

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

El trabajador divino

por M. G. Satchidananda

*"Por Yoga se entiende la unión a través de obras divinas realizadas sin deseo, con ecuanimidad hacia todas las cosas y todos los hombres, como sacrificio al Supremo."
- Sri Aurobindo (Ensayos sobre el Gita)*

Sabiendo que tú eres el Ser inmortal, consciencia pura, y no el ser físico ni las fluctuaciones pasajeras de la mente y del vital, puedes y debes abrazar el sendero recto o deber del "trabajador divino". Tu vehículo para hacer eso es el cultivo de la ecuanimidad o "igualdad

del alma". Esto supone estar "calmadamente activo y activamente calmado" en todas las situaciones. Esto supone que no buscas la felicidad en las dualidades de la vida: tener y no tener, ganancia y pérdida, fama y vergüenza, aprobación y desaprobación. Significa no permitir que nada te perturbe más. Todas las prácticas de Yoga tienen como propósito el desarrollo de esta "igualdad" perfecta.

Es relativamente fácil sentir calma y paz cuando estás tumbado, descansando, o cuando estás meditando, al

menos en cierta medida. El desafío es cómo permanecer calmado, en paz e "igual" cuando tienes cosas que hacer, por ejemplo cuando estás trabajando o atendiendo responsabilidades hacia los demás, o cuando algo "te saca de tus casillas". Como esto es muy difícil, algunos aspirantes espirituales deciden que deben dejar el mundo, renunciar a él, y evitar las actividades. Aunque pocas personas están preparadas para la vida austera del renunciante, todos pueden cultivar la renuncia de los deseos.

La verdadera renuncia es la renuncia del deseo, no de los objetos de deseo. Es un proceso interno. Requiere que cada uno se desapegue de la fantasía de tener o de ganar, y del miedo a no tener o a perder algo. Uno hace lo necesario, pero sin apego al resultado: sin miedo o deseo.

La renuncia al deseo y el cultivo de la ecuanimidad: tres enfoques

Mientras estás en el mundo material, estás obligado a actuar. Pero, ¿reconoces que tu naturaleza humana ordinaria es el juguete de los modos o cualidades de manifestación de la naturaleza, conocidos como los gunas: *tamas*, *rajas* y *sattva* – inercia, pasión y

Contenidos

1. Editorial: "El trabajador divino" por M. G. Satchidananda
3. "Los bloqueos y el corazón" por M. G. Satchidananda
5. "Vasto espacio luminoso: *vettivel*", por M. G. Satchidananda
6. "Buscando tu Ser Verdadero" por Durga Ahlund
8. Notas y noticias



equilibrio?

El punto de partida para cultivar la ecuanimidad y renunciar a los deseos puede depender de la propia naturaleza. Si la propia naturaleza está regida por tamas, o inercia, uno puede ser irresponsable hacia objetos de deseo o al impacto de los eventos que le amenazan, debido a un tipo de apagada insensibilidad, debida a una depresión extrema; o debido a un agotamiento de emociones y una saciedad de placer y de deseos. Por el contrario, puede ser debida a una decepción, disgusto o encogimiento por el dolor de la vida, una laxitud, un miedo, horror o disgusto hacia el mundo. Es entonces en su movimiento una mezcla de tamas y rajás, pero predomina la cualidad inferior. O acercándose hacia el principio sáttvico, incluso este tamas puede ser reforzado por la percepción intelectual de que los deseos nunca puede ser satisfechos y de que el alma es demasiado débil para dominar la vida, y que por tanto toda la vida es un esfuerzo penoso y transitorio, sin ninguna sensatez o luz, verdad ni felicidad. Aunque éste es el principio sáttvico-tamásico de la ecuanimidad, es realmente sólo indiferencia o negación ecuánime de la vida. Extiende el principio de auto-protección de la naturaleza o retroceso ante efectos dolorosos particulares hacia una huida o un escape de toda la vida. Uno puede buscar escapar del mundo a través de las drogas, el alcohol, o alguna otra conducta adictiva o alguna nueva realidad virtual. Ello ignora la aspiración del alma por la alegría, el amor y la verdad.

No hay liberación verdadera en la ecuanimidad tamásica, pero puede ser un poderoso punto de partida hacia la sáttvica por la percepción de una existencia más grande, el poder verdadero, el deleite superior del Ser inmutable por encima de la naturaleza. Esto sucede muy a menudo en la tradición india ascética de sannyas o renunciación a la vida y a las obras, como en el caso de Buda y de los miembros de las diez órdenes de swamis de Shankara, los dasamis, y de las sectas religiosas occidentales que demandan prácticas ascéticas y abandono del mundo. Pero la indisposición tamásica a aceptar el dolor y el esfuerzo de la vida es en sí misma una cosa debilitante y degradante, y en esto reside el peligro de predicar el evangelio del ascetismo y del disgusto hacia el mundo, como se ha hecho en la India durante miles de años, y en los cultos de hoy. En las almas no preparadas eso disminuye su aspiración, su confianza en el poder del esfuerzo, y confunde su entendimiento. En aquellos que están preparados para sannyas, puede servir al propósito útil de matar la atracción rajásica y la preocupación con la vida inferior que ha impedido el despertar sáttvico hacia una posibilidad más grande, donde uno se vuelve hacia el Señor.

Aun así, en este movimiento tamásico, la ecuanimidad consiste sólo en una retirada ecuánime de todo lo que constituye el mundo, y llega a la indiferencia y al desinterés. El renunciante y el miembro de un culto ejemplifican esto. Ellos no poseen el poder de aceptar igualmente todos los toques del mundo, placenteros y dolorosos, sin apego o perturbación. Por tanto, incluso si uno comienza con la retirada tamásica, lo que no es del todo necesario, eso puede sólo ser un primer paso, incitando a uno a una tarea más grande, no como un estado permanente de pesimismo.

