* que se expresa no es la negación de toda manifestación sino la plenitud de las manifestaciones. Para los Siddhas el mundo es real y no *māya*. La impermanencia de cada entidad individual no significa la negación de la unidad de la Realidad. La filosofía Siddha puede ser llamada monismo espiritual o ‘Siddha Advaita’, por acuñar una nueva frase, donde el mundo es también uno de los aspectos de la plenitud de la realidad. El Absoluto se revela a sí mismo como el mundo, el atman y lo que no es. El Absoluto, en términos de los Siddhas, es la ‘estación suprema’ de los sufís.

(Continuará)

salud y preparar energéticamente su cuerpo vital. El rango completo de prácticas en el Kriya Yoga de Babaji puede ser percibido cuando uno practica las asanas con consciencia continua.

A menudo, cuando aprendemos las posturas, nos enseñan posiciones “isostáticas”; la postura correcta, usando puntos de apoyo que producirán equilibrio y relajación, buena respiración, mientras que el resto del sendero debe ser descubierto por uno mismo.

En la enseñanza del Kriya Yoga de Babaji aprendemos cómo practicar en cinco fases, que se corresponden con los cinco cuerpos: asana, pranayama, dhyan, mantra y bhakti, amor y servicio a la vida, a la Divinidad, la consciencia absoluta, en medio de todas nuestras acciones y de todas las formas de vida.

Es posible usar todas estas fases en la práctica de la asana, y cada fase puede ser implementada conscientemente por fases:

1. Uno comienza a buscar el equilibrio en la postura, con el fin de relajar cada parte del cuerpo que no se usa para mantener la postura.

2. La práctica regular con el sonido ujay en la garganta produce prana y pratyahara (retirada de los sentidos) y uno se funde en el sonido externo de la respiración.

3. Entonces uno desarrolla la consciencia del Testigo, separándose de los movimientos que surgen de la mente subconsciente, y al hacerlo así, uno desarrolla la consciencia del Ser. Al hacerlo así, es posible observar las psicodinámicas de la mente y poner fin a la esclavitud mental.

4. Es posible, descansando cómodamente en una postura, concentrar la mente en los mantras bija (que se enseñan durante la Segunda Iniciación) correspondientes a los chakras, los centros psico-energéticos, uno tras otros, o sólo aquél que está siendo activado especialmente durante la postura particular.

5. Finalmente, tras algún tiempo, y con la práctica constante de las posturas, la propia atención ya no está más en el cuerpo mismo. El cuerpo es ahora el templo en el que buscamos a la Divinidad, entregando completamente nuestro ser. Es en este momento cuando la previa preparación de todos los cinco cuerpos, a través de las diferentes prácticas, nos permite fundirnos en la consciencia infinita: el todo es la verdad, y la verdad está en el todo.

Con el tiempo y con la práctica constante de todas las cinco fases, ya no practicamos más las posturas de la misma manera, con la sensación de un cuerpo denso, basto y limitado; esto da paso a una sensación de pura energía que nos dirige a través de las posturas y de nuestras acciones conscientes. Esta sensación refuerza la idea de que “yo no soy el cuerpo, no soy mis pensamientos”, y permite que el intelecto se funda y se identifique con la verdad absoluta siempre presente.

Igual que se nos enseña en el Kriya Yoga de Babaji que los sutras son como llaves que abren las puertas y hacen accesible mucha sabiduría, igual son las posturas. Ellas nos dan la capacidad de experimentar las verdades profundas que los Siddhas desean transmitirnos. □



Notas y noticias

Construcción del Ashram de Badrinath Como resultado de las elecciones en el estado indio de Uttarakhand, un nuevo gobierno, dirigido por el secular Partido del Congreso, ha sido formado. Se espera que elimine la prohibición sobre toda construcción en los pueblos de la parte superior de los Himalayas, incluyendo Badrinath, Kedarnath, Gangotri, y Yamotri, que el partido religioso conservador BJP, ha llevado a efecto y reforzado desde agosto del 2008, poco después de que obtuviéramos un permiso de construcción. A pesar de la prohibición nos las arreglamos para completar la mayoría de los cimientos y 63 pilares del segundo piso de los apartamentos. Tenemos muchas esperanzas de que estos primeros seis apartamentos se completen en octubre del 2012.

Un pórtico o mandapam está siendo construido ahora en el templo Babaji Koil en Katirgama, Sri Lanka, para ofrecer sombra a los visitantes y meditadores allí, gracias al apoyo de diferentes donantes. Los fondos necesarios para construir una sala comunitaria junto al ashram se están solicitando ahora de los donantes.

Iniciaciones de segundo nivel serán dadas por M.G. Satchidananda en Québec: 15-17 sw junio.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas en Québec del 13 al 20 de julio del 2012; en Brasil 14-22 de noviembre; en Alemania en 17-24

mayo 2013 cerca de Frankfurt; y en Francia en agosto, con M. Govindan. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

Formación de Profesor de Kriya Hatha será dada por Durga Ahlund, Pierre Desjardins, y M.G. Satchidananda, del 29 de junio al 10 de julio del 2012 en el Ashram de Québec.

Retiro de silencio en el Ashram de Québec: del 20 de junio (7 pm) al 25 de junio (4 pm) del 2012. Recarga tus baterías y entra profundamente en la Auto-realización espiritual. \$50 por día, mínimo 2 días. Apúntate en www.babajiskriyayoga.net. Info@babaji.ca.

