

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Kriya Yoga, Kundalini, y los chakras

por Acharya Nityananda

Existen varios niveles de aspiración en el Kriya Yoga, hay gente que sólo busca efectos básicos con su práctica: estar bien, alivio del estrés, etc. Hay otras personas que lo siguen como camino espiritual, normalmente personas que sintonizan con Babaji, que reciben las tres iniciaciones de Kriya Yoga y que aspiran a la unión con el Divino. Pero avanzar en el camino espiritual supone una transformación personal – no se puede avanzar sin ella. Esto es lo que para mí es el “Yoga real” – en-

frentarse a la propia transformación. Este artículo trata sobre ello, dirigido a estudiantes comprometidos en este proceso.

Kundalini

Existe una concepción algo romántica de que la energía kundalini se despierta dentro del estudiante, sube directa y automáticamente hacia el chakra de la corona, y el yogui se ilumina para siempre. Pero en realidad eso sería sólo el final de un largo proceso de transfor-

mación, que sólo sería posible cuando el circuito interno (chakras y nadis) esté purificado y activado.

Hasta que llega ese momento, kundalini va elevando el nivel de consciencia – a través de la práctica de Kriya Kundalini Pranayama, por ejemplo, que lleva la energía a los chakras. Esto supone que se va haciendo consciente lo que hasta ahora era inconsciente – se empieza a desencadenar un proceso de purificación. Y el estudiante avanzado de Kriya Yoga debe estar bien preparado para afrontarlo.

Creer en consciencia es como cavar en el suelo, creando un gran agujero. Pero entonces sucede que el pico de cavar choca con algo duro: una enorme piedra que impide cavar más. Todo el trabajo se detiene. Entonces el sadhaka se siente mal, se nota estancado, la espiritualidad ha desaparecido. ¿Qué sucede?

Desenterrando rocas

La perla se forma cuando un pequeño cuerpo extraño entra en la ostra, que lo recubre de nácar para protegerse de él. Igualmente, la personalidad de nuestro ego se forma como reacción a unos traumas primordiales, y nos pasamos la vida huyendo de estos dolores básicos. Así organizamos nuestra personalidad y

Contenidos

1. Kriya Yoga, Kundalini, y los chakras, por Acharya Nityananda
3. Mi vida antes de encontrar el Kriya Yoga, por M. G. Satchidananda
6. ¿Sigue teniendo el Yoga tradicional de la India un lugar en el siglo XXI?
7. Uníos en el in Satsang, por M. Govindan Satchidananda
8. El Yoga de los Dieciocho Siddhas: Antología de Textos de M. G. Satchidananda
9. Notas y noticias



Kriya Yoga (continuación)

nuestra vida a su alrededor, como la perla alrededor de un cuerpo extraño. Ajustamos nuestra vida y personalidad para no volver a sufrir.

Estos traumas básicos acaban aflorando conforme avanzamos en nuestra sadhana y nuestra vida, como rocas que afloran mientras cavamos nuestro agujero en busca de la “aguas vivas de la verdad”, en palabras de Jesús.

¿Cómo manejar esto? Debemos cavar a los lados hasta desenterrar toda la roca. Esto supone “ser consciente” del patrón que aflora, normalmente acompañado de malestar emocional. Desenterramos entonces un patrón que probablemente estemos recreando una y otra vez en nuestra vida, a veces de forma subliminal.

La Práctica de Nityananda Kriya, del constante observador radical, nos permitirá ver este patrón tal como es, sin seguir reprimiéndolo. Reprimirlo equivaldría a volver a enterrar la roca, de modo que todo seguiría estando ahí, creando malestar y deteniendo nuestro crecimiento.



Acharya Nityananda

Después, cuando podemos ver el patrón y aceptamos plenamente que eso está ahí, entonces – y sólo entonces – podemos practicar el desapego, dejarlo partir cuando vuelve a aparecer. También es un buen momento para practicar las afirmaciones, para introducir en el subconsciente unos patrones positivos, opuestos a los que queremos desenterrar. Las afirmaciones se

pueden implantar mejor si las repetimos en el estado de relajación profunda de Yoga Nidra o en la meditación profunda.

Tradicionalmente en la India era el papel del gurú el reconocer estos patrones en sus discípulos, sacarlos a la luz y transformarlos. Probablemente casi todos no tenemos un gurú físico que realice este trabajo de transformación sobre nosotros. Un trabajo nada agradable para los discípulos; no todo el mundo está preparado para soportar esta disciplina que golpea donde más duele, en los puntos débiles de la personalidad.

Y conforme uno avanza más en su sadhana puede ir descubriendo patrones extraños que uno no reconocía pero que – de repente – parecen estar ahí. Esto incluye pensamientos, tendencias, impulsos, etc. Son, sencillamente, patrones o samskaras de otras vidas. Parece ser que kundalini quiere hacer un trabajo completo de limpieza del subconsciente del sadhaka, incluyendo los patrones acumulados en anteriores vidas. Estos patrones pueden surgir de forma intensa y casi arrebatadora, pero al confrontarlos, aunque pueda ser duro, muchas veces

desaparecen, a veces de forma rápida y a veces no tanto.

Tanto Sri Aurobindo como la Madre ofrecen consejos muy útiles – en las obras que recogen sus conversaciones con discípulos – sobre cómo manejar estas rocas que surgen en nuestro camino y parecen detener nuestro proceso espiritual. Algunas indicaciones que he encontrado útiles son:

- Mantener la calma pase lo que pase y venga lo que venga.