El campo de actividad del trabajador divino

El movimiento real comienza con el esfuerzo de dominar aquellas cosas por las que uno estaba inicialmente inclinado a escapar. Es aquí donde un tipo de ecuanimidad rajásica se vuelve posible. Esta cualidad de la naturaleza acepta la necesidad de lucha y de esfuerzo, con una meta en la victoria y en la maestría. En su nivel más bajo es un orgullo en la auto-maestría, el auto-control, la superioridad sobre la pasión y la debilidad. Cuando se une con el principio filosófico o sáttvico, sin embargo, extiende su campo de batalla más allá de metas dispersas externas y éxitos transitorios, hacia la conquista de la naturaleza misma mediante una lucha espiritual y una victoria interna. Busca elevarse por encima de los dolores y los placeres del mundo, no huir de ellos. Su victoria es completa cuando el alma puede sobrellevar todos los toques sin ser dañada o atraída, excitada o atribulada. Busca hacer a uno el gobernante de su propia naturaleza.

Krishna, en el Bhagavad Gita, comienza con este movimiento heroico, llamando a filas a Arjuna, el guerrero, para que mate el deseo. Su primera descripción de la ecuanimidad es la del guerrero filosófico, el estoico: "Aquél cuya mente no es perturbada en medio de penas y en medio de placeres es libre del deseo, a quien el agrado y el miedo y la ira han dejado, es el sabio de entendimiento establecido. Quien en todas las cosas está sin afecto, aunque visitado por este bien o ese mal, y ni odia ni se regocija, su inteligencia se sienta firmemente fundamentada en la sabiduría", (Gita II.59). Él prosigue dando un ejemplo: si uno se abstiene de comida, el "afecto" o deseo por ella continúa. Es sólo cuando uno abandona el deseo por la comida, incluso mientras la consume, que se alcanza el nivel más elevado del alma. Es usando los órganos mentales sobre los objetos, "extendiéndose sobre ellos con los sentidos", pero con los sentidos sujetos al Ser, liberado del gusto y del disgusto, que uno entra en una claridad más grande y dulce del alma en la que la pasión y la aflicción no tienen lugar, (Gita II.64-65). Krishna prosigue diciendo que:

"Logra la paz el que entra en todos los deseos como agua en el mar (un océano de amplio ser y de consciencia) que está siempre lleno, aunque siempre sin movimiento – no aquél quien (como aguas atribuladas y embarradas) es perturbado por cada pequeña irrupción de deseo", (Gita II.70).

El "trabajador divino" se concentra en el punto donde su consciencia toca la naturaleza, tanto en la forma como en sus movimientos energéticos sutiles sin forma internos. Tal alma leonina aguanta todo lo que la naturaleza le lanza, y la conquista. Así vencida, la naturaleza le revela su verdadera naturaleza como alma liberada, ya no más sujeta a ella, sino su rey y señor. Sin embargo, igual que con el movimiento tamásico de retirada, este movimiento rajásico de conquista es sólo justificable cuando mira a través de las gafas del principio sáttvico, más allá de sí mismo, hacia el superior conocimiento del Ser.

Pocos son los que empiezan con el tercer enfoque de la

Sigue en página 3



Los Bloqueos y el Corazón

por M. G. Satchidananda

¿Has notado que con frecuencia tu mente vuelve a traer las mismas emociones o memorias específicas? ¿Quizá estén relacionadas con ciertas personas con las que tienes problemas pendientes? ¿O puede que estén asociadas con experiencias pasadas que te produjeron una impresión placentera, por ejemplo relacionadas con la comida, el sexo, o victorias en un deporte de competición? O quizá experiencias que fueron complicadas, que temes que se repitan: ser atacado físicamente, un divorcio, una situación embarazosa, el rechazo de otras personas. ¿Te has preguntado por qué?

En la literatura del Yoga Clásico y del Tantra, a estas emociones o memorias se las denomina vāsanās o tendencias, y en conversaciones modernas acerca del “cuerpo-mente” se las denomina con frecuencia “bloqueos”.

En el simple transcurrir de un día, miles de cosas son experimentadas por uno o más de los cinco sentidos. La mayoría de ellas te traspasan. No piensas en ellas una segunda vez. Pero algunas disparan una cadena de pensamientos y emociones, conectadas con memorias y bloqueos: aquellos que son problemáticos, o que tienen que ver con una sensación placentera fuera de lo común. Las experiencias que nos causan una impresión, que forman los bloqueos, son aquellas a las que estamos apegados. Por ejemplo, en tu trabajo realizas muchas tareas con familiaridad de manera rutinaria. De vez en cuando, algo inusual ocurre, por ejemplo un problema que nunca has tenido que resolver antes. Tras intentar resolverlo sin éxito, busca el consejo de otra persona. Tu jefe, por ejemplo. Como respuesta, él te dice “estoy muy ocupado”. Más tarde ese mismo día, descubres que tu

mente gravita en torno a su reacción, y te sientes frustrado, dudando de tu propia capacidad. Después dejas el problema aparcado. Seis meses más tarde, otro problema sale a la luz. Cuando consideras pedirle ayuda a tu jefe, piensas en ello, pero decides no hacerlo al recordar cómo te sentiste la última vez que buscaste su ayuda. Como consecuencia, evitas buscar su ayuda cada vez que tienes un problema sin resolver. El resentimiento hacia tu jefe crece. Los sentimientos de frustración crecen. Las dudas acerca de tu competencia crecen.

