

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Políticas populistas y nuestro deber como sadhakas

por M. G. Satchidananda

La marea creciente de incertidumbre política y de división en todas partes del mundo levanta preguntas sobre cómo deben responder los sadhakas de Yoga. ¿Debemos evitar implicarnos o interesarnos siquiera en la política? ¿O es nuestro deber? La división potencial del debate político puede hacer fácilmente que olvidemos la enseñanza primordial del Yoga: unidad en la diversidad. Pero cuando la libertad política misma que nos permite practicar Yoga es amenazada y

cuando el dharma (orden social con propósito) es amenazado y las instituciones democráticas que protegen el orden social son amenazadas, ¿no es el deber de los practicantes de Yoga considerar cómo responder y luego actuar? Y más ampliamente, ¿debemos renunciar a nuestra implicación con los asuntos mundanos o dedicarnos a su transformación divina?

El surgimiento del populismo

¿Por qué, hoy en particular, deman-

das respuestas estas preguntas? Brevemente, nuestras instituciones políticas democráticas están bajo una enorme presión, por diferentes razones. Nuestros derechos civiles están amenazados, incluyendo los derechos de libertad de opinión y libertad de prensa, la administración de justicia, la democracia representativa en oposición de la democracia directa, y el imperio de la ley. El síntoma de la enfermedad, aunque no la causa, es el auge creciente del populismo, nacido de la frustración por la incapacidad de la democracia representativa de resolver los numerosos problemas de la sociedad.

La doctrina política del populismo propone que la gente común está siendo explotada por una élite privilegiada, y busca remediar esto. Su meta es unir a las personas incorruptibles y poco sofisticadas frente a las élites corruptas (usualmente políticos elegidos) y sus apoyos (usualmente los intelectuales y los ricos). Está guiada por la creencia de las metas sociales y política se consiguen mejor mediante una acción directa de las masas. El populismo emerge cuando las instituciones políticas principales fallan en cumplir las expectativas de grandes segmentos de la sociedad. Conforme se desarrolla el populismo se vuelve cada vez más exclusivo, en el sentido de que "la gente"

Contenidos

1. Políticas populistas y nuestro deber, por M. G. Satchidananda
4. Las nueve formas de Bhakti Yoga: el sendero del amor y la devoción
7. Cómo hacer de tu trabajo tu Yoga, por M. G. Satchidananda
8. El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji, por Durga
10. Cuerpo, ser y consciencia; el Tirumandiram y el saivismo de Cachemira
10. Notas y noticias



Políticas populistas (continuación)

podría ser al principio un grupo vagamente definido, el grupo queda rápidamente restringido a los que apoyan al líder.

El populismo se vuelve extremo cuando promueve la sustitución de la democracia representativa por la democracia directa. Esto sucede cuando un líder político emerge prometiendo resolver los problemas políticos mediante el dejar de lado a las instituciones democráticas. En la actualidad los ejemplos más obvios están sucediendo en Rusia, Hungría y Turquía. Como con cualquier síntoma de enfermedad como dolor o fiebre, es fácil responder con alivios sintomáticos, ignorando el tratamiento requerido para curar el cuerpo político. Como la enfermedad, puede expandirse si la causa subyacente se deja sin tratar. Esto está sucediendo hoy en la sociedad occidental, y está siendo promovido activamente por Rusia, cuya meta es romper el orden mundial existente de la democracia liberal.

Causas del populismo

Los movimientos populistas han recibido mucha atención en Estados Unidos durante la década pasada a la izquierda y a la derecha del espectro político. Como ciudadanos de la sociedad democrática más influyente del mundo, los estadounidenses harían bien en examinar por qué está sucediendo esto. El populismo debe su surgimiento actual a varias causas. Durante las pasadas cuatro décadas la democracia representativa se corrompido de forma creciente por la influencia del dinero. Ser elegido o reelegido, en particular en posiciones de representantes a nivel nacional, es muy caro. Grandes corporaciones compran de forma efectiva los votos de sus representantes legislativos buscando resquicios en los impuestos y políticas económicas que favorezcan sus intereses sobre los intereses públicos. Ser elegido o reelegido requiere también políticos que se alineen con la políticas impulsadas por sus líderes, usualmente con el coste de dejar sin resolver problemas críticos pero demasiado complejos. Ser reelegidos se ha convertido en la meta primordial de la mayoría de representantes.

La frustración pública por la incapacidad de los representantes elegidos de ponerse de acuerdo en soluciones respecto a muchos urgentes problemas complejos sociales, económicos y otros, contribuye al éxito de líderes populistas que prometen curas rápidas a la parálisis política. La constitución de Estados Unidos, que divide el poder entre las ramas legislativas, ejecutivas y judiciales, incrementa la susceptibilidad del cuerpo político frente a una parálisis política como consecuencia de un partidismo extremo en las ramas ejecutivas y legislativas, y como veremos, en los medios de comunicación.

Incluso la tercera rama del gobierno, la judicial, diseñada originalmente como un resguardo a los excesos del partidismo político en las ramas legislativa y ejecutiva, ha sido infectada con el partidismo político. Las decisiones de la Corte Suprema han contribuido al partidismo. Diez años atrás reguló que "las corporaciones son personas" en el sentido legal, y por tanto les permiten la misma libertad que las persona para financiar campañas. Más aún, en décadas recientes, las cortes han permitido a los partidos políticos red-

ibujar las líneas de los distritos electorales votantes para favorecer a los miembros actuales de sus partidos. También han favorecido que las leyes del voto sean mucho más restrictivas. Esto ha contribuido a una creciente polarización entre los partidos políticos y la sociedad.

El surgimiento de universos alternativos de opinión pública

Al mismo tiempo, el surgimiento de muchas fuentes nuevas, producto de los desarrollos en comunicación digital y la transformación de algunos medios de comunicación de noticias en canales de entretenimiento y de puntos de vista partidistas han ampliado la brecha causada por universos alternativos en la opinión pública. Cuando los medios de noticias distorsionan los hechos para maximizar la audiencia y los beneficios y sacrifican los estándares elevados periodísticos, alimentan las llamas del partidismo presentando noticias en una luz diseñada para generar reacciones emocionales más que un debate informado. Cuando la gente se suscribe a teorías de la conspiración y cree en los canales de noticias alternativos que las promueven, llegan a no creer en lo que informan los medios de comunicación que defienden elevados estándares periodísticos, y creen que están controlados por las llamadas élites.

Los políticos necesitan una oposición y, actualmente, los medios de comunicación han sido declarados los "enemigos" de los líderes populistas en Estados Unidos. Un líder populista señaló recientemente que los noticiarios de las más eminentes cadenas de televisión son "los enemigos de la gente de América". Los líderes populistas a menudo intentan deslegitimizar o incluso cerrar medios de comunicación independientes, como en Rusia o Turquía, pueden encarcelar o asesinar a periodistas y sustituir a los medios independientes por órganos de propaganda controlados por el estado. Mientras intentan ganar poder, los líderes populistas declaran que la información de los medios de comunicación con elevados estándares son "noticias inventadas", y afirman como verdad cualquier cosa que los líderes populistas digan que es verdad. Esto no es solo la tendencia de casi todos los políticos de mentir, exagerar o deformar los hechos. En realidad están señalando falsedades con la intención de engañar.