- Comprender que no importa lo que aparezca, nosotros no somos eso, sino el Testigo, que es nuestro ser real.

- Esperar a ver y comprender de qué se trata lo que surge.

- Buscar dentro de nosotros, especialmente en nuestro cuerpo vital, la parte que secretamente acepta y disfruta con estos patrones negativos. Descubrirla, sacarla a la luz y aceptarla. Cuando el resto de nuestro ser confronta abiertamente a esta pequeña parte, acaba siendo absorbida y disuelta.

- Invocar desde la calma y la serenidad al Divino (Babaji), entregándole esta parte para que la transforme. El Divino puede hacer tal cosa, pero sólo si nosotros se la entregamos.

Expandiendo la consciencia en los chakras

Muchos de estos patrones que emergen provienen de algún modo de los chakras, nuestros centros de energía y de consciencia. Son como disonancias que se activan conforme ponemos energía en ellos con nuestra práctica, como una cobertura de suciedad que los rodea que debe ser limpiada para que se activen. Se cuenta que cuando kundalini surge hacia arriba atraviesa todos los chakras en su ascenso. Lo cierto es que nuestra consciencia debe enhebrar todos estos centros y unificarlos en una misma y única consciencia que los integre a todos. Hasta ese momento los chakras pueden funcionar como centros de consciencia más o menos separados de nuestra experiencia habitual.

En sus poemas, los Siddhas proponen diferentes meditaciones y mantras para trabajar sobre los chakras, que incluyen visualizar diferentes deidades hindúes en ellos. En la tercera iniciación se ofrecen diferentes kriyas, muy simplificadas y accesibles a todos, para activar los chakras.

Los chakras hunden sus raíces en lo más profundo de la mente y son clave para la expansión de la consciencia – el mismo Sri Aurobindo lo señala en sus obras. Nuestra tarea es llevar nuestra consciencia a cada uno de ellos, para activar e integrar su vibración en cada uno de nosotros. Eso puede implicar desenterrar muchas piedras que se esconden en ellos. Son estas piedras las que detienen nuestro avance hacia la expansión del samadhi, la unificación en el Ser. El trabajo sobre los chakras, incluso diario, forma parte del necesario proceso de purificación del sadhaka. Hay que integrar y unificar cada uno de ellos en nuestra consciencia. Aunque a veces pueda re-

Sigue en página 3

Mi vida antes de encontrar el Kriya Yoga

por M. G. Satchidananda

Nota: lo siguiente es un extracto de una entrevista publicada en Sutra Journal.

SJ: Cuéntanos acerca de tu vida antes de encontrar el Kriya Yoga. Describe los eventos que te llevaron a asociarte a esta práctica.

MGS: Vivía en Westchester, Los Ángeles, hasta que tuve dieciocho años. Mi padre era ingeniero aeroespacial y mi madre era ama de casa para mí y para mi hermana y hermano más pequeños. Todos participábamos activamente en la iglesia luterana local. Jugué en la pequeña liga de béisbol y fui explorador scout. A menudo acampaba en las montañas Sierra con mis padres o con los scouts. Tuve mi primera tabla de surf cuando tenía diez años, y durante mis años de instituto visitaba muchas playas al sur de Los Ángeles con un club de surf. Llegué a interesarme mucho en política internacional en la época en que John F. Kennedy estaba en el poder. Este interés floreció en la decisión de buscar una carrera en el Servicio Exterior de Estados Unidos (U.S. Foreign Service) tras haber realizado un viaje en carretera hasta Washington D.C. a la edad de dieciséis años. Visité la escuela del Servicio Exterior en la Universidad de Georgetown, y después solicité la admisión y fui aceptado. Cuatro años después me gradué de su programa y aprobé los exámenes escritos y orales para entrar en el Foreign Office de Estados Unidos.

Estos fueron los eventos que destacaron en mi vida exterior. Pero hay muchas cosas que sucedieron durante estos años de formación que fueron mucho más significativas para prepararme para la decisión de convertirme en un yogui célibe y abrazar una forma de vida monástica durante los siguientes dieciocho años.

A los quince años tuve mi primera experiencia mística durante un retiro de fin de semana con casi cuarenta compañeros de clase. Después de que todos compartieran cosas durante dos días de discusiones guiadas, cuando nadie tenía nada más que decir, de repente entré en un trance en el que vi que sólo había Un Ser en la habitación, hablando a través de todos y cada uno. Me volví consciente de una realidad que trasciende todos los nombres y las formas. Todo emergía

de ella. Todo desaparecía en ella. Durante los meses que siguieron busqué formas de revivir esta maravillosa visión. Comencé a practicar meditación con la ayuda de libros escritos por Alan Watts. Consideré seriamente el unirme a un monasterio Zen en Japón. Finalmente decidí aprender primero todo lo que pudiera sobre las tradiciones espirituales de Oriente y de otras culturas.