Apegarse quiere decir: “No quiero que esto desaparezca”. Lo que pasó fue tan agradable, me hizo sentir tan bien, que no quiero que esta sensación desaparezca. Por ejemplo, se te comunica que te van a dar un ascenso y un gran aumento de sueldo. Comienzas a imaginar cómo va a mejorar tu vida como resultado. Empiezas a construir castillos en el aire. O puede que cree alguna preocupación, por ejemplo relacionada con el miedo a perder una inversión cuando pones tu tiempo, dinero y energía en un proyecto concreto. De manera que continuas preocupándote por ello. De forma perversa, te apegas a aquello que te produce sufrimiento, incluyendo emociones de ira, tristeza o resentimiento, creyendo de manera absurda que si mantienes esas emociones el tiempo suficiente se transformarán en algún tipo de felicidad. En vez de hacer un esfuerzo pequeño pero deliberado e inmediato para “dejar pasar” las emociones, permites que se queden en torno a ti, haciendo que los

Sigue en página 4

Editorial (continuación)

ecuanimidad, el enfoque puro de sattva, a menos que sean filósofos natos, que reconocen inmediatamente la transitoriedad del mundo material y externo y su fracaso para satisfacer los deseos y dar un verdadero deleite. Tal persona encuentra su felicidad adentro, está satisfecha con la sabiduría, domina sus sentidos, y mira todo con igualdad. Mantiene su ecuanimidad mediante el poder de su intelecto, su conocimiento, y una mente que discierne. Pero incluso aunque sea un maestro de sí mismo en general mediante una atención constante o un hábito adquirido de la mente, en realidad no está libre de su naturaleza inferior, que puede en cualquier momento reaccionar violentamente a su rechazo. Porque la naturaleza inferior está siempre sujeta al juego de los tres gunas, y la inercia tamásica y las pasiones rajásicas amenazan constantemente a la personalidad sáttvica. Incluso la mente de un hombre sabio puede ser arrastrada por los sentidos y por sus samskaras o hábitos asociados. La seguridad perfecta sólo puede ser encontrada estableciéndose uno mismo en algo más elevado que las cualidades sáttvicas de calma y de entendimiento: en el Ser espiritual, eso que está más allá de la naturaleza en su sus tres modalidades.

A diferencia de las personalidades tamásicas y rajásicas, cuya libertad se caracteriza por el distanciamiento y el ais-

lamiento solitario de los demás, **la persona de realización del Ser espiritual encuentra al Divino no sólo en sí misma, sino en todos los seres.** Su ecuanimidad integra el conocimiento, la acción y el amor y los senderos yóguicos de jnana, karma y bhakti prescritos en el Gita. Habiendo realizado esta unidad con todo en la dimensión espiritual, su ecuanimidad está llena de simpatía. Él ve todo como sí mismo y no está interesado sólo en su solitaria salvación. Él toma incluso sobre sí mismo el sufrimiento de otros, y trabaja por su liberación, sin estar sujeto a su sufrimiento. Queriendo compartir su alegría con todos, el trabajador divino encarna la enseñanza de los Siddhas de arupadai, “mostrar el camino a los demás”: lo que uno debe hacer y lo que uno debe evitar hacer. El sabio perfecto, según el Gita, está siempre comprometido con gran igualdad en hacer bien a todas las criaturas, y hace de esto su ocupación y su deleite (Gita V.25). El yogui perfecto no es una persona solitaria reflexionando en el Ser en una aislada torre de marfil. Como tal yogui perfecto es un bhakta, un amante del Divino, él ve al Divino en todos. Es también un karma yogui, porque sus acciones no le separan del gozo de la unión. Como tal, él ve que todo procede del Uno y que todas sus acciones están dirigidas por el Uno. □



Los Bloqueos y el Corazón (continuación)

bloqueos creados en el pasado se fortalezcan.

Los bloqueos están relacionados con la acumulación de energía en torno a experiencias sin resolver. Puede que se manifiesten como miedos o preocupaciones acerca de aquello a lo que uno tiene aversión, a lo que no encuentra difícil, incluso doloroso, y también como fantasías relacionadas con deseos y apegos, normalmente hacia aquello que uno ha experimentado como placentero. Son el producto secundario de una perspectiva egoísta que dice “Yo soy mi cuerpo”, “Yo soy mis memorias” y “Yo soy mis sentimientos y emociones”. Son un reflejo de la confusión de la mente creada por el egoísmo: esa felicidad o falta de ella han de ser encontradas “ahí fuera” en aquellas a las que uno está apegado o tiene aversión. El río de la vida trae consigo millones de experiencias, pero el egoísmo, ese hábito de identificarnos con aquello que no somos, contrae la conciencia en torno algunas de ellas, y nos quedamos enganchados en ellas. Preferimos apegarnos a éstas en vez de dejarlas pasar con todas las demás hacia el océano infinito de nuestro Ser.

En el transcurso de nuestra vida, todos generamos de forma gradual miles de bloqueos. Llegado un cierto período en su desarrollo, se combinan para formar samskaras o hábitos, que pasan a controlar nuestro comportamiento y constituyen nuestro karma. Como consecuencia, nuestras energías se mueven de forma bastante predecible, buscando los mismos objetos de deseo, evitando los mismos límites que nos sacan de nuestra “zona de confort”, y reaccionando ante las situaciones de forma emocional, en vez de consciente.

La práctica del Yoga está principalmente relacionada con la eliminación de estos bloqueos. En este proceso de purificación, uno comienza a identificarlos durante la meditación, y después anotándolos en su diario de meditación. Anotar los bloqueos en el diario de meditación es una oportunidad para transformar una experiencia subjetiva como “Yo me estaba preocupando acerca de X” en una experiencia objetiva, al ponerla sobre el papel y observarla desde la perspectiva de nuestro Ser verdadero, el Testigo. El proceso de eliminación de estos bloqueos ocurre en tiempo real siempre que uno haga el esfuerzo de “dejar pasar” esos bloqueos, de dejar de preocuparse, tener fantasías, y de asentarse en estos bloqueos. Este es un proceso que transcurre de momento a momento, y requiere discernimiento y esfuerzo.