Estas perturbadoras tendencias recuerdan a los avisos de George Orwell en su libro 1984, que reflejan lo que puede suceder cuando la información de noticias independiente es sustituida por órganos de propaganda del gobierno. El libro debería hacer que cada ciudadano puede hacer para proteger la independencia de la prensa.

Los efectos de acelerar el cambio en la tecnología, la globalización y el clima

Al mismo tiempo, el cambio se está acelerando en tres áreas vitales: la tecnología, la globalización, y en sus efectos en los mercados económicos y el medio ambiente, con la pérdida de biodiversidad y el cambio climático. Considera los efectos de la digitalización en cómo te comunicas, traba-

Sigue en página 3



Políticas populistas (continuación)

jas, te relaciones, buscas entretenimiento o distracción, y cómo forma tu visión del mundo. Considera cómo el ritmo del cambio tecnológico se está incrementando, por ejemplo cómo adoptas aplicaciones para tu móvil. Considera cómo has perdido tu trabajo o podrías perderlo porque se ha ido a otro país, se ha vuelto obsoleto o ha sido sustituido por un robot o por un programa, si trabajas en una fábrica. Considera también “el poder de una” persona para producir el cambio, beneficioso o catastrófico, cuando se multiplica por el efecto de la moderna comunicación digital y la globalización. Todas estas fuentes de cambio acelerado amenazan el orden existente. Aquellos que han invertido en el orden existente pelean contra ellas. Esto añade más tensión a las instituciones democráticas, que están diseñadas para proteger a los individuos y a las minorías de abusos de poder.

El multiculturalismo está sustituyendo el crisol de la asimilación cultural

Nuestra creciente interconectividad a través de la comunicación digital y la globalización y su efecto sobre el medio ambiente tiene un giro cultural irónico. El crisol de razas de Estados Unidos, que requiere conformidad, está siendo sustituido por el multiculturalismo, que contribuye a la división social y cultural. Los conservadores, que son principalmente gente mayor en las zonas rurales, se resisten a la diversidad cultural, mientras que los progresistas, que tienden a ser más jóvenes y urbanos, la abrazan.

Los conservadores abrazan el fundamentalismo en la religión mientras buscan un terreno moral elevado y la conformidad con los valores convencionales como la solución a los problemas de la sociedad. Cuando las ciencias físicas y sociales contradicen las creencias religiosas conservadoras, los conservadores las ignoran o las desechan. Más aún, los conservadores desconfían del gobierno, favoreciendo su independencia. Los progresistas o los liberales abrazan la diversidad y la curiosidad intelectual, y buscan el avance en la ciencia y en la tecnología como medio de solucionar los problemas de la sociedad. En su celo por experimentar, sin embargo, los progresistas pueden ignorar los valores y maneras morales tradicionales que el tiempo ha validado. Tanto los conservadores como los liberales abrazan sólo los hechos que se ajustan a sus creencias e ignoran los que no, por ejemplo en su elección de las noticias y de los medios de opinión que ayudaron a formar sus propias opiniones políticas. Todo esto amplía la creciente división entre conservadores y progresistas, ya que cada lado está cada vez menos dispuesto a escuchar y a comprometerse en debates respetuosos.

Por qué está amenazado el dharma y cómo cumplir nuestra tarea de protegerlo

El dharma, el orden social con propósito, está amenazado por estas fuerzas acelerantes del cambio, por la frustración por la paralizada incapacidad del sistema político de resolver los cambios, y por el riesgo de que los movimientos populistas no hagan sino inflamar el cuerpo políticos con ira, odio, teorías de la conspiración, xenofobia, egoísmo, racismo, misoginia y llamadas al sectarismo religioso. ¿Qué puede hacer

un ciudadano para reformar y proteger las instituciones que garantizan los derechos civiles, una prensa libre e independiente, y la democracia representativa? ¿Qué puede hacer una persona para prevenir que el populismo conduzca al abuso de poder de los cargos elegidos?

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

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

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

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

4. Ya que el Yoga auténtico se concibe como una filosofía o un arte científico más que un sistema de creencias o una religión, un sadhaka de Yoga puede comprometerse con cualquier tema o asunto político, a través de una investigación seguida por el debate respetuoso con aquellos que puedan tener puntos de vista diferentes, desde un punto de vista tradicional, conservador o un punto de vista liberal o científico. En la búsqueda de satya, un sadhaka de Yoga puede cumplir su svadharma (propósito o misión personal) aplicando la razón inteligente, la curiosidad, el amor y la creatividad para eliminar el sufrimiento humano.

5. Un sadhak de Yoga debe cumplir su deber cívico de apoyar a representantes electos según sus acciones o fracasos al actuar. Los sadhakas pueden hacer esto no sólo ejercitando su derecho al voto sino también comunicando sus opiniones sobre los temas en los que estén bien informados.

6. Siempre que sea posible, un sadhak de Yoga debe apoyar con su voto a aquellos que ponen la solución de problemas por delante de sus ventajas personales o de partido, y apoyar sus campañas.

7. Un sadhak de Yoga debe defender el dharma apoyando

Sigue en página 4



Las 9 formas de Bhakti Yoga: el sendero del amor y la devoción

por M. G. Satchidananda

Para muchas personas, el Bhakti Yoga, el sendero del amor y la devoción es la forma más fácil y efectiva de practicar Yoga. Como veremos, es también un sendero progresivo que conduce a las metas últimas del Yoga, la entrega completa y la visión universal del amor.

Todo el mundo está buscando amor. Pero la mayoría de las personas están buscando a alguien que les ame. En consecuencia, hacen enormes esfuerzos en atraer el interés de los demás, por ejemplo, cambiando su apariencia, hablando de sí mismas, buscando la fama, riquezas o posiciones de poder. Si quieres estar solo, sé interesante. Si quieres encontrar amor, intéresate por los demás. El amor es dar. Da tu interés, tu tiempo, tu presencia y tu amabilidad. Intéresate por el Señor y por los medios que los santos han alabado para la realización de Dios.

Ninguna relación, con una única excepción, será siempre completamente satisfactoria o duradera, y por tanto, la inversión de amor en ella está destinada a ser amenazada por las distintas manifestaciones del egoísmo, incluyendo celos, apegos, ira, expectativas, orgullo, miedo y apatía, al igual que las consecuencias kármicas y maya, el poder de la mente de engañar. La única excepción es tu relación con el Señor, que es eterna.

Bhakti Yoga es el cultivo de una relación con el Señor. ¿Quién es el Señor? Puedes concebir al Señor con cualquier forma personal que admires, por ejemplo la de Jesús, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, un santo o el Ser Supremo impersonal

como Ser, Consciencia y Gozo absolutos, Brahmán, o la Luz Suprema de Gracia.