Durante mi primer año y medio en la Universidad de Georgetown me concentré en mis estudios. Muchos de mis profesores eran jesuitas. Durante el segundo año participé en la clase "Exploración en el Espíritu" del padre Thomas O. King, S.J., y asistí a algunos retiros de fin de semana con él. Era el primer místico que conocí. Era también el super-



Salvador Dalí y Gala.

visor de mi zona de dormitorios. La mayoría de los residentes se mantenían alejados de él porque era famoso por haber dirigido un exorcismo durante varias semanas en la sala psiquiátrica del hospital de la Universidad de Georgetown. Él compartió con nosotros lo mucho que disfrutaba de los retiros con monjes tibetanos. Él estudió las obras de Teilhard de Chardin, que habían sido publicadas tras el Concilio Vaticano II. Al comienzo del verano de 1967 los debates con políticos que nos visitaban y las manifestaciones contra la guerra en el campus comenzaron a erosionar mi confianza en el gobierno.

Mi mejor amigo compañero de habitación fue arrestado

Sigue en página 4

Kriya Yoga (continuación)

saltar tedioso, resulta imprescindible en el Kriya Yoga avanzado, para crear una base energético-consciente que sostenga la expansión de la consciencia.

Así que tenemos mucho trabajo por delante antes de que kundalini "nos ilumine". Pero afortunadamente en el Kriya Yoga tenemos la gracia del Maestro para guiarnos y ayudarnos en cada paso, si somos sinceros en nuestro esfuerzo. Y podemos recordar la promesa de Krishna en el Gita, de que ningún esfuerzo del yogui, por pequeño que sea, no es en vano, ni se perderá, siquiera a lo largo de nuestras vidas.

Acharya Nityananda (Nacho Albalat) vive en Valencia, España. Fue iniciado en el Kriya Yoga de Babaji en 1997, aprendió las Kriyas avanzadas en 1998 y 1999, y

desde entonces las ha practicado fielmente. También ha colaborado activamente en la difusión del Kriya Yoga de Babaji por toda España organizando seminarios y traduciendo publicaciones. Ha traducido al español los libros "Kriya Yoga Sutras de Patanjali" y "La voz de Babaji: una trilogía de Kriya Yoga", y los periódicos de Kriya Yoga desde el comienzo de su publicación, así como seminarios de iniciación. Fue también el responsable de la traducción y producción de la versión al español del vídeo "Kriya Hatha Yoga de Babaji: acción con consciencia". Es licenciado en Ciencias de la Información y ha trabajado para diversos medios locales, promoviendo temas relacionados con el crecimiento personal y la espiritualidad. Está casado y tiene una hija. □



Mi vida antes de encontrar el Kriya (continuación)

y sentenciado a veinte años en una prisión sureña por posesión de drogas. Era el retoño de una de las familias más distinguidas de Estados Unidos. En nuestros intentos por salvarlo chocamos tanto con la corrupción de la familia del amigo como con el plan de la mafia de chantajear a la familia. Desilusionado, me fui a un programa de un año de la Universidad de Friburgo en Suiza, llena de preguntas existenciales.

Llegué allí casi seis meses tarde, tras el desvío más importante de mi juventud. Mientras conducía por el sur de Carcassonne, Francia, recogía a un autoestopista, un joven inglés que me invitó a pasar un tiempo con él visitando a su madre en Cadaqués, España. También mencionó casualmente que podría presentarme a un antiguo amigo de su familia, Salvador Dalí, el famoso artista surrealista. Durante las dos semanas que estuve en Cadaqués visité a Salvador Dalí y a su esposa Gala en varias ocasiones. Estas visitas tuvieron un efecto profundo y duradero en mí. A través de sus ojos comencé a ver el mundo bajo una nueva y mística luz. Dalí era un mago artístico. Él estaba pintando su primera obra psicodélica. Después la tituló "Toreador alucinógeno". Mientras estaba allí me hice amigo de Philip Wellman, un artista electrónico a quien Dalí había encargado la construcción de una caja invisible para moscas usando ondas de sonido. Philip y yo pasamos juntos los cuatro meses siguientes, viajando hasta Marrakech, Marruecos, y volviendo a París, donde diseñamos e instalamos las primeras máquinas de luz en discotecas y disfrutamos de la compañía de muchas actrices y modelos, en la revolución política y cultural que explotaba en París en 1968.

Todo acabó de forma abrupta cuando recibí una carta de la Universidad de Georgetown informándome de que si no comenzaba inmediatamente mis clases en Friburgo sería expulsado. La expulsión me dejaría muy expuesto ante el reclutamiento militar. Los cuatro meses anteriores habían sido tan intensos que nunca tuve un momento para reflexionar; me parecieron como cuatro vidas. Dada la elección entre un año de paz y de tranquila reflexión o convertirme en un prófugo del reclutamiento militar para Vietnam persiguiendo placeres hedonistas en París, escogí regresar a la universidad en Suiza.

Para dejar partir todo lo que había sucedido, comenzando con los recuerdos perturbadores del asunto de la prisión sureña, Dalí, Marruecos y París, con su abrupto fin, comencé a escribir una novela basada en todo lo que había experimentado. Me ayudó a salir de mi sistema. Un monje benedictino, Père Utz, enseñaba un curso de ética social. Como todos los cursos eran en francés, había un alivio de los crecientes sentimientos de alienación de la cultura norteamericana. Durante ese año en Suiza me encontré por primera vez con un joven monje indio con barba. Quedé intrigado cuando me reveló que mantenía una comunicación telepática con su gurú en la India.

