



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Busca a Babaji para convertirte en Babaji

por M. G. Satchidananda

Cada uno de nosotros somos un trabajo en progreso. Individual y colectivamente, como sadhakas comprometidos en la sadhana o disciplina de Yoga, estamos descubriendo nuestro potencial de poder y consciencia, kundalini, al igual que las restricciones de la naturaleza humana y del egoísmo. En las primeras fases oscuras del camino la mayoría de estudiantes intentan practicar diversas kriyas o posturas con la meta de buscar alivio de la tensión o del sufrimiento

en los cuerpos físico, vital o mental. Algunos buscan también guía con la ayuda de la literatura de sabiduría yóguica. Si la práctica se vuelve regular, el sadhak comienza a disfrutar de una mejor salud, más energía, y una calma mayor. Pueden experimentarse vislumbres de la dimensión más profunda del ser, llamada espiritual, cuando la mente se queda en silencio en la meditación. Pero tan maravillosas como son las realizaciones espirituales, permanecen como pasajeras, a menos

o hasta que las manifestaciones del ego, incluyendo el miedo, la ira, el deseo y el orgullo sean sometidas. Ahí viene la comprensión creciente de que son la fuente del sufrimiento existencial. Mucho buscarán meramente distracciones del sufrimiento, ignorando el verdadero propósito y la promesa del Yoga. Otros buscarán evitar lo que dispare sus respuestas negativas, esperando que al cambiar esto externamente, sea en el propio trabajo, la pareja, los amigos, la dieta o el estilo de vida, les librerá del sufrimiento. Pero aquellos que son a la vez sabios y sinceros abrazarán el proceso de purificación del ego. La transformación resultante de este proceso, sin embargo, dependerá en la medida en que la mente y el vital del sadhak cambie su alianza hacia el alma o la psique, lejos del ego.

El ego no puede purificarse a sí mismo. Es sólo nuestro Ser superior o alma, que no es tocado por las manifestaciones del ego, el que es capaz de hacerlo. Pero, ¿cómo llevarlo hasta el primer plano de nuestra consciencia? ¿Cómo llevar su influencia para que aguante al ego? Nuestra alma es como un monarca constitucional que ha delegado todos sus poderes a sus ministros. ¿Cuándo serán reafirmados por el alma real? Ciertamente, el quíntuple

Contenidos

1. Busca a Babaji para convertirte en Babaji, por M. G. Satchidananda
5. El Yoga Clásico y las Meditaciones de Marco Aurelio, por M. G. Satchidananda
8. El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 4), por Durga Ahlund
9. La acharya Kriyananadamayi ofrece clases de Yoga a niños y a profesores de Sri Lanka
11. Notas y noticias



Busca a Babaji (continuación)

camino del Kriya Yoga de Babaji ofrece muchas técnicas que ayudan a purificar el subconsciente, desarrollando la concentración necesaria, creando imágenes mentales positivas, y desarrollando la habilidad del intelecto para encontrar sabiduría. Nuestra alma o ser psíquico, sin embargo, permanece tras el velo de la mente, las emociones y las sensaciones, hasta y al menos que el sadhak se concentre internamente y encuentre la luz mística, la dulce presencia del Divino, de lo Verdadero, lo Bueno, lo Bello, que es inmanente y trascendente. Dios, el Gurú y el Ser son uno. Durante la primera iniciación está la técnica para comunicar con Babaji, el gurú del Kriya Yoga. Esta técnica de comunión con Babaji permite que nuestra alma, nuestro Ser superior, o como Sri Aurobindo lo llama, el “ser psíquico”, venga desde el velo del egoísmo con frecuencia creciente, hasta que haya una total identificación con él. La identificación completa con nuestra alma usualmente sucede sólo tras una sadhana muy larga. Esta identificación está marcada con una alegría muy grande que está presente durante todas las situaciones. Uno siente algo inmortal, esto es, eterno. Uno siente la dulce Presencia del Divino.