Esta relación con el Señor evolucionará conforme lo haga tu propio sentido sobre “¿Quién soy yo?”. Al comienzo, el Señor puede parecer estar muy distante, o ser alguien a quien rezas para cumplir determinados deseos. El estudio de los textos espirituales y las narraciones de santos que han experimentado al Señor te guiarán y te inspirarán en este proceso de volverte más cercano e íntimo con el Señor.

Cultiva el amor divino y la devoción a través de las siguientes nueve formas de Bhakti yoga

1. *Shravana*: escuchar o leer textos e historias sagradas, por ejemplo el Bhagavad Gita, el Ramayana, los Yoga sutras, los Upanishads, La voz de Babaji pueden inspirar y motivar tu amor por Dios, que te purifiques y que te modelas a ti mismo según los héroes espirituales descritos en estas obras. Estas historias y textos te pueden ayudar a vencer las resistencias nacidas de viejos hábitos, recuerdos y tendencias, principalmente en los primeros años de la propia búsqueda.

2. *Kirtana*: cantar, alabar al señor, canciones devocionales, solo o en grupo. El objetivo no es hacer música hermosa. No importa si no puedes cantar bien. Se puede hacer en cualquier momento. Un momento muy bueno para hacer es cuando te

Sigue en página 5

Políticas populistas (continuación)

a organizaciones sin ánimos de lucro que protejan las libertades civiles, los esfuerzos de reforma de la justicia, el voto de derechos, y en Estados Unidos, la reforma de financiación de campañas y del distrito electoral, al igual que a aquellos que buscan adaptar las leyes a los nuevos desafíos y problemas que resultan de la tecnología, la revolución digital, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad. Un sadhak de Yoga tiene como deber expresar amor y amabilidad dedicando tiempo, energía y recursos financieros a ayudar a aquellos que están sufriendo, individual y colectivamente.

8. Un sadhaka de Yoga debe priorizar la reforma del sistema de democracia representativa – que está ahora corrompido por la influencia del dinero y de los políticos partidistas – para que pueda servir a las necesidades del público en vez de a las necesidades de los políticos elegidos. Los sadhakas deben apoyar los esfuerzos para restringir las contribuciones a las campañas de corporaciones y de individuos a cambio de resquicios en los impuestos, subsidios y apoyos a políticas que favorecen a las corporaciones y a los intereses personales en perjuicio del interés público. La financiación pública de las campañas electorales es una alternativa que animará el debate político y no apoyarán las campañas negativas de anuncios políticos.

9. Un sadhak de Yoga puede ser un mentor del satsang (hermandad) con otros practicantes, y comprometerse con él. Según Surgeon General, la autoridad sanitaria más antigua de los Estados Unidos, la enfermedad más importante hoy en el país es “el aislamiento”, causado por el declive de

las relaciones humanas. La sabiduría del Yoga puede ser aplicada de forma efectiva para cuara “la enfermedad del aislamiento” a través del satsang y del kirtan (canto en grupo). Al ofrecer guía, compartir experiencias y mostrar amabilidad y apoyo a aquellos que están luchando con las resistencias del ego en su práctica de Yoga, cada sadhak puede contribuir a resolver el sufrimiento que nace del aislamiento social. El cultivo de fuertes lazos con una comunidad de yoguis moldeará los caracteres conforme cada miembro abraza la bondad y el amor.

En la esfera de las políticas interpersonales, un sadhak de Yoga está cualificado de forma única para aplicar y compartir la sabiduría y enseñanza del Yoga con aquellos que están sufriendo, lo que incluye a todos. Enseñando las posturas de Yoga y la meditación básica, siendo un buen oyente, o permaneciendo centrado como el ojo de una tormenta mientras otros están trastornados – calmadamente activo, activamente calmado – un sadhak de Yoga puede ayudar a sustituir con el debate respetuoso la división política que infecta ahora a familias, lugares de trabajo y comunidades locales. Un sadhak de Yoga puede permanecer también bien informado, ser capaz de separar los hechos de la ficción (teorías conspiratorias) y evitar el tirón del “nosotros contra ellos” populista.

Que la sabiduría y la práctica del Yoga como filosofía práctica penetre en los asuntos humanos y los dirija en todas las áreas conforme aspiramos a nuestro potencial divino y nos entregamos a él. □



Bhakti Yoga (continuación)

sientas triste, deprimido o ansioso. El propósito es transmutar la energía emocional en sentimientos de amor, alegría y entrega. ¡Comienza tomando una ducha para lavar emociones conflictivas!

3. *Smarana*: recordar al Señor en todo momento. Esto se puede hacer recordando la imagen favorita del Señor para uno, el ishtadevata de uno, o manteniendo una visión de la luz interior de la consciencia, el impersonal Ser, Consciencia y Gozo absolutos. Eso puede ser reforzado buscando al Señor, a través de la meditación, leyendo, la contemplación metafísica, los peregrinajes y la adoración.

4. *Seva*: servicio incondicional. Cualquier actividad en la que puedas dar o expresar tu amor a los demás es seva. Incluso si eso es tu trabajo, si tu motivación por hacerlo no son tus necesidades personales o el reconocimiento, entonces es desinteresado. Puede ser informado por el karma yoga, en el que uno no está apegado a los resultados y ve al Señor como al hacedor de todo, y a uno mismo como a un mero instrumento, y actúa como un testigo.

5. *Archana*: adoración, solo o en grupo, interna o externa. El objeto de adoración, esté hecho de papel, arcilla, metal o madera, representa lo efímero, y sirve como una ventana para el Señor. En efecto, tú pretendes que el objeto de devoción sea digno de tu amor incondicional, y como resultado experimentas la alegría del amor incondicional y comienzas a llevarla a todas tus relaciones.

6. *Vandana*: saludo, inclinarte ante el Señor, no sólo físicamente, sino concentrado con intensidad, con todas tus energías vitales hacia el servicio y la entrega al Señor.

7. *Dasya*: obediencia a la voluntad del Señor; repite "Hágase Tu voluntad, no la mía".

8. *Sakhyā*: disposición a recibir al Señor en todos los lugares y en todos los disfraces o formas del mundo.

9. *Ishvara-pranidhana*: entrega completa al Señor.

Ishvara-pranidhana o "entrega al Señor" es la forma última de Bhakti Yoga. Comprender y practicar las otras formas de bhakti yoga te puede ayudar a realizarla. Puedes realizar al Señor a través del amor y la devoción. Muchos santos han dicho que Dios es amor. Sólo los Siddhas dicen que "Dios es amor", como dice Tirumular en el Tirumandiram, en un famoso verso: "anbu civam".

Bhakti crece conforme creces en el conocimiento de que el Divino está siempre contigo y de que no se puede ir a ninguna otra parte. El amor es el resultado de este conocimiento. La bendición del amor inundará tu vida y transformará tu mente y tu cuerpo una vez sientas la presencia del Amor. La oración también eleva la mente. Forma un vínculo con el Divino. Puede eliminar obstáculos, eliminar la negatividad, liberarte del deseo y del miedo, y traerte amor y alegría.