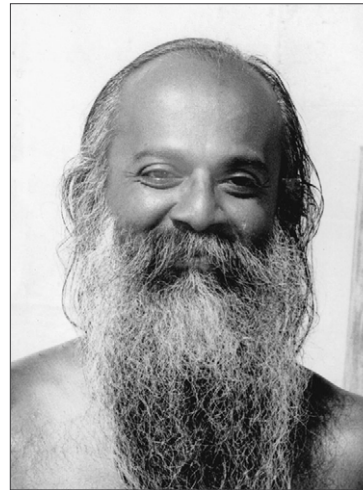
Después de que acabara el año académico, la noche antes de mi partida para Estados Unidos, tuve una última cena con mi compañero de negocios Philip Wellman y nuestra patrocinadora Monique de Balein en el Café Flore en París. Les dije que "durante los meses que pasé con ellos en París

cumplí todos los deseos que tuve alguna vez, y que no tenía más que buscar para hacer".

Una semana después de regresar a Estados Unidos, en junio de 1969, sentado en el porche de mis padres en Los Ángeles, conforme acababa mi novela, el novio de mi hermana, John Probe, apareció y compartió conmigo su experiencia al visitar Lake Shrine, el santuario del lago de Self Realization Fellowship, cerca de Malibú. Un par de días después fui allí con él y compré un ejemplar de "Autobiografía de un yogui" de Paramahansa Yogananda. En él encontré respuesta a mis múltiples preguntas existenciales. Quedé tan impresionado por él que tras finalizar su lectura, solicité unirme a su monasterio. Recibí una carta de respuesta informándome de que antes de entrar debía esperar un año y practicar los ejercicios preliminares.

Encuentro con Yogui Ramaiah, Yogiar

Regresé a Georgetown para completar allí mi último año de estudios. En diciembre de 1969 vi en un periódico gratuito una noticia de dos titulares: "Clases gratuitas de Kriya Yoga". Llevado por la curiosidad, imaginando que debía ser un grupo de estudiantes locales de Self Realization Fellowship, asistí a mi primera clase con Yogui S. A. A. Ramaiah. Pocas semanas después él estaba allí, en el diminuto aparta-



Yogiar 1971.

mento donde se daban las clases. Estaba sentado en un banco, llevando sólo un dhoti de fino algodón desde su cintura hasta sus tobillos. Quedé inmediatamente impresionado por la luminosidad y la paz que emanaban de él. Su piel era de color caoba oscura, y su larga barba completamente negra tenía sólo unas pocas manchas de gris. Su voz era a la vez dulce y poderosa. En esta primera clase con él, a la que vinieron media docena de

sus estudiantes, nos enseñó las dieciocho posturas de Kriya Hatha Yoga, una meditación sobre "Estar calmado", nos dirigió en un canto de repetición, incluyendo "Om Kriya Babaji Nama Aum", y después dio una charla durante hora y media que tenía como tema un verso de uno de los poemas de los 18 Siddhas de Yoga tamiles, y acabó con un periodo de preguntas y respuestas. Quedé profundamente conmovido por la completa experiencia.

Asistí a todas las clases semanales en el centro, incluyendo la que él dirigía cada mes, hasta que asistí a una iniciación de dos días en el Kriya de Babaji, el primer fin de semana de junio de 1970, en su centro de 112 East 7th Street, en la zona este de Nueva York. Durante los meses precedentes aprendí mucho sobre Yogui Ramaiah del líder del

Sigue en página 5

Mi vida antes de encontrar el Kriya (continuación)

centro. Fui inspirado por su mensaje: practicar Yoga intensamente, trabajar en el mundo sin estar apegado a él, y servir a los demás. Decidí que sería mejor seguir a un discípulo vivo del gran maestro del Himalaya, y en particular, a uno que manifestaba tanto amor por Él. Yogui Ramaiah

ejemplificaba este ideal, como yogui hombre de hogar y terapeuta físico.

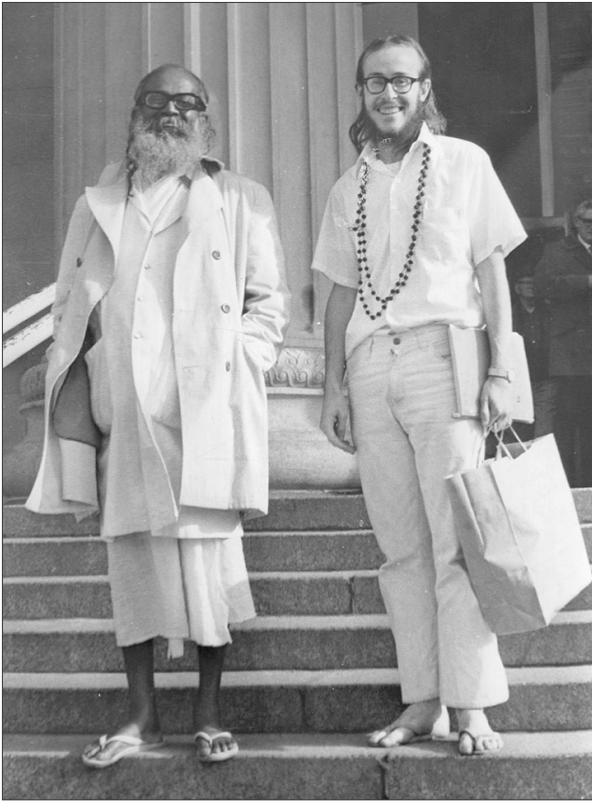
También busqué y obtuve el consejo del padre King, que me aseguró que el Kriya Yoga y las enseñanzas de Yogananda eran divinos.