Pero mientras tanto, hasta que el largo proceso de purificación y de identificación con el Ser superior sea completo, el sadhak debe volverse repetidamente hacia adentro, concentrarse, y escuchar sus instrucciones, y luego obedecerlas. Revelará todo lo que debe ser purificado en la propia naturaleza. Brillará su luz sobre todo lo que deba ser reformado o extirpado. ¡La verdadera soberanía que eres te está esperando! No es suficiente con ser meramente “consciente”. Aspira a ser el sirviente del Supremo. Llama al Divino para ayuda para resistir el impulso de manifestar ira, orgullo, celos, y para dejar partir el miedo, el deseo, los viejos hábitos negativos. Con amor y devoción al Divino en todo momento y en todo lugar, aspira a convertirte en su instrumento, expresando amabilidad, ejecutando las acciones con habilidad y calma. Contempla la hermosa cara del Divino en todas partes. Deja que tu corazón le cante con amor y alegría. Tu alma vendrá al primer plano conforme la mente y el vital se vuelven tranquilos, y dirigirá tu vida.

Mi profesor nos exhortaba con frecuencia a “buscar a Babaji para convertirte en Babaji”. ¿Quién es Babaji? Sabrás quién es Babaji cuando sepas quién eres tú y dejes de identificarte con las manifestaciones del ego. En el Tirumandiram este estado es mencionado como turiyatita, el estado más allá de turya, y es descrito con detalle en su tercer tandiram o libro. La palabra “turiya” significa literalmente “el cuarto”, pero en el contexto del Yoga se refiere al estado de consciencia más allá de los tres estados de vigilia, soñar y dormir sin sueños, donde el alma, a través del cuerpo, el vital y la mente adquiere conocimiento y experiencia. En el cuarto estado el alma experimenta la unión o identidad con Ser, Consciencia y Gozo absolutos. En turiya uno es consciente de su unidad con la deidad contemplada. En turiyatita la per-

sona no tiene esta consciencia. Está fundida con la unidad. La dualidad cesa. Estos estados son conocidos como avasthas, y Tirumular los describe en el octavo tandiram o libro.

Patanjali menciona a ishvara, “el ser especial, no tocado por ninguna aflicción, acción, frutos de las acciones, ni por ninguna impresión interna de deseo”, en el verso I.24 de los Yoga Sutras. Las aflicciones o kleshas son la ignorancia de nuestra verdadera identidad, el egoísmo, el apego, la aversión y el miedo a la muerte. Los frutos de las acciones son nuestro karma. Al practicar los yamas (restricciones sociales) y los niyamas (observancias) sinceramente uno se purifica de los kleshas y agota el propio karma acumulado. También nos dice en el verso I.23 de los Yoga Sutras: “Ishvara-pranidhanad-va” o “por la propia entrega al Señor, uno logra con éxito la absorción cognitiva”. Esta entrega no puede ser completa si está limitada a la dimensión espiritual de nuestro ser. Debe, necesariamente, confrontar la mente, el vital (el asiento de emociones y deseos) y el físico. ¿Cómo hacerlo? Comenzando por tomar la perspectiva del testigo, y distinguiendo lo que es permanente de lo que es impermanente, lo real de lo irreal, el Ser de los movimientos de la mente, el vital y el cuerpo. Sepárate de ellos y simplemente obsérvalos. Es necesaria una observación momento a momento. Decide lo que debes dejar partir, y lo que puede permanecer.

La auto-entrega al Divino, en todo momento y en toda circunstancia, es tanto el vehículo y el objetivo primordial de cualquier yoga integral que incluya a todos los cinco cuerpos. La frase “mi Dios y mi todo” resumen esta expresión del corazón. El día en el que un sadhak se entrega al Divino, el Divino mismo interviene en la vida del estudiante y le ayuda a eliminar todas las dificultades y debilidades, y trae la alegría a la consciencia con su Presencia.