Discernimiento es el acto de distinguir lo que es permanente de lo que no lo es, lo que es fuente de felicidad de lo que es fuente de sufrimiento. Es el ego es que piensa “Yo tengo” o “Yo necesito” o “Yo quiero” o “Yo temo”. Es nuestra alma, aquello que es el Testigo dentro de nosotros, la que está en un estado continuo de felicidad incondicional. No tiene ninguna preferencia. No carece de nada.

Este proceso no quiere decir que uno no intente cambiar cosas “ahí fuera” cuando determinados eventos ocurren. Uno tiene que manejar las situaciones y resolver los problemas con habilidad, cuando requieren acción. Yoga es habilidad en acción. Uno mantiene su equilibrio. Uno busca ser guiado de manera intuitiva. Uno actúa de manera consciente, sin estar limitado por las preferencias del ego. Uno dice, solo tras reflexión, lo que es necesario, lo que es de

ayuda. De este modo, este proceso de purificación, de “trabajar en uno mismo”, actúa sobre las tendencias, los vasanas, que obligan a la mente a preocuparse o fantasear tras lidiar con los sucesos y sus problemas. El ego comete el error de intentar encontrar la felicidad imaginando que es lo que tiene que ocurrir “ahí fuera”. Cuando la vida no proporciona lo que se buscaba, el ego desarrolla un esfuerzo enorme para cambiar cosas “ahí fuera”, hasta que realmente cambien o hasta que se canse produciendo frustración y depresión. El Yogui, por el contrario, se da cuenta de que puede elegir no “apegarse” a las fuentes familiares de placer o preocupación. El Yogui, pone su atención en su interior, en los movimientos de la mente y los cuerpos vitales, deseos y emociones, los “me gusta” y “no me gusta”, y decide “dejarlos pasar”. El Yogui busca permanecer en calma, “ecuaníme”, como el Testigo. En ese proceso, el Yogui encuentra una felicidad inmensa, en cada momento. La realización del Ser es el medio y el objetivo del Yogui. Al encontrarse con los eventos, uno es “calmadamente activo y activamente calmado”. Uno completa su deber, como karma yogui, desapegado de los resultados, siendo consciente de que “uno no es que el actúa”. Uno es un observador, entregado al Señor, y que lo hace todo a través de su asociación con Shakti, la Madre Naturaleza y la naturaleza humana.

La práctica regular de la primera técnica de meditación enseñada en el Kriya Yoga de Babaji es el principal método de purificación de los vasanas. Es el método recomendado por Patanjali, a través del vairagya o el cultivo del desapego.

El flujo de energía y el chakra del corazón

Toda experiencia implica un movimiento de energía a través de nosotros. Nuestros centros energéticos, los chakras, responden a ellos. Cuando están abiertos, las experiencias fluyen a través de nosotros, y nuestra conciencia se mueve a un nivel de vibración más alto donde felicidad, amor, belleza y verdad son realizados. Donde podemos ser lo que realmente somos. Cuando los chakras están cerrados, nuestra conciencia se contrae en torno a la experiencia y nos enganchamos a las dualidades de la vida: el conseguir y el perder, la felicidad y la tristeza, la fama y el fracaso. El chakra más importante es conocido como el anahata, o el centro del corazón, en el medio del pecho. ¿Te das cuenta de cómo sientes esa zona cuando sientes amor, fortaleza, inspiración o confianza? ¿Y cómo la sientes cuando te sientes herido, sin ánimo o débil? Se puede abrir y cerrar muy rápido. Cuando lo hace, el flujo de energía cambia, y las emociones en tu cuerpo vital cambian como resultado. Puede que estés sintiendo un gran amor hacia tu pareja, pero luego dice algo que te hiere, y tu corazón se cierra. ¿Por qué? Es debido a los vasanas sin resolver, o tendencias, descritas anteriormente. Los patrones energéticos asociados con las experiencias de tus cinco sentidos entran en ti y se bloquean debido a patrones energéticos pobremente digeridos, sin resolver, creados en tu pasado. Puede que esta sea la enésima vez que tu pareja ha “pulsado el botón”. Tu pareja sabe dónde está, y tu reaccionas. Todavía no has eliminado

Sigue en página 5

Vasto espacio luminoso: vettivel

por M. G. Satchidananda

“Al final reside lo mudo, ¿Dónde está el gurú? ¿Dónde está Brahmán? No hay nada.

¿Dónde está la gracia cuando sucede la conexión?

En el espacio no creado no hay ninguna.

Esperando ante los pies y comentando con los Siddhas,

(el aspirante) tiene la visión tras cruzar el mula;

y las cinco montañas que abarcan lo primordial.

Sólo entonces será llamado el hijo de Agastya”

– Dhanvantri Jnanam 12, del libro The Yoga of the 18 Siddhas: an Anthology, pg. 471

El Yoga implica no sólo “dejar partir” la falsa identificación con lo que no somos, sino también recordar “quién soy yo” en el fondo de mi ser, en la realización del Ser, y en la realización de Dios. La práctica del recuerdo del Ser puede tomar muchas formas, por ejemplo, hacer la pregunta “¿Quién soy yo?”, o “¿Quién es el que está sufriendo?”, y permitir que estas preguntas vuelvan la atención de uno hacia adentro. Los Yoga Siddhas prescribieron un método más directo: concentrarse en un punto de luz, conocido como bindu, o en la sílaba sagrada Aum, en particular entre las cejas, y luego permitir que la propia consciencia se expanda. El resultado de esta práctica es la realización de vettivel, vasto espacio luminoso. Al buscar inspirar a otros a realizar el Divino y a transformar la ignorante naturaleza humana, los Siddhas evitaron cualquier referencia a un Dios con nombre, forma o personalidad. En ninguna parte de los escritos de los Siddhas hay referencia alguna a dioses, deidades o a una personalidad divina. Para los Siddhas, Dios es la abstracción suprema, más allá de nombre y forma. Definir a Dios, ese tema, o definir cualquier cosa, es limitarla. Así que, ¿cómo puede uno limitar con palabras lo que es ilimitado? No obstante, los Siddhas buscaban inspirar a otros a realizar el Ser Supremo a través de la práctica de kundalini yoga, y como vettivel, vasto espacio luminoso.