Tras aprobar los exámenes de entrada del Foreign Service, y tras tratar en vano de que Yogui Ramaiah me indicase qué debía hacer con mi vida, finalmente decidí jugármela y no sólo recibir la iniciación en el Kriya Yoga, sino unirme también al nuevo ashram que estaba formando en el sur de California. Mientras una parte de mí se sentía alienada por la sociedad norteamericana moderna, materialista que promovía la guerra, otra parte quería integrar de algún modo mis ideales yóguicos espirituales con la vida en el mundo. Me sentía también atraído por la vida disciplinada que se requería a los residentes de los ashrams de Yogui Ramaiah. Esto implicaba ocho horas al día de práctica de Kriya Yoga, ocho horas al día de empleo lucrativo, y ocho horas al día de descanso, mantenimiento personal y servicio. Sentí que era justo lo que necesitaba para evitar dispersarme en demasiadas direcciones. También implicaba vivir una vida extremadamente simple, al estilo indio, incluyendo la dieta y el vestir, que parecían ininterrumpidas entre los destinos en los ashrams que había establecido en Norteamérica, India y Sri Lanka.

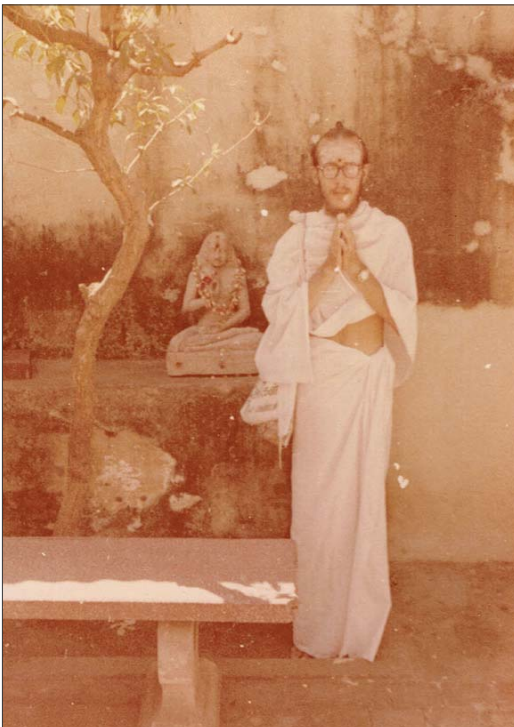
Llené una solicitud para la Comisión de Servicio Selectivo de Estados Unidos, mi reclutador local, para una exención del servicio militar, como estudiante de la Divinidad. Yogui Ramaiah, mi compañero de habitación de universidad y mi padre también escribieron cartas para apoyarme. Ante mi sorpresa, la junta local en Gardena, California, una comunidad de clase trabajadora del sur de Los Ángeles me otorgó

una exención, ¡incluso aunque no proponía estudiar en ningún seminario teológico reconocido! Fui probablemente la primera y única persona en la historia de los Estados Unidos en recibir una exención del servicio militar basada en el estudio del Yoga como estudiante de la Divinidad en un ashram de Yoga. Todavía encuentro divertido que hoy los dueños de centros de Yoga de Estados Unidos se burlen cuando se caracteriza al Yoga como religioso.

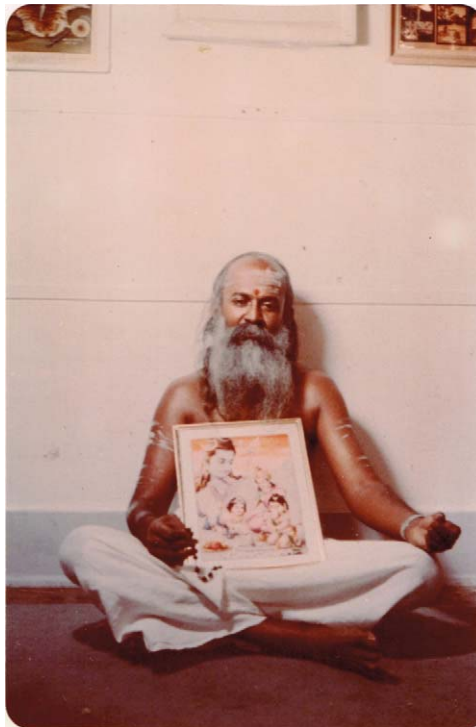
En conclusión, creo que el contexto contracultural de ese periodo, combinado con los eventos y condiciones personales antes mencionados fueron factores motivacionales esenciales que me permitieron comprometerme durante los siguientes 18 años en una forma de vida india, intensamente ascética, bajo la guía de un gurú tradicional.



Yogui Ramaiah y M. Govindan en Chicago, 1971.



Govindan en Chennai, 1971.



Yogiar con la familia de Shiva, 1971.



¿Sigue teniendo el Yoga tradicional de la India un lugar en el siglo XXI?

por M. G. Satchidananda

Nota: lo siguientes es un extracto de una entrevista realizada por Sutra Journal.

SJ: Un reciente libro titulado '21st Century Yoga' (El Yoga del siglo XIX), editado por Carol Horton, presenta al Yoga como una entidad "transnacional" sin lazos con la cultura que le dio nacimiento. El libro no presenta a ningún surasiático, sólo a occidentales. Uno podría pensar que las visiones de los indios sobre el Yoga no pertenecen al siglo XXI. ¿Qué piensas?