La repetición de un mantra, conocida como japa, te ayudará también a desarrollar amor, pureza, humildad, inspiración, y una mente concentrada. Escoge el nombre del Señor, el mantra que más te inspire. En esta Kali Yuga el mantra japa es la forma más fácil de realizar a Dios.

El Gurú

La palabra gurú se deriva de la palabra guna, y se refiere a un tattva o principio de la naturaleza, la enseñanza de cómo

trascender los gunas o liberarte de ellos. Es el gurú quien te enseña a trascender los gunas, las fuerzas de la naturaleza, o a liberarte de ellos. Al hacerlo te vuelves el Testigo Eterno, Shiva, presente dentro de la naturaleza pero no tocado por ella, representado por la imagen de Kali de pie y danzando sobre Shiva. El guru tattva puede manifestarse a través de cualquier experiencia que revele la Verdad, el Amor incondicional, la Belleza o la Sabiduría. Cuando se manifiesta de forma consistente a través de una persona hay una tendencia a llamar "gurú" a esa persona, pero no es la persona la que es el gurú; sólo es un vehículo o un sobre que entrega la enseñanza, el gurú. ¡Así, tus profesores sólo te están entregando el correo! Recuerda que Dios, el gurú y el Ser son uno.

En ninguna parte de los escritos de los Siddhas ellos alaban o adoran a ninguna deidad local. Pero ellos adoran a sus gurús, porque ellos revelaron los medios para liberarse de la influencia de los gunas, a través de la práctica de Yoga. El último capítulo de los Yoga Suttas se ocupa de la trascendencia de los gunas. En el Kriya Yoga de Babaji, el gurú tattva se ha manifestado en las formas de Babaji y los 18 Siddhas. Puedes manifestar tu amor y devoción a ellos cantando sus mantras, y buscando su guía y gracia. Aunque ellos no son nuestros salvadores, nos ofrecen los medios de salvación, la práctica de Kriya Yoga y sus enseñanzas de sabiduría.

En los Yoga-suttas de Patanjali, ishvara-pranidhana o entrega al Señor, es el tercer elemento del Kriya Yoga

Junto con los otros dos elementos, la práctica constante del desapego, y el auto-estudio, la entrega produce realización del Ser y el debilitamiento de las causas de sufrimiento. La ecuanimidad les sigue. Dejas partir y dejas que Dios se haga cargo de ello. Patanjali explica más en el verso I.23 que entregando nuestra limitada consciencia del ego al Señor, podemos también lograr el Samadhi:

O por la entrega de uno al Señor uno alcanza con éxito la absorción cognitiva.

¿Pero quién es el Señor?

Ishvara es el Ser especial, no tocado por aflicciones, acciones, frutos de las acciones, ni por ningún deseo o impresión interior. – I.24

El Señor, el "Ser especial", es el Ser de todos los seres. A diferencia del alma individual que está implicada con la naturaleza, no es afectado por los deseos ni por los efectos kármicos de los deseos. En tamil, "Isa" es otro nombre para el Ser Supremo, Siva, que no debe ser confundido con la limitada deidad con el mismo nombre que aparece en los Vedas, ni con la tercera persona de la trinidad mencionada por los primeros eruditos occidentales. Él desafía toda limitación o descripción. "Sva" significa «propio». Por tanto, "Isvara" significa «Siva, el propio Ser de uno», el Ser Supremo que es inmanente y trascendente en relación con toda manifestación. La Autorrealización puede venir cuando entregamos la perspectiva de estar separado del Ser Supremo y reconocemos a Siva como nuestro propio ser. «Jiva se convierte en Siva» resume el en-

Sigue en página 6



Bhakti Yoga (continuación)

foque de los yoga siddhas tameses. Afirma a la vez la realidad del proceso evolutivo del alma en la naturaleza y su Divinidad inherente. Para realizar a este Ser especial debemos dejar partir las falsas identificaciones con la personalidad y con los deseos. Debemos ir más allá de las manifestaciones, acciones, deseos y aflicciones pasajeras de la mente. El Señor nunca ha estado bajo el engaño de estar atado a las formas limitantes de la naturaleza.

Esta entrega debe ser completa y no incluir ningún sentido de algún estatus especial. Requiere una aguda discriminación respecto a nuestras motivaciones. En la devoción sentimos «hágase Tu voluntad, no la mía». Esta perspectiva hace más fácil la trascendencia. Mientras sientas que eres tú quien está haciendo algo por tu propia voluntad, estás adherido a la perspectiva egoísta de «yo puedo. Yo haré. Yo no puedo», etc. Pero cuando entregamos completamente el «yo» al «Tú», nos elevamos por encima de la naturaleza y somos libres en el Ser puro. Esta forma de entrega implica sentir la existencia, en el corazón más profundo de nuestro ser, de la presencia del Señor como Consciencia y Energía, Siva y Shakti, y sentir siempre que nuestras acciones están impulsadas por Eso.

Los siddhas no eran devotos adoradores de ídolos. Ellos creían que «el Señor» es la Abstracción suprema: Ser, Consciencia, Gozo absolutos: satchidananda. El uso recurrente por parte de los siddhas de la palabra «civam» en tamil (o «Siva» en sánscrito), que es un nombre abstracto que significa «bondad», «lo auspicioso» e «inteligencia pura», muestra que ellos creían en un Dios abstracto más que en un Dios personal.

En una destacable serie de versos, en el primer capítulo de los Yoga Suttas, Patanjali describe más al Señor en el verso I.25: *En el Supremo la semilla de omnisciencia completa es insuperable.*

Aquí se enfatiza que el Ser Supremo es todo-conocedor, más que todopoderoso. Todo conocimiento debe tener una fuente, y así la semilla del conocer existe en todo. Por tanto, mediante una inferencia, puedes determinar la existencia de un Ser Supremo.

Yoga-sutra I.26: *Incondicionado por el tiempo, él es el gurú de incluso los más antiguos gurús.*

Los rishis que escribieron los Vedas y los Agamas, incluyendo el Tirumandiram, los atribuyen a revelaciones del Señor. Shiva es por tanto mencionado como el primer yogui, el rey de los yoguis, que inspira a toda generación posterior de yoguis. En cada era, el Señor hace la sabiduría suprema accesible a los buscadores sinceros. La verdad es eterna.

Y en el verso siguiente. I.27, Patanjali nos dice: *La palabra expresiva de ishvara es el sonido místico AUM.*

AUM es el pranava, el sonido del prana o la energía, que es experimentado en cuatro estados de consciencia. «A» representa el prana experimentado a través de los cinco sentidos; yendo a un nivel interno más profundo, «U» representa el prana experimentado como sueños: «M» como el dormir sin sueños; y más allá está el sonido silencioso «mmm» que se experimenta como «turya», el cuarto estado de consciencia, la fuente trascendental de todos los demás estados de consciencia.