En este verso del Siddha Dhanvantri, “lo mudo” se refiere a la sílaba mística Aum, porque nunca puede ser entendida como concepto, ni siquiera tras una discusión, sino sólo en

silencio, que es una elocuencia incesante. “El final” se refiere al sahasrara en lo alto de la cabeza. Aquí ya no hay más relaciones. Las relaciones entre el “gurú” y el discípulo, y entre Dios y el devoto, cesan en la unidad. El “espacio no creado” se refiere a vettivel, la metáfora favorita de los Siddhas para describir al Absoluto indescriptible, el vasto espacio luminoso. Es una totalidad más allá de la lógica, no determinada por ningún grupo de relaciones. Aunque ninguna cantidad de palabras puede capturarla, uno puede realizarla mediante la guía de un gurú en la práctica de kundalini yoga, tal como es prescrito por los Siddhas. En las líneas siguientes él menciona los elementos esenciales: aprenderlo en persona del gurú (“ante los pies”), despertando la energía en el chakra muladhara y dirigirla mentalmente hacia arriba a través de los otros cinco chakras hasta que alcanza el sahasrara. Al volverse uno con esta Realidad Absoluta y disfrutar de su gozo, uno merece ser llamado “hijo de Agastya”, esto es, perteneciente a la tradición de los Siddhas de Agastya.

Vettivel se refiere al estado gozoso de samadhi, el espacio de consciencia, de atención trascendental, la consciencia misma de ser. Es un “lugar” donde los pensamientos caen, uno a uno, hasta que la propia consciencia existe meramente como una expansión vacía. Representa la ausencia de subjetividad y de objetividad. Representa la emergencia del tiempo. Es el ahora eterno. Es un lugar donde uno trasciende el pasado, el presente y el futuro. Es un estado que no es accesible a la percepción sensual; un estado sin marca distintivas, un cielo sin manchas. Vettivel es la emergencia del tiempo, la liberación, la verdadera libertad. Al repetir el mantra “va” y “si” durante el pranayama uno descubre la presencia de Sivam, el Señor, en sus modalidades dinámica y estática, y los seis chakras se abren, revelando a vettivel, el espacio abierto, la liberación. Es “esa Verdad, el sol que yace escondido en la oscuridad” de la ignorancia del que habla el Rigveda, *tat satyam suryam tamasi ksiyantam*.

Es la fuente de la creación, la preservación, la disolución,

Sigue en página 7

Los Bloqueos y el Corazón (continuación)

ese “botón”.

¿Qué pasaría si nada del pasado se almacenase dentro? ¿Qué pasaría si fueses como el sabio Ramana Maharshi, que cuando se le pidió que describiese la iluminación contestó: “Ahora, nada más puede molestarme”. Sería como cuando caminas por la calle, observando el paisaje. Todo lo que experimentas te traspasa, dejando únicamente una impresión momentánea sin ningún efecto duradero como ser completamente despierto. Ese es el modo óptimo de funcionamiento de tu naturaleza, permitiéndote vivir en el momento presente, amando, expandiéndote, aprendiendo, creciendo.

De modo que tienes una decisión que hacer: puedes intentar cambiar lo que está pasando “ahí fuera”, de manera que tus bloqueos no sean alterados, que “tus botones no sean pulsados”, o puedes convertirte en un Yogui con sabiduría y encaminarte por este proceso de purificación. En lugar de actuar o tomar decisiones basadas en los bloqueos que han sido alterados, encuentra tu centro y simplemente observa los movimientos de la mente y del cuerpo vital ascender y descender. Busca profundamente dentro de ti, y permite que se disuelvan en océano de tu ser. Aspira al estado de ser más elevado que te puedas imaginar y concéntrate en él. Tu corazón se abrirá y lo que no eres se disolverá. □



Buscando tu Ser Verdadero

por Durga Ahlund

Los Siddhas nos han mostrado el camino para realizar la Verdad, nuestro propio ser verdadero. No es algo que deba ser buscado en iglesias, templos o rituales externos. Es realizado como resultado de una auto-disciplina, una sadhana de purificación interna para aclarar el miedo y el deseo del corazón y llenarlo con fuerza amorosa y amabilidad – una sadhana que debe ser hecha con cuidado y atención, y en el orden correcto. La meta es hacer lo que haga falta para liberar al corazón y a la mente de condicionamientos negativos, incluyendo los apegos y las aversiones. Sólo entonces es la mente capaz de buscar la verdad en cada momento.

Buscar tu Ser verdadero comienza de verdad cuando aplicas las restricciones, los yamas (restricciones sociales o morales) y los niyamas (restricciones a través de las prácticas). El descubrimiento del Ser viene como resultado de estas restricciones. Nunca subestimes el poder de una sadhana para mantener la verdad, la compasión y la amabilidad en tu mente, tu corazón y tus palabras. Añade a tu búsqueda tu meditación regular. La meditación es el comienzo del conocimiento del Ser. Es a través de la meditación como puedes distinguir tu Ser de tu personalidad y de tu conducta. La verdadera meditación sucede cuando el individuo está ausente, de modo que la mente se vuelve completamente silenciosa. Cuando puedas, con resolución inquebrantable, mantenerte firme en el Ser subyacente, sin ninguna proyección personal, tu mente llegará a purificarse.