MGS: Ciertamente el Yoga se ha vuelto un término familiar por todo el mundo, en particular durante los pasados 20 años, gracias a su adaptación a las necesidades físicas y culturales de los occidentales, y a su comercialización. Los autores deben ignorar el hecho de que el Yoga fue llevado a Occidente como una disciplina espiritual por parte de profesores de la India, comenzando con Vivekananda, los monjes de Vedanta Society, Paramahansa Yogananda, a comienzos del siglo XX, ninguno de los cuales enseñó Hatha Yoga. ¡En los 60 y en los 70 se dijo que había más yoguis indios en Nueva York que en el Himalaya! Conocí personalmente a muchos de ellos. En 1970 fui en representación de mi profesor a un encuentro de varios de ellos en Los Ángeles con la intención de organizar una Kumba Mehla in Oregón, que implicaría traer a cientos de sadhus de la India. La mayoría de estos profesores de la India y de Tibet comenzaron organizaciones o ashrams que siguen funcionando hasta hoy. Su tamaño varía entre El Arte de Vivir, la Meditación Trascendental de Maharishi, Ammachi, los centros de 3HO Kundalini Yoga, SRF y Vedanta Society, hasta otras mucho más pequeñas incluyendo a Sivananda Yoga, Integral Yoga, los centros de Tibetan Shambhala, y Siddha Yoga Dham. Ellos no reciben tanta atención de los medios de comunicación, pero siguen teniendo una tremenda influencia en las vidas de una gran parte de la segunda mayor afiliación religiosa de hoy en Estados Unidos, los "de nada".

En Occidente el Yoga ha sido adaptado a las necesidades de nuestros valores occidentales, o cultura, con su énfasis en el materialismo, el individualismo, la buena apariencia, mantenerse físicamente en forma, la competencia en la escuela, el trabajo, los negocios y los deportes, la comercialización de todo, el estrellato, el chauvinismo cultural, y su amplia ignorancia de la teología, la religión, la filosofía y otras culturas. La palabra "cultura" se deriva de la palabra latina "culte", que significa "adorar". Hace quinientos años había una cultura espiritual en Occidente, tal como evidencian los miles de monasterios en Europa, ahora casi todos vacíos. Hoy, los templos de nuestra cultura materialista son los centros comerciales. El Yoga se ha adaptado a la necesidad de ayudar a los occidentales de manejar los efectos del estrés, nuestra fuente más grande de enfermedad en Occidente, los efectos de nuestras necesidades dominantes de consumir y de competir.

El Yoga ha sido tratado en Occidente de la misma manera que una tribu remota del Amazonas trataría a un Boeing 747

que hubiera aterrizado en la jungla amazónica y sido abandonado. Los indios amazónicos lo tratarían como un lugar posible para habitar, superior a las chozas. Ellos nunca sospecharían siquiera cuál sería el propósito de esta tecnología avanzada desarrollada por los Siddhas de Yoga.

El término "Yoga", según la visión de aquellos que estiman sus orígenes tradicionales y sus enseñanzas de la India, ha sido secuestrado por una amplia selección de emprendedores que han buscado explotarlo para propósitos comerciales. El propósito del Yoga es iluminarse, un estado de libertad permanente del sufrimiento y de trascendencia de la consciencia egoísta. Este propósito es raramente siquiera mencionado, si alguna vez lo hacen, por los profesores de Yoga. Con el fin de atraer el número más grande de participantes a sus clases, deben evitar cualquier referencia a los términos y valores que podrían causar rechazo a los que son cristianos o ateos. La mayoría de los mismos profesores de Yoga de Occidente tienen poco conocimiento del propósito del Yoga, porque han recibido muy poca formación sobre sus enseñanzas tradicionales. Tristemente, a los practicantes occidentales de "Yoga" se les enseña algo que está muy lejos de las fuentes y de los propósitos tradicionales del Yoga.

El Yoga se ha vuelto más popular en la India hoy que en los pasados cientos de años, antes de que fuera invadida por los Mughals en el siglo XV y por los británicos en el siglo XVIII. Cuando vivía en los ashrams de Yoga de mi profesor en Tamil Nadu en 1972, y hasta finales de los 90, tras iniciar a muchos jóvenes en Kriya Yoga, sus familias casi siempre les prohibían seguir practicándolo, tan grande era su miedo a que renunciasen al mundo y a sus familias y se convirtieran en monjes. El Yoga Clásico, el que estaba asociado con el desarrollo espiritual, estaba ampliamente considerado como limitado a los yoguis del Himalaya y a los votos de renunciación. En mi caso, fui obligado a hacer numerosos votos para asegurar mi compromiso con mis gurús. Incluso el actual primer ministro de la India, Narendra Modi, recibió su formación durante un periodo de dos años, como joven monje.

El Yoga se ha vuelto popular en la India por diferentes razones. Su gobierno lo ha promovido en las escuelas de todo el país, especialmente durante los pasados veinte años. Esto es un resultado de los numerosos estudios científicos financiados por el gobierno central sobre los beneficios del Yoga en la prevención y cura de muchas enfermedades. El gobierno ha buscado evitar el gasto excesivo del enfoque alopático (occidental) de la medicina, promoviendo sistemas autóctonos, incluyendo el Ayurveda, los sistemas Siddha y Unani.