¿Cómo puedes conocer al Señor? Patanjali nos lo dice en el verso siguiente, I.28: *Por tanto, uno debe repetir esta sílaba sagrada AUM mientras reflexiona con devoción en su significado.*

Aunque Patanjali no prescribe ningún ritual en parte al-

guna, oraciones u otras expresiones de «devoción al Señor», ishvara-pranidhana, su consejo de repetir Aum con sentimiento devocional, o amor, mientras se reflexiona en su significado, es consistente con el énfasis de los Siddhas de Yoga tameses en la adoración interna, más que en la adoración en los templos.

En el verso final de esta serie relacionada con «ishvara-pranidhana», verso I.29, Patanjali nos dice el resultado de esta práctica de repetir el mantra AUM: *De esta práctica viene el logro del Ser interno y la desaparición de todos los obstáculos.*

Cuando tu consciencia fluye afuera hacia los objetos de los sentidos te identificas con tus reacciones a ellos. Al seguir el sonido de AUM internamente hasta su fuente, vas más allá de los movimientos de superficie de la mente y comienzas a volverte consciente del Ser, la consciencia misma. Más aún, siendo consciente, ganas los medios de vencer los nueve obstáculos a la consciencia interna continua, que describe en el verso siguiente: Enfermedad, embotamiento, duda, descuido, pereza, indulgencia en los sentidos, falsa percepción, fracaso en alcanzar terreno firme e inestabilidad.

Por tanto, la realización del Ser viene al devoto que se entrega al Señor, como resultado de la Gracia Divina. El concepto de «gracia» o «prasada» se encuentra por todo el Tirumandiram y en los escritos de los Siddhas.

Babaji ha dicho que recibir la gracia del Señor depende de tres cosas: de cuánta devoción por el Señor manifiestas, de cuánta sadhana (práctica yóguica) realizas, y de cuánto servicio ofreces a los demás. Mediante la devoción aprendes el amor puro e incondicional; el amante y el amado se vuelven uno. Entregas la perspectiva del ego. Este amor te lleva de la dualidad a la no dualidad. A través del servicio olvidas los problemas mezquinos que nacen del ego, y desarrollas la meta última del Kriya Yoga de Babaji, que es la visión universal del amor.

Imágenes de entrega

Para cultivar el tercer elemento del Kriya Yoga de Patanjali, la entrega al Señor, las siguientes tres imágenes resultan útiles:

1. Contéplate a ti mismo postrado a los pies del Señor, entregando todo orgullo, en perfecta humildad.
2. Contéplate a ti mismo revelando al Señor en todo, abriéndote tú mismo como un libro abierto, sin esconder nada.
3. Contéplate a ti mismo en brazos del Señor, con tierno y completa confianza.

Afirmaciones para la entrega

1. Hágase Tu Voluntad y no la mía.
2. Como Tú desees.
3. Soy Tuyo por toda la Eternidad.

Meditación para la entrega

Vuélvete hacia adentro y mira profundamente, más allá de los movimientos de superficie de la mente y de tu naturaleza humana. Nota esa parte de ti que está quieta, que es luminosa, que es gozosa. Nota eso que no es afectado por aflicción alguna (ignorancia, ego, apego, aversión, miedo a la muerte), que no es afectada por karma (consecuencias de actos pasados) alguno, no afectada por deseo alguno. Nota eso que es imper turbable, sólido, eterno y está en paz. Ahora canta AUM.

Referencia: *Kriya Yoga Suttas de Patanjali y los Siddhas.*



Cómo hacer de tu trabajo tu Yoga

por M. G. Satchidananda

Todavía recuerdo vivamente una de las primeras y más importantes enseñanzas de Yogui Ramiah cuando me uní a su nuevo ashram en Norwal, California, en septiembre de 1970: "¡Consigue un trabajo!". Era difícil encontrar alguno, ya que era durante lo más intenso de la guerra de Vietnam, y como residentes de su ashram de Yoga debíamos abstenernos de cortarnos el pelo y la barba. En consecuencia, ningún empleador potencial me contrataba porque parecía un hippie o un activista en contra de la guerra. Era el momento álgido de la revolución contra-cultural en Estados Unidos, un periodo lleno de paradojas. Me acaba de graduar en la

School of Foreign service de la Universidad de Georgetown, y aprobado con éxito el examen oral y escrito para ser diplomático. Pero en vez de eso decidí dedicar mi vida al Kriya Yoga. Mi oficina de reclutamiento local me declaró exento del servicio militar como "estudiante de la Divinidad". Unas cartas de Yogui Ramiah, de mi compañero de habitación, de mi padre y del padre S.J. King convencieron a los de la oficina de que merecía la misma exención que los seminaristas de cualquier institución religiosa. ¡Probablemente fui la primer y última persona declarada exenta del servicio militar porque estaba estudiando Yoga! Hoy, desafortunadamente, el Yoga ha llegado a ser entendido de otra forma en Occidente.

Durante semanas busqué en vano. Cuando regresaba cada noche tras una búsqueda infructuosa de trabajo era recibido por Yogui Ramaiah con la pregunta "¿encontraste un trabajo?", y cuando decía "no", él replicaba "¡inténtalo más duramente!" o "coge el primer trabajo que puedas encontrar, y aspira por algo mejor". Todo lo que yo quería hacer era sentarme y meditar. Me las arreglé para encontrar un trabajo, vendiendo la Enciclopedia Británica y aspiradoras Electrolux puerta a puerta. Tras eso conduje un camión de reparto de recambios de automóvil, llevando pedidos a garajes del entorno de mi vecindario al oeste de Los Ángeles. Finalmente obtuve un trabajo como trabajador social público para familias con niños dependientes. Siete meses después Yogui Ramaiah me envió a Chicago para que abriera un centro de Kriya Yoga y ahorrara bastante dinero para ir a la India un año después. Mientras estaba en Chicago, durante los seis primeros meses, cada día cargaba camiones a mano con treinta a cuarenta toneladas de mercancías en un almacén, y conducía un taxi durante la noche, antes de obtener un trabajo de nuevo en el Departamento de Servicios Sociales del Condado de Cook, esta vez en una zona de chabolas donde vivía gente desarraigada. Tras un año en Chicago, Yogui Ramaiah me envió a vivir en sus ashrams de Yoga en Tamil Nadu, la India. Durante estos siete años, desde mi iniciación en el Kriya Yoga de Babaji en Manhattan, Nueva York, practiqué el quintuple sendero del Kriya Yoga un promedio de ocho horas al día, trabajando ocho horas o más, y usando el tiempo restante para descansar y las tareas de la rutina diaria, incluyendo una clase semanal que daba sobre las dieciocho posturas.