El descubrimiento del Ser es un poco como el juego de los niños en el que, con los ojos tapados, intentan tocar e identificar a otros jugadores. Ciegos como estamos por el egoísmo, debemos primero buscar quiénes somos, de modo que podamos finalmente tocar e identificar al Señor. Para tener éxito en el juego de quién está escondido, debemos descubrir primero ¿quién está buscando? Medita sobre un dicho popular de los Siddhas: “El Señor se esconde a sí mismo, y desafía al buscador a que lo encuentre”:

“Es Dios mismo quien se revela a Sí mismo. La realización de Dios no es posible para el que tiene conocimiento limitado. El Señor presta Su conocimiento con el fin de que sea conocido. Él sólo puede ser conocido por Su conocimiento, y nunca por el conocimiento ordinario del alma. No debe haber diferencia entre el conocedor y lo conocido. No son diferentes. Es Dios quien ve desde dentro y es Dios quien es visto”

– Tirumandiram

Buscando el Verdad y reconociendo los obstáculos

Los Siddhas dicen que “para encontrar lo grande y lo importante, lo que es también secreto y misterioso, vuélvete muy humilde”. La humildad está libre de egoísmo. El ego se disuelve hasta el punto que no necesita atraer la atención hacia sí mismo, a sus recuerdos o sus deseos. Para los Siddhas, ser humilde significa experimentar cada momento de forma diferente, tal como es, con inocencia y sin condicionamientos del ego. Para volverte humilde debes primero aprender a encontrar lo nuevo en cada momento. Esto sig-

nifica que debes estar atento en cada momento. Ni lo nuevo ni la verdad pueden surgir de la memoria. La verdad es percibida en el momento. Si quieres que la verdad se revele a sí misma en un evento o en una situación, debes volverte humilde.

La humildad desarma al egoísmo, y te permite liberarte del condicionamiento. El egoísmo provoca que te identifiques con tu condicionamiento. La humildad te permite observarlo. Debes considerar si el que está buscando es capaz de encontrar. La aptitud requiere que todo condicionamiento sea dejado atrás. ¿Estás dispuesto a rechazar tus propios hábitos y tus condicionamientos? Es una consideración difícil. Pero es imposible para una mente condicionada encontrar la verdad. La humildad hace posible que sueltes tus condicionamientos.

¿Por qué nos impide el condicionamiento realizar la Verdad?

Somos criaturas de hábitos. Nos gusta pretender que somos libres, pero no lo somos. Nuestros hábitos, nuestros condicionamientos determinan nuestros gustos y nuestras aversiones, y nuestra respuesta a casi todas las experiencias.

El miedo y la necesidad de seguridad y de permanencia crean conflictos en nosotros. – miedo a lo desconocido, o hacia lo que encontraremos cuando soltemos nuestro sistema de creencias, o a estar sin nuestras formas habituales de pensar, de reaccionar y de actuar, miedo a perder nuestra sujeción al mundo y nuestro lugar especial en él. El miedo a lo desconocido, cuando renunciamos a la seguridad de lo que pensamos que sabemos, nos impide encontrar la Verdad. Si eres sincero y quieres comenzar a jugar el juego de buscar la Verdad, debes estar dispuesto a desarraizar y a eliminar todos los miedos oscuros y los apegos que demandan seguridad y permanencia.

Aferrándonos a lo que conocemos

El deseo de una sensación de seguridad y de permanencia nos mantiene aferrados a lo que pensamos que conocemos. Es imposible descubrir lo desconocido sin revelar y eliminar nuestro aferramiento a los conceptos y a la memoria. Lo que conocemos son todos nuestros conceptos mentales de lo que es posible junto con nuestros deseos, mezquindades, anhelos, pasiones, impulsos y recuerdos de aversiones, dolores y miedos. Estamos atados por las creencias con las que estamos comprometidos. Damos gran importancia a lo que conocemos y a lo que retenemos en la memoria.

Indaga sobre tu dependencia al recuerdo y a las creencias y medita sobre ello. Pregúntate, ¿a qué recuerdos y creencias te estás aferrando compulsivamente? Todo lo que puede agitar tu mente y tu corazón descansa en aquello con lo que estás comprometido a creer. Siempre que la mente se vuelve compulsivamente esclava a algo, tal como un

Sigue en página 7

Buscando tu Ser Verdadero (continuación)

pensamiento, un hábito, un instinto o una tradición, el progreso se detiene. Pregúntate a ti mismo qué estimula tu miedo, tu ira, tu deseo, tu excitación emocional y tu entusiasmo y agotamiento mental. Reconoce que tu vida está siendo dirigida por la mente inquieta, los sentidos y el prana reaccionando a cosas externas, dirigidos por el recuerdo y el hábito. Vuélvete consciente de la dependencia que tienes hacia lo que sabes que es verdad. Con tus sentidos retirados y tu mente hacia adentro, examina cada una de tus creencias, preferencias y aversiones con la energía creativa de la atención, que es abierta e inocente. Deja partir cada una, inmediatamente, sin dudar.