Peregrinajes a India en el 2013: al sur de India, con un nuevo itinerario. Del 15 de febrero al 4 de marzo, y a Badrinath, Himalayas, del 26 de septiembre al 14 de octubre del 2013. .

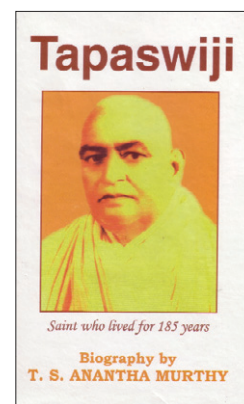
Hemos añadido a la librería de nuestra web la opción "Mira dentro del libro". Ahora puedes leer secciones de muestra de la mayoría de nuestras publicaciones.

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!

Artículos anteriores publicados entre el 2007 y el 2011 en el periódico de Kriya Yoga se han añadido a la web www.babajiskriyayoga.net, podéis bajarlos de

allí.

Nuevo libro en inglés: "Tapaswiji, el santo que vivió 185 años", (nacido en 1770, Mahasamadhi en 1955). Una biografía por T.S. Anantha Murthy. ISBN 81-7525-446-7, tercera edición, 310 páginas, tapa dura, con muchas fotografías. Precio: USD 23.00 ó CN\$ 24.15, más US\$5 de gastos de envío en EEUU, CAD\$9.70 para Canadá. \$30.50 para envíos a ultramar. También publicado en 1986 por Dawn



Horse Communion, con el título "Maharaj". Nacido en 1770 en la familia real de Patiala, el príncipe Krishna Singh tenía 55 años cuando se embarcó en su búsqueda espiritual de la

Divinidad. Hizo tapas (práctica yóguica) intensamente durante décadas en los Himalayas y ganó el nombre de Tapaswiji Maharaj. Intuyó los niveles más elevados de sabiduría espiritual y alcanzó los estados yóguicos más elevados. Se convirtió en un celebrado santo y en maestro de maestros. En 1955 tras una sorprendente vida de 185 dejó voluntariamente su cuerpo en un acto final yóguico, con el AUM resonando en sus labios. .

Aprendió de un maestro de los Himalayas los secretos del tratamiento de Kaya-kalpa, un proceso de rejuvenecimiento celular, para rejuvenecer el cuerpo humano. Pasó por tres tratamientos de Kaya-kalpa para recuperar su juventud. Obtuvo del darshan de Bhagavan Sri Krishna, el Señor Dattatreya, el Señor Parasurama, la diosa Mahalakshmi, y el de varios maestros, sabios y personajes como Guru Nanak, Narada Maharshi, Durvasa Maharshi y Aswathama. Esta biografía incluye las experiencias espirituales más destacables, encuen-

Sigue en página 11



Meditación en el santuario de Katirgama, Sri Lanka.

Notas y noticias (continuación)

tros con otros maestros y muchos otros eventos misteriosos que el mismo santo reveló. Los lectores de esta biografía recibirán inspiración para sus propios esfuerzos espirituales y serán elevados a niveles superiores de búsqueda espiritual.

"A Yoga Toolbox for Shaping Your Future" por Jan Ahlund, ahora en edición impresa.



Durga está contenta de haber completado un nuevo, inspirador y poderoso libro de Yoga, impreso o en formato digital, con conjuntos

de prácticas de Hatha Yoga que se van conjuntando y que van destinados a las necesidades y capacidades únicas de las diferentes personas.

Hay catorce grupos diferentes de prácticas diarias de Yoga. Cada grupo tiene una descripción detallada y fotos (241). Cada grupo incluye posturas (asanas), cierres musculares (bandhas), gestos físicos (mudras), técnicas de meditación y de formación en la atención.

Los capítulos son: Tapping into the Power of Prana; Tapping into the Power of the Mind Through the Breath; Beginning Basic Yoga

Postures; Surya Yoga and Aum: Tapping Universal Forces; Breaking through Resistances; Loosening the Lower Body and Spine; Loosening and Relaxing the Upper Body and Spine; Strengthening the Nervous System; Bending Over Backwards; Dealing with Despondency; Standing Asana for Balance and Dynamism; Rejuvenating Sleep; Breakthrough Conditioning; The Art of Meditation: Preparing the Body and Mind; The Power of Mudra; Yogic Relaxations to Enrich Life and Actualize Aspirations. Precio: USD 10, CND 10.50, 7.50 Euros. Pide tu copia en la librería electrónica en www.babajiskriyayoga.net. La edición impresa está ahora disponible por \$20.

La gracia del Kriya Yoga de Babaji el curso por correspondencia está ahora disponible en lenguaje tamil en el Ashram de Bangalore: info@babajiskriyayoga.in.

Bogotá, Columbia: se dio una



primera iniciación con 18 asistentes, dirigida por el Acharya Nityananda de Valencia, España, los días 17-19 de marzo del 2012. Patrocinada por la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, es la primera vez que uno de nuestros acharyas ha ido allí.

Todos los once Acharyas europeos al igual que M. G. Satchidananda y Durga Ahlund han confirmado su presencia en el Satsang europeo del 24 al 26 de mayo en Kapellenhoff, cerca de Frankfurt, Alemania.

Les onze acharyas européens, ainsi que les acharyas M. G. Satchidananda et Durga Ahlund ont confirmé leur présence au satsang européen qui aura lieu du 24 au 26 mai 2013 au centre de retraite à Kapellenhoff près de Francfort, en Allemagne.

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

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escríbele 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 del final de marzo del 2011, 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 12 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