Todo esto me dio una tremenda energía e inspiración. Aprendí a hacer de mi trabajo mi Yoga cuando comprendí que todas las actividades deben ser transformadas en karma yoga. Esta forma de vida continuó cuando regresé, y después de que

Yogui Ramaiah me pidiera que desarrollase un ashram en Washington D.C., y cinco años después que emigrara a Québec y asumiera la responsabilidad del ashram de Yoga que él estableció en Montreal en 1970. Mi experiencia en transformar el trabajo en karma yoga durante estos primeros años me permitió posteriormente desarrollar dos exitosas carreras, primero como economista, y tras regresar de la tercera asignación de un año en la India, como auditor de sistemas informáticos.

¿Por qué se valora el trabajo en la cultura materialista?

Antes de intentar comprender qué es el karma yoga, pregúntate las siguientes cuestiones: ¿por qué valoras tu trabajo? ¿Cuán importante es tu trabajo para tu felicidad? ¿Serás feliz si no puedes encontrar tu trabajo ideal? En nuestra cultura materialista, el trabajo es valorado principalmente por el dinero que proporciona, de modo que es un medio para un fin. En un momento dado, probablemente más tarde, en tu carrera, es valorado por el estatus o sentido de propósito que puede proporcionar. Aunque no hay nada inherentemente erróneo en tales valores, son muy limitadores. Si pierdes tu trabajo, puedes encontrarte también perdido tú mismo: tu sentido de propósito, auto-respeto y bienestar pueden ser severamente dañados. En realidad ningún trabajo puede satisfacer todas tus necesidades, no importa cuán duro trabajes o cuán exitoso te vuelvas en él. En una cultura materialista el trabajo conduce generalmente a incrementar el egoísmo, el miedo y el deseo.

Cómo transformar el trabajo en karma yoga

Cualquier trabajo honesto, incluyendo el trabajo voluntario, puede ser realizado como una ofrenda a la Divinidad, sin apego a los resultados o a los frutos de la acción. Para practicar karma yoga permanece equilibrado y desapegado frente al éxito o el fracaso, el placer o el dolor, la alabanza o el ataque, mientras realizas cualquier actividad. Permanece consciente de lo que es consciente, el Jiva atman que mora dentro, mientras ejecutas todas las acciones, usando Nityananda Kriya. Valora tu trabajo como la fuente de ingresos que te permite practicar Yoga intensamente durante tu tiempo libre. Valora todas tus actividades como oportunidades para practicar los yamas (restricciones sociales) y los niyamas (observancias) del Yoga, al igual que practicar la perspectiva del testigo. Al hacerlo así evitarás el riesgo de reducir tu práctica y tu desarrollo en el Yoga a periodos relativamente breves de la vida diaria. Integra el Yoga en todas las actividades, haciendo de tu vida tu Yoga. Aplica tu estudio del Gita y de los Yoga Sutras a tus actividades mediante una reflexión y auto-estudio profundos. Responde tras reflexionar, y a la luz de este estudio, a los desafíos emocionales que surgen cuando trabajas.

Un karma yogui está siempre dispuesto a ayudar a los demás. Un karma yogui ejecuta las acciones de forma tan habilidosa y consciente como sea posible. Mientras estamos encarnados estamos obligados a actuar, incluso si estamos en

Sigue en página 8



El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 3)

por Durga Ahlund

El ABC del Kriya Hatha Yoga de Babaji, te explicará mejor cómo puedes experimentar las 18 asanas en todos los niveles de tu ser – físico, vital, mental, intelectual y espiritual. ¿Por qué no dejar que tus asanas creen un puente entre tu ser físico y el espiritual? Al hacerlo así ganarás más energía vital, mejor salud y auto-consciencia. Este ABC seguirá como una columna habitual en los próximos números del periódico de Kriya Yoga. Por favor consulta periódicos anteriores para lograr todos los beneficios posibles de tu práctica de las 18 posturas. Aprende estas técnicas de un instructor experimentado y autorizado.

Todo el que quiera ganar resultados reales del Yoga debe comprometerse a un estudio serio y constante sobre cómo funciona. Y eso incluye a las asanas. Las asanas apuntan no sólo a los bloqueos en la musculatura sino a los bloqueos en los canales sutiles, los nadis. Al concentrar y fijar nuestra mente en la consciencia interna, o en el espacio interno, el Yoga trabajará para abrir estos canales, y la energía, el prana, fluirá dentro de ellos.

El equilibrio es lo que sucede cuando el cuerpo está alineado y relajado a la vez. Una vez equilibrado comienzan a abrirse las energías y sensaciones del cuerpo, saliendo de su letargo. El rango de sensaciones que puedes sentir es vasto. Tintineos sutiles, electricidad, pinchazos precisos, hormigueos, pulsaciones, o una irrupción de un fluir de sensaciones, como un torrente de agua a través de tu cuerpo. Algunas son placenteras, algunas intensas. A pesar de la naturaleza pasajera de las ondas individuales, la energía sentida es insustancial. Y además, puede surgir un dolor profundamente guardado, quizás abrigado durante años bajo una



Durga con estudiantes en minasana en el Ashram.

manta de entumecimiento, tomándote por sorpresa.

Mantener posturas durante más tiempo, 3 minutos o más, te permite entrar más profundamente en ti mismo, y así pueden aparecer más sensaciones. Cada postura debe ser un equilibrio de fuerza y de flexibilidad, de alineación y de relajación. Esto crea la oportunidad de permanecer quieto y estable, en un estado mental relajado, respirando profundamente, manteniendo una concentración interna, de modo que las tensiones retenidas profundamente pueden ser liberadas del cuerpo y de la mente.

Desde el exterior podemos parecer muy sólidos, pero la ciencia y el misticismo de los antiguos coinciden en que no somos sino olas de energía; que el ser más interno es espacio vacío, lleno de consciencia, que es también prana, una cor-

Sigue en página 9

Cómo hacer de tu trabajo... (continuación)

una cueva en alguna parte. Nuestras acciones pueden servir a nuestro proceso de iluminación, más que a los deseos y preocupaciones del ego, si se ejecutan como karma yoga. Sé un testigo cuando actúes. ¡Cuando las cosas vayan bien, da gracias al Señor! ¡Cuando las cosas vayan mal, toma responsabilidad de ello y aprende lo que puedas de la experiencia, en vez de culpar a Dios!

De esta forma, las consecuencias kármicas de tus acciones pasadas se resolverán por sí mismos y se agotarán. Y dejarás de crear más consecuencias kármicas en el futuro, respondiendo conscientemente a los desafíos y eventos de la vida, más que reaccionar desde los patrones emocionales habituales. Descubrirás tu dharma, la senda del camino correcto, el Tao, y serás guiado por él, y llevarás felicidad para ti y para los demás.

Si eres una persona muy activa, que encuentra difícil meditar, el sendero del karma yoga, cuando sea perfeccionado, te llevará a la iluminación, según el Bhagava Gita. Te volverás calmadamente activo y activamente calmado.