Escribe en una hoja tu sistema personal de creencias, describiéndolo. Entra en cada concepto o creencia y descubre por qué sientes la necesidad de mantenerlo. Ahonda más. Determina qué es meramente un deseo o impulso, y qué puede ser una proyección. De forma inconsciente atribuimos a los eventos externos y a los demás las falsedades inaceptables que tenemos dentro de nosotros. La percepción de lo que es una percepción pura es una acción creativa. El cuestionamiento sincero y la negación de algo a lo que nos aferramos fuertemente requiere una profunda penetración. El destruir falsas ideas y los ideales fuertemente mantenidos requiere toda nuestra atención. Para encontrar la verdad debemos estar dispuestos a descubrir lo que es falso. El proceso implica a la inteligencia más elevada de la mente creativa.

¿Es realmente posible liberarse de la proyección y del recuerdo?

Es posible liberarse de la proyección causada por el condicionamiento y el recuerdo si puedes permanecer atento. La meditación y el cultivo de la atención implican el dejar partir de forma natural el condicionamiento. En vez de morar en recuerdos, concéntrate en el momento

presente. La consciencia te permite la libertad de ver las cosas justo como son, en cada momento, sin identificación y sin juicio. La claridad se pierde si la mente llega a irritarse, siempre que condena o justifica.

Debemos llegar a ver que los pensamientos son sólo creencia acerca de lo que pensamos que son las cosas. Ellos pueden darnos poder para reconocer, investigar, razonar y analizar, pero al mismo tiempo crean limitaciones y fronteras superficiales. La mente está limitada como resultado de la memoria y de las experiencias recogidas, lo que crea bloqueos mentales y emocionales. Las ideas, los conceptos, los patrones de conducta, las opiniones, los juicios, la disciplina, todo ello llena la mente con patrones de represión y de ajuste. La mente necesita ser domada, no mediante la represión, sino mediante la consciencia momento a momento, si alguna vez debe ser liberada de la proyección y del recuerdo.

Cuando es liberada del condicionamiento y de la preocupación por el recuerdo, la mente comienza a volverse hacia una fuente superior de inteligencia donde la bondad, la unidad, el amor y la creatividad inspiran. Una mente pura de consciencia iluminada, inteligencia creativa, amor y bondad surge en una mente que está quieta y tranquila, donde no hay perturbaciones.

Así, renuncia a todo condicionamiento. ¡Estate presente y observa! Puedes descubrir que lo que necesitas saber en el momento presente y puedes actuar sin demanda o compulsión, en un estado de perfecta espontaneidad. Los Siddhas dicen “deja partir todas las creencias. Ni siquiera tus creencias más sublime y hermosas tienen ningún significado real”. Todas las creencias crearán conflicto en la mente, conforme comparas lo que es una cosa con lo que piensas que debería ser. Rompe tu forma condicionada de ver lo que debería ser una cosa y mira lo que es. Caminarás por el sendero que los mortales temen recorrer. □

Vettivel (continuación)

el oscurecimiento y la gracia, las cinco funciones del Señor según los Siddhas:

*Es sin forma, sin mancha,
auto-resplandeciente y omnipresente,
siempre gozoso, más allá de la expresión, y
la luz interna de aquellos que Lo han conocido.
El Uno, dividiéndose a sí mismo en Brahma, Visnú y Siva
crea, sostiene y destruye el universo entero.
Como una columna de luz que es Liberación, Ello es,
que los pies de esa Divinidad protejan.*

– Aforismos de Sabiduría 28, verso 1, por el Siddha Paambatti, de The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology, páginas 475-476.

El Siddha Boganathar dice:

No hay nada más que el perpetuo y eterno espacio que todo lo abraza.

Desconecta la afiliación a religiones que produce la ignorancia espiritual.

Con perplejidad vuélvete uno con el Absoluto

Experimenta y disfruta el celebrado néctar.

– Astanga Yogam 24, de The Yoga of Boganathar, página 211.

Boganathar nos dice que finalmente no hay nada sino informe, gozoso, consciente vettivel. El término vettivel está íntimamente asociado al término bindu (punto, semilla o punto de partida), el punto de partida de concentración en el despliegue del espacio interno de meditación. Quizás la referencia a la religión es hacia la imagen del Supremo como una forma escogida de una deidad, cuya elección parece determinada a separar al individuo de Dios. Refleja la aserción de que incluso la concentración profunda o la meditación en una deidad no conducirá a la liberación. El paso final debe suceder cuando las imágenes se disuelven y la concentración más profunda y la meditación están en el Ser Supremo como sin forma. Se encuentra dentro de uno mismo como resplandeciente auto-consciencia. Concéntrate en un punto de luz entre las cejas, con los ojos cerrados, y experimenta Eso. □



Notas y noticias

Apoyo para las víctimas de inundaciones en los Himalayas, cercad de Badrinath. Hemos recogido y enviado a India más de 15.000 dólares en fondos de ayuda. Estamos patrocinando a la aldea de Uchiwara, donde 135 familias están viviendo en condiciones muy difíciles. A mitad de camino entre Pipalkoti y Joshimutt uno puede encontrar el comienzo del sendero que conduce a Uchiwara, a 20 kilómetros en una



Nuevas casas construidas.

ladera remota. Nuestros fondos se están usando para comprar grandes paquetes de comida para cada una de estas familias. Seis familias recibirán también 1.500 dólares en tres plazos para construir una morada de dos habitaciones.

Informe del estado de la construcción del ashram en Badrinath. Nuestro equipo de constructores regresó a Badrinath después de que el camino se reabriera a los pequeños vehículos el 5 de octubre, y trabajaron durante 30 días. Construyeron las paredes de ladrillo de algunos de los apartamentos y de la sala de meditación. Con la llegada del invierno se ha detenido la construcción hasta mediados de mayo del 2014. Esperamos completar la sala de meditación y de seis a doce apartamentos en otoño del 2014, cuando está prevista otra peregrinación.

Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas, del 24 de septiembre al 12 de octubre del 2014. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable que cambiará tu vida, al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Viajando desde Nueva Delhi en bus, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga,



Templo de Badrinathan.