Por lo que respecta a la influencia, la mayoría de las enseñanzas y talleres "New Age" y de crecimiento personal se basan en el Yoga tradicional, aunque pocos occidentales son honestos o lo suficientemente conocedores como para atribuir al Yoga lo que están enseñando. □



Uníos en el Satsang

por M. G. Satchidananda

Una gran fuente de fuerza y de inspiración es potencialmente disponible para ti a través del satsang, que es una amistad sagrada con otros practicantes de Yoga. Sat significa "Verdad" o "Ser", y angam se refiere al lugar donde se juntan los ríos. Animo a todos nuestros lectores a que se junten en satsang al menos una vez al mes, en vuestros hogares, siguiendo estas directrices dadas por Yogui Ramaiah, mi profesor:

Encuentros mensuales de iniciados

1. Canto de "Om Kriya Babaji Nama Aum" al menos 16 veces. Una persona dirige, el resto les sigue repitiendo la melodía.

2. El anfitrión lee en voz alta un verso de los Yoga Sutras de Patanjali o de los 18 Siddhas para meditar en él.



Formación de Profesor de Hatha, Québec 2015.

3. Práctica de la fase de Kriya Kundalini Pranayama del día, seguida por la práctica de la séptima técnica de meditación, para contactar con Babaji, para saber el significado del verso.

4. Todos anotan sus meditaciones y la explicación del verso.

5. El anfitrión invita a los participantes a leer o compartir lo que comprendieron sobre el verso.

6. El anfitrión lee el comentario del verso escrito por M. Govindan en su libro Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas.

7. Preguntas y respuestas: el anfitrión escribe las preguntas, y una vez anotadas todas, le pide a los participantes que las respondan. Los estudiantes deben

ponerse en el mismo estado receptivo en el que estuvieron durante la séptima técnica de meditación, para buscar la inspiración, cantando "Om" u "Om Kriya Babaji Nama Aum", u observando un momento de silencio antes de responder. Si hay dudas o diferencias significativas de opinión, el anfitrión anotará tales preguntas en un email a M. Govindan o a cualquiera de los acharyas del Kriya Yoga de Babaji, indicando también el anfitrión de la siguiente clase. Al comienzo del periodo de preguntas y respuestas de la siguiente clase se leerá la respuesta de Satchidananda o del acharya.

8. Se decide cuándo y dónde será la siguiente clase. Se da la dirección.

9. Canto del Shanti mantra: "Om Shanti, Shanti, Shanti, Shalom, Sat Nam, Sadhu, Tao, Em0Aum, Spirit, Swami, Kami, Amin, Amen, Aumen, Selah, Hum, Aum".

10. Una vez se ha acabado la reunión, los estudiantes son libres para marcharse, para cantar, tomar algo o practicar asanas (que también se pueden hacer antes de la clase).

Estos encuentros te ofrecen una oportunidad de compartir tus preguntas y tu experiencia respecto a la práctica del Kriya Yoga de Babaji y la aplicación de sus enseñanzas a los desafíos de la vida diaria. ¡Tu sendero espiritual no tiene que ser un camino solitario! ¡Ven y comparte tu amor, tu sabiduría y experiencia!

Actualmente se llevan a cabo encuentros de satsang y clases de Yoga en muchos lugares del

mundo. Para encontrar los más cercanos a ti, visita nuestra programación de eventos aquí: <http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/events.htm>

Los encuentros de satsang, tal como los acabamos de describir, sólo requieren de dos personas! Si te gustaría invitar a iniciados de Kriya Yoga de tu zona a un encuentro de satsang, inicialmente en tu casa, te enviaremos los nombre, teléfonos y emails de iniciados de tu zona. Para recibir estos listados escribe a info@babajiskriyayoga.net. Las personas de la India pueden escribir a info@babajiskriyayoga.in. Y las personas de habla alemana pueden escribir a prem@babaji.de.



Notas y noticias

Viaje al norte de la India, 1-18 septiembre 2016, con los acharyas Nityananda, Amman y Brahmananda. Será una experiencia inolvidable en el hogar del yoga, que te inspirará y te permitirá apreciar el rico tapiz cultural que dio nacimiento al Kriya Yoga de Babaji. Seremos el primer grupo en residir en las nuevas instalaciones del ashram de Badrinath.

www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/pilgrimages/Amman-India-Pilgrimage-Badrinath-2016.pdf

Para más información escribe a Nityananda al email info@kriyayogadebabaji.net.

Puedes descargarte el programa del viaje aquí:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/pdfs/Nityananda-India-Pilgrimage-Badrinath-2016-Spanish.pdf

Peregrinaje a los sitios sagrados de Tamil Nadu y de Kerala, 9-23 febrero 2017, con los acharyas Satyananda y Siddhananda Sita. Experimenta una cultura profundamente espiritual, conoce diferentes maestros espirituales vivos, practica diariamente Kriya Yoga en sitio sagrados como ashrams, santuarios de samadhi, cimas de montañas o frente al mar. Visita nuestro ashram en Bangalore y dos ashrams de santos de renombre mundial en Tiruvannamalai y Pondicherry, y viaja a través de la her-

mosa naturaleza de Tamil Nadu y Kerala, tocando el soleado paisaje de cocoteros, la hermosa cordillera de los Ghats Occidentales y las playas del océano Índico y el mar Arábigo. Nuevos destinos. Contacto:

satyananda@babajiskriyayoga.net

sita@babajiskriyayoga.net,

satchidananda@babajiskriyayoga.net.