“Yo no soy el hacedor”

En un estado avanzado, el yogui que ha combinado el karma yoga con el bhakti yoga y el jnana yoga siente que “yo no soy el hacedor”, que el Señor hace todo, y que es meramente el instrumento del Señor. Pero para adoptar esta perspectiva el yogui debe estar libre de ira, egoísmo, codicia, orgullo y deseo personal, y estar preparado para ayudar a los demás. El yogui debe vivir una vida sencilla y escrutar sus motivaciones. De esta forma desarrollará pureza en el corazón y verá a dios en todas las caras, y sentirás la Presencia que mora dentro en todas partes. Como resultado, el poder de la razón iluminada, Buddha Shakti, te permitirá contribuir con soluciones a cualquier problema en el que pongas tu atención. El mundo necesita desesperadamente karma yoguis en todos los campos. El mismo Babaji ha dicho: “Los swamis que han renunciado a su implicación con el mundo están muy bien, pero no puedo trabajar a través de ellos”. Entregándote al Gurú, como karma yogui, el Señor trabajará a través de ti como Su instrumento dedicado al mundo. □



Profundizando en tu (continuación)

riente de fuerza vital. Cuando alcanzamos este espacio vacío somos capaces de conectar con la consciencia superior. Y a veces es más fácil llegar a este espacio con la asana que estando sentado en un cojín de meditación.

Concentración – La concentración es un componente crítico para progresar en las asanas. La concentración combinada con el movimiento físico produce ganancias integradoras en el Yoga. Fija la concentración en la columna vertebral o en las corrientes de energía que recorren el cuerpo, o concentrando la energía en la columna, o en los chakras, conforme mantienes firme la postura cómodamente.

Control consciente de la energía – A través de la respiración consciente, el alineamiento, el estiramiento activo y el ajuste, los bandhas, los mudras, los mantras y los movimientos kriya, ganas control para mover la energía en el cuerpo sutil. Cuando puedes sentir la energía y elevarla conscientemente mediante prácticas yóguicas estás vinculándote directamente con tu cuerpo espiritual y refinando tu energía.

Centralizar el prana – Los canales sutiles vitalizantes, los nadis, todos fluyen de la columna sutil. Utiliza la atención, los bandhas y la respiración espinal para visualizar y elevar la energía a través de la columna. Esto fortalecerá tus asanas y enviará energía a través de los canales sutiles. Visualiza el prana conforme profundizas tu práctica de la respiración espinal; en la inhalación contempla la energía plateada o chispeante elevarse por la columna, en la exhalación contéplala expandiéndose por todo el cuerpo (puedes ver instrucciones específicas sobre la respiración espinal en el periódico de Kriya Yoga de invierno del 2017).

Chakras – En un momento dado puedes añadir la visualización de los chakras a lo largo de la columna, con o sin el mantra de cada uno. Cada una de las 18 posturas trabaja uno o más de los chakras.

Músculos profundos – Para estirarte profundamente usa los músculos profundos, no sólo los superficiales. Puedes hacer esto moviéndote más profunda, lenta y gentilmente en la exhalación, relajándote con cada respiración ujjayi. Vuelve la parte exterior del cuerpo firme y tensa, visualizando líneas de energía suaves y fluidas a través del estiramiento. Mantén las posturas durante tres minutos, plenamente estirado pero sin fuerza, manteniendo la atención en tu respiración y en las sensaciones móviles de tensión y liberación. Esto estimulará la circulación a los músculos profundos y estabilizará las articulaciones, y estirará el tejido conectivo y los ligamentos.

Profundizando en las posturas – Al entrar conscientemente en niveles más profundos de la musculatura y mantener la postura durante un periodo extendido de tiempo, puedes acceder a tensiones psicológicas y emocionales y estimular la energía dinámica del plexo solar. Si mantienes la consciencia mientras mantienes niveles más profundos, es posible estimular y liberar experiencias dolorosas sin resolver almacenadas en la historia de los músculos.

Profundizando en la relajación – La relajación en los tejidos ayuda a los músculos a trabajar más eficientemente conforme la circulación de la sangre se incrementa y se alivia

la fatiga. La relajación que sigue a cada postura ayuda a asimilar la nueva circulación de la sangre, la linfa y el prana; libera las toxinas, calma el sistema nervioso e incrementa la energía mental conforme se reduce la tensión sanguínea.

Desapego – Estate desapegado sobre la esterilla y ganarás más desapego fuera de ella. Haz tiempo para las asanas y dale la atención que merece esta práctica sanadora.

Devoción – La serie de las 18 posturas es única. Ganarás beneficios mayores desarrollando la sensación de que la serie es un ritual de adoración. Adorar al Ser es comenzar verdaderamente el Yoga; adorar a la prana shakti interna es la clave para el éxito en el Kriya Yoga de Babaji. Con la práctica adecuada, las 18 asanas pueden establecer un vínculo entre la mente, el cuerpo y el prana, un vínculo entre tu mente la consciencia espiritual.

Drishti – Es importante utilizar drishti, la mirada interna, en las asanas: llevar el epicentro de la mente a un punto específico. La mirada es una pista interna – girar los ojos para estimular mejor el movimiento de la energía hacia arriba de la columna. Deberías saber cómo concentra la mirada en el ajna chakra, el espacio entre las cejas o dentro del centro del cerebro, mientras mantienes la postura. Esto desarrollará tu fuerza y tu poder internos, conforme incrementa tu habilidad para afectar a la energía dentro de la columna sutil. Practica drishti con tus ojos cerrados para asegurar que la consciencia no se divide. Encontrarás que la mirada interna te establece más fácilmente en cada asana y que vuelve más profunda la relajación.

Dinámico y estático – El Yoga es dinámico. Ciertas posturas de nuestra serie son dinámicas. Las posturas dinámicas se usan para aflojar suavemente el cuerpo y eliminar la sangre estancada de diferentes partes del cuerpo. Ayudan a tensar la piel y el tono muscular y fortalecen los pulmones y estimulan los movimientos de los sistemas digestivo y excretor. Las posturas dinámicas acelerarán la circulación y el metabolismo y harán el cuerpo más flexible, estimulando la energía física y vital. Todas las 18 posturas tienen una fase estática. En esta fase inmóvil será estimulado el prana shakti, que es energía dinámica. Las posturas estáticas son aquellas que son mantenidas durante varios minutos. Una asana debe ser mantenida con atención pero sin fuerza, conforme la respiración se ralentiza y la consciencia se dirige hacia arriba. Los mantenimientos estáticos ofrecen estiramientos pasivos de los músculos y ligamentos, que necesitan tiempo suficiente para estimular la circulación y asimilar profundamente el estiramiento. Los mantenimientos estáticos masajean los órganos internos, las glándulas y los músculos, al igual que relajan los nervios por todo el cuerpo. Producen tranquilidad en la mente conforme producen estabilidad en el cuerpo. La estabilidad y el sentimiento de bienestar deben ser los efectos de esta práctica de asanas.

Dinamismo – Dirige regularmente el prana shakti dentro del nadi sushumna conforme practicas tus asanas, y el dinamismo permanecerá contigo fuera de la esterilla. Cuando el prana shakti sostiene su sadhana, tu sadhana sostiene tu vida. Esta fuerza interior guiará tu vida, no tu ego. Tendrás, no obstante, que permanecer vigilante para que el ego no interfiera.