Joshimutt, Badrinath y Haridwar. Tendremos práctica en grupo del Kriya Yoga de Babaji al menos dos veces al día en todos estos lugares. Visitaremos la construcción del nuevo ashram en Badrinath, donde tendremos un mantra yagna. Mira los detalles aquí:

www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 20-22 de junio; 24-26 de octubre. También en Redlands, California, 9-11 mayo del 2014.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda; en Québec del 11 al 20 de julio del 2014; en Estonia del 14 al 21 de agosto; y en Dole, Francia, del 25 de agosto al 1 de septiembre del 2014.

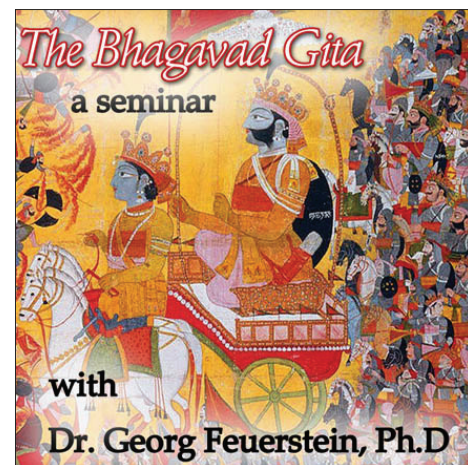


Acharya Durga Ahlund.

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 Yoga – se ofrecerá en el ashram de Québec, en dos sesiones: 29 junio – 6 julio y 24 agosto – 1 septiembre. Esta formación es apropiada no sólo para aquellos que quieren convertirse en profesores, sino para aquellos que deseen profundizar en su experiencia y comprensión del Kriya Hatha Yoga. Aquellos que deseen recibir una certificación deberán asistir a ambas sesiones residenciales. Más detalles en: www.babajiskriyayoga.net.

Dos nuevos vídeos de seminarios grabados de Georg Feuerstein: El Bhagavad Gita y Tantra. Son dos excepcionales grabaciones, cada sem-



inario de casi seis horas y media de duración, de quizás uno de los más grandes eruditos de Yoga en Occidente de tiempos recientes, el recientemente fallecido Georg Feuerstein, (1947 - 2012). Aquellos que hayan disfrutado leyendo alguno de sus más de treinta libros sobre Yoga disfrutarán más incluso escuchando y mirando a alguien cuya gran erudición sobre el Yoga fue modelada por su profunda experiencia de las dimensiones más profundas del Yoga.

El Bhagavad Gita: valores para el

Sigue en página 11

Notas y noticias (continuación)

siglo XXI, un seminario de Georg Feuerstein grabado en vídeo en el Ashram de Kriya Yoga de Babaji en St. Etienne de Bolton, Québec, Canadá, el 30 de junio del 2001. 6 horas 22 minutos, precio: \$29.95. El Bhagavad Gita o canción sagrada es uno de los textos sagrados más



importantes del mundo. Celebra la relación del hombre con Dios, la alegría intensa del Amor Divino y la realización del Ser a través del Yoga. En la forma de diálogo entre Arjuna y Krishna en la víspera de una batalla; Krishna enseña al temeroso Arjuna la necesidad de la acción y el requisito de que él – como toda la humanidad – tome su lugar en el mundo con fe y amor.

Tantra: un seminario de Georg Feuerstein grabado en vídeo con el Dr. Georg Feuerstein, en el Ashram de Kriya Yoga de Babaji en St. Etienne de Bolton, Québec, Canadá, el 1 de julio de 2001. 6 horas 24 minutos. Precio: \$29.95. La tradición espiritual conocida como Tantra, a menudo asociada con el Kundalini Yoga, enseña que la iluminación debe abrazar todas las dimensiones de nuestra existencia, incluyendo la física. Implica eliminar los obstáculos subconscientes a través de varios métodos, incluyendo mantras, hatha yoga, respiración kundalini, y la adoración de la shakti o poder divino, primero externamente, y luego internamente. **Para encargarlos: www.babajiskriyayoga.net.**

Tirumandiram: Una segunda edición, en cinco volúmenes, con un total de 3.770 páginas se puede ahora encargar en la página <http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>. El Tirumandiram, del Siddha Tirumular, es una obra sagrada y monumental de sabiduría filosófica y espiritual, en verso. De ámbito enciclopédico, y escrita hace casi 2.000 años, es uno de los grandes textos de la India, un tesoro oculto, un Sastra que contiene inspiraciones deslumbrantes. Es una obra trascendental y el primer tratado en tamil que trata los diferentes aspectos del Yoga, Tantra y Saiva Siddhantha. Hicieron falta cinco años y un grupo de eruditos para traducir cada uno de sus más de 3.000 versos y para escribir comentarios extensos sobre ellos, en nuevo capítulos, conocidos como "tandirams". Esta obra clásica contiene cinco volúmenes. Cada volumen contiene dos tandirams, y cada verso incluye la escritura original en tamil, su transliteración en caracteres romanos, su traducción al inglés y un comentario aclarando el significado de cada verso. El último volumen contiene también presentaciones de dos escuelas filosóficas del Saiva Siddhanta, un glosario, bibliografía escogida y un índice.

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

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

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 DEUTDE33 por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.



Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes del final de junio del 2014, quizás no recibáis el siguiente número.

Solicitud de Inscripción

Deseo subscribirme durante un año al "Periódico de Kriya Yoga de Babaji"

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____ email _____

Adjunto un cheque de 11 dólares EEUU o 13.91 dólares Canadá pagaderos a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc." 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0. En Europa enviar esta suscripción a la dirección anterior de Canadá, pero enviar un cheque de 12 euros, pagaderos a "Marshall Govindan", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.