Más información aquí:

www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 21-23 de octubre 2016; y por Nityananda en Valencia, España.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Québec, 15-24 de julio de 2016, en Blois, Francia 14-21 agosto 2016, y en Estonia 23 agosto-1 septiembre 2016. Nityananda la dará próximamente en Valencia, España, a lo largo de tres fines de semana. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

Sigue en página 9

Nuevo libro

El Yoga de los Dieciocho Siddhas: Antología de Textos

por M. G. Satchidananda

Editada por T.N.Ganapathay y Govindan Satchidananda, 2015. 288 páginas. Precio al público: 15 euros + 8 euros de gastos de envío; o bien US\$19.95 ó CAD\$22.31 (inc. gst) más US\$5.00 para envíos en EEUU ó \$15.00 dentro de Canadá. ISBN: 978-1-987972-00-9.

Esta colección contiene versos seleccionados de cada uno de los 18 Siddhas, junto con sus biografías, y diversos textos sobre esta tradición yóguica, apéndices y glosario.

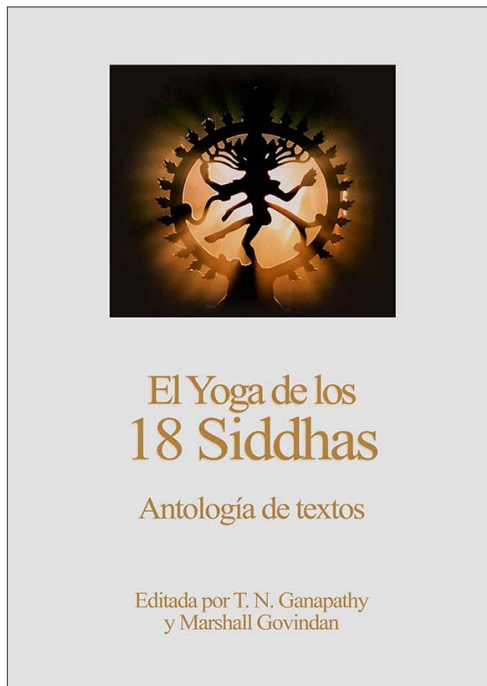
Los dieciocho Siddhas pertenecen a una tradición mencionada en la literatura en tamil del sur de la India. Fueron yoguis que viajaron por todo el mundo, vivieron vidas muy largas y realizaron lo que la mayoría de nosotros consideraríamos

“milagros”. Fueron no sólo místicos en el sentido más verdadero, sino revolucionarios frente a la naturaleza humana.

Los Siddhas dejaron sus enseñanzas en forma de poemas, escritos en hojas de palma o edus. Escribieron en el llamado “lenguaje de penumbra”, para oscurecer el significado a todos menos a los estudiantes sinceros, impulsando al lector a buscar el sentido más profundo dentro de sí mismo. Sus escritos, tan llenos de la luz de la realización divina, dejan un profundo impacto en la mente y en el corazón de sus lectores.

“El Yoga de los dieciocho Siddhas” contiene las declaraciones revolucionarias de grandes hombres y mujeres que alcanzaron las alturas más elevadas del potencial humano, y dejaron un mapa del sendero para el resto de nosotros - del prólogo, por Marshall Govindan.

www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#18_sid_anth_book



Notas y noticias (continuación)

El ashram de Badrinath está casi acabado. ¡Necesitamos tu ayuda! Estamos contentos de anunciar que el nuevo ashram de Badrinath está conectado al servicio de agua y alcantarillado municipales y a la luz, y que ahora se están instalando calentadores y la ropa de cama en todos los once apartamentos. Nuestros primeros peregrinos residirán allí en septiembre y en octubre. También



Ashram en construcción en Badrinath.

estamos comenzando la construcción de la fase 2, que incluye dos apartamentos más, un comedor común, verja de entrada, muros protectores, un yagna peetam y plataformas exteriores. Nuestra asociación registrada sin ánimo de lucro, la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, necesita tus contribuciones para completar la construcción del ashram en Badrinath. Mira los últimos informes de progresos y fotos aquí:

www.babajiskriyayoga.net/english/News-Notes.htm#badrinath_construction.

También necesitamos tu ayuda para cumplir los planes de la Orden de actividades patrocinadas para el 2016: Haz tu contribución online y mira los detalles de nuestro informe anual y nuestros planes aquí:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/contributions.htm.

Un estudio descubre que el Yoga y la meditación mejoran la memoria más que los juegos mentales.

Un estudio reciente descubrió que el Yoga, sí, el Yoga, es mejor para mantener en forma tu memoria que todos esos puzzles y aplicaciones de entrenamiento que te descargar para intentar ejercitar el cerebro. También se descubrió que el Yoga alivia la depresión y la ansiedad en gente que lo practica regularmente. El estudio, realizado por Alzheimer's Research and Prevention Foundation de Tuscon, Arizona, abarcó a 25 participantes mayores de 55 años. A través de resonancias magnéticas en el cerebro los investigadores vieron cambios en la

forma como se conectan las células cerebrales en dos grupos de personas, pero sólo fueron cambios estadísticamente significativos en los que practicaban Yoga.

Fuente: <http://www.dailymail.co.uk/health/article-3583038/The-best-way-protect-memory-YOGA-Stretching-meditation-better-preventing-dementia-brain-training-games.html>



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

Suscríbete al curso por correspondencia, La gracia del Kriya Yoga de Babaji. Te invitamos a unirte a esta aventura de auto-exploración y descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles aquí: www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course

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 septiembre del 2016, 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.