Notas y noticias

Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con los acharyas Sita Siddhananda y Kailash: 1 al 18 de septiembre del 2017. Únete a nosotros a un peregrinaje inolvidable y transformador al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Por primera vez podremos usar plenamente sus instalaciones. Más detalles aquí:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm

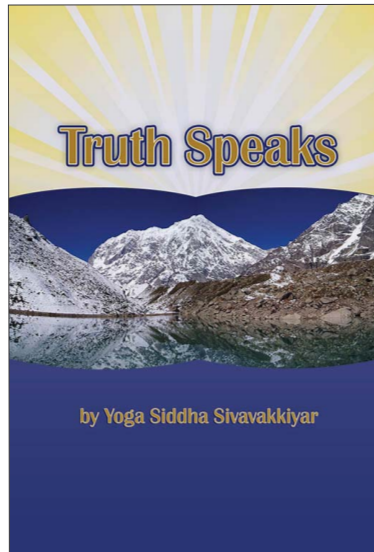
Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: junio 16-18 y octubre 20-22, 2017; y por Nityananda en Valencia, junio 2017, España.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda: en Québec, 14-23 julio y en Brasil en noviembre 2017. Y por Nityananda en España, Satyananda en Alemania, por Sita Siddhananda en Francia, e Ishvarananda en Estonia. 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 Profesores de Kriya Hatha Yoga, 28 junio – 11 julio 2017 en inglés, 28 julio – 9 agosto 2017 en francés. Más detalles en: www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

Nuevo Ebook en inglés: **“Truth Speaks” (Civavakkiyam)**, de un “devoto rebelde” muy conocido, el Siddha Civavakkiyar, traducción y comentario del dr. T.N. Ganapathy y el dr. Geeta Anand. Es una colección de poemas famosa por sus ideas inconformistas y revolucionarias, además de su franqueza y su estilo directo. Incluye 530 versos sobre temas que abarcan desde el

kundalini yoga hasta los temas sociales. La fuerte claridad y la absoluta sinceridad de estas canciones sacuden a la gente de su pensamiento intelectual y convencional. Puede ser pedido a Babaji's Kriya Yoga and Publications. En EEUU y ultramar: USD\$7.00, en Canadá: CAD\$9.00 (inc gst). Unas 150 fotografías en color, 198 imágenes, ISBN 978-1-895383-85-0. Ebook de 346 páginas.



La iluminación: no es lo que piensas, nuestra última publicación, revela cómo puedes sustituir la perspectiva del ego, el hábito de identificarnos con el cuerpo, las emociones y los pensamientos, con una nueva perspectiva: el Testigo, la perspectiva de tu alma... la consciencia pura. Con lógica convincente, prácticas

para la vida diaria y meditaciones guiadas, aprenderás a liberarte del sufrimiento, a disfrutar de la paz interior y a encontrar una guía intuitiva.

“Aquí delinea de forma clara y sucinta las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros para eliminar los obstáculos – nuestras aflicciones más profundas de miedo,

Sigue en página 11

El cuerpo, el Ser y la consciencia según el Tirumandiram de Tirumular: un estudio comparativo con el saivismo de Cachemira

Por Geetha Anand y Sangeetha Menon

Publicado por International Journal of Dharma Studies, enero del 2017, disponible aquí:

http://www.readcube.com/articles/10.1186/s40613-016-0045-5?author_access_token=JbXjmD6WWwgefv-MKwdVW_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RO3rn9MVc6Sfybl4geqFdYno-Q8O2ihBqrD_TRCnt90FF50NhyMd4pWaMTZElowSgNlMxac2Qgf7DSwk0sWtbWYTSt4gY_zl43dml7mIYQaw%3D%3D

El Tirumandiram de Tirumular es el tratado tamil de yoga más antiguo conocido. Este texto se considera a la vez una obra devocional y un texto tántrico. A diferencia de otras importantes composiciones de los Siddhas, el Tirumandiram no contiene ninguna sección sobre preparaciones medicinales o alquimia. Es sólo texto en tamil donde las secciones se llaman “tantiram”. En contraste con el saiva siddhanta popular y pluralista, el Tirumandiram, una de las siete obras del canon saivita (tirumurai), es monista en su filosofía. Este texto, aunque desarrolla la metafísica del Tirumandiram, también examina los pensamientos compartidos entre el saivismo monista de Cachemira y los místicos siddhas tamiles. Tras una

interesante introducción que resume toda la obra, describe el análisis de la consciencia de Tirumular, las impurezas del egoísmo (anava), el engaño (maya) y el karma, que esconden la divinidad innata del alma como Siva, los tipos de almas según el grado como son afectadas por estas impurezas, los factores limitantes (tattvas), los cinco estados de consciencia, y los nueve estados superiores de consciencia con turya, el estado supremo más allá de vigilia, sueño y sueño profundo. También describe los tipos de cuerpos que dependen del plano en el que opera el alma. Los conceptos del saivismo de cachemira de las almas y de los estados de consciencia son también descritos y comparados con los del Tirumandiram.

Notas y noticias (continuación)

duda y todas las formas de pena y dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. La iluminación es de obligada lectura, porque es una obra práctica, sencilla y significativa... Es una herramienta decisiva que podemos usar para encontrar el propósito de la vida" – Pandit Rajmani Tigunait, Ph D, Spiritual Head, Himalayan Institute. Ya disponible en castellano. 10 euros, 192 páginas. Puedes pedirlo a través de la web:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm.

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!

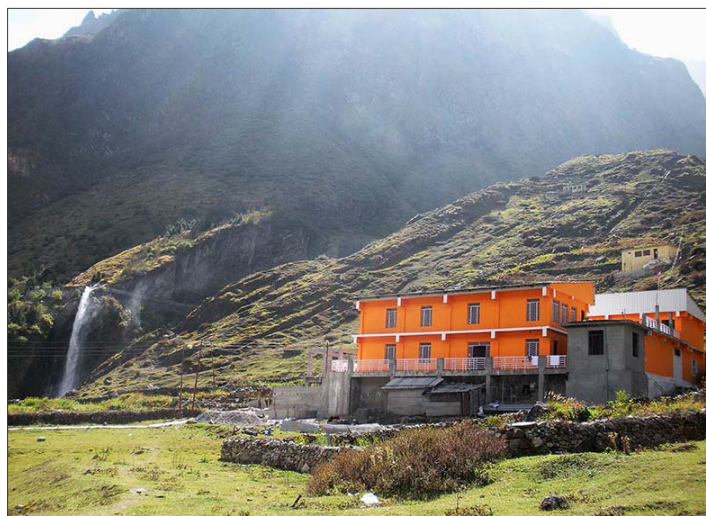
Visita el blog de Durga
www.seekingtheself.com

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

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.

Ashram en construcción en Badrinath



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 2017, 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.