Para que esto ocurra:

(1) *el sadhaka debe sentir la vanidad de las propias fuerzas; (2) debe creer con todo su corazón que hay Alguien llamado Divino que existe realmente, que le ama, y que tiene la omnipotencia de hacer cualquier cosa según su sabiduría divina; (3) el sadhak debe volverse sólo hacia el Divino como su único refugio final.* (Mukherjee 2003, 87)

En los estados entregados de consciencia, cualquier cosa que uno sienta, todos los movimientos son hechos como una ofrenda al Ser Supremo, con confianza absoluta, liberándose de la propia responsabilidad, entregando todas las propias cargas al Divino.

La consciencia y la naturaleza habituales del sadhak contienen amplias resistencias y obstrucciones que trabajan contra esta entrega. Uno debe abandonarse sin reserva a la única guía del Divino. ¿Cómo saber si uno lo ha hecho? Sri Aurobindo da una descripción detallada del estado de ánimo interno de un sadhak entregado verdaderamente.

Sigue en página 3



Busca a Babaji (continuación)

Quiero al Divino y a nada más. Quiero entregarme enteramente a Él, y como mi alma quiere eso, no puede ser sino que lo encontraré y lo realizaré. No pido nada sino eso y que su acción en mí me lleve a Él, sean secretas o abiertas, veladas o manifiestas. No insisto en mi propio tiempo y a mi manera; le dejo hacer todo a su propio tiempo y a su manera; creeré en Él, aceptaré su voluntad, aspiraré constantemente a su luz, su presencia y su alegría, atravesaré todas las dificultades y retrasos, apoyándome en él y nunca renunciando... Todo para Él y yo mismo para Él. Cualquier cosa que suceda, mantendré esta aspiración y auto-entrega y proseguiré con la perfecta confianza de que esto será hecho. (Aurobindo 1972, 587)

En consecuencia, es el Divino mismo el que se hace cargo de la sadhana completa del sadhak.

Todo puede ser hecho por el Divino – el corazón y la naturaleza purificados, la consciencia interna despertada, los velos eliminados – si no se entrega a sí mismo al Divino con seguridad y confianza, e incluso si uno no puede hacerlo plenamente de una vez, aun así, cuanto más lo hace, más vienen la ayuda y la guía internas, y la experiencia del Divino crece por dentro. Si la mente cuestionadora se vuelve humilde y menos activa y crece la voluntad de entrega, esto debería ser perfectamente posible. (Aurobindo 1972, 586–88)

¿Si el poder de auto-entrega es tan potente, por qué falla el hombre en realizarla?

¿Por qué no se hace? Uno no piensa en ello, olvida hacerlo, los viejos hábitos regresan. Y por encima de todo, detrás, escondido en alguna parte del inconsciente o incluso en el subconsciente, está esta duda insidiosa que susurra en tu oído... y tú eres tan tonto, tan tonto, tan oscuro, tan estúpido que la escuchas y comienzas a prestar atención a ti mismo, y todo se arruina. (Mother 2004, 257)

¿Cesa entonces la iniciativa personal? No, la consciencia ordinaria y la voluntad el sadhak están lejos de estar unidas con la consciencia y la voluntad divina, tal como están en los Siddhas de Yoga. Uno sigue viviendo en la consciencia separativa del ego, con todas sus preferencias y aversiones. El principio esencial para seguir es entregar al Divino los frutos o resultados de las propias acciones; de otro modo, uno actúa sólo por la satisfacción del ego. Sri Aurobindo describe la actitud que uno debe mantener en todas las acciones:

El Divino es mi único refugio; confío en Él y me apoyo en Él para todo, y sólo en Él. Estoy completamente resignado a Su voluntad. Veré que ningún obstáculo en el camino ni ningún estado de ánimo oscuro de desesperación me hagan nunca vacilar en mi confianza absoluta en el Divino. (Mukherjee 2003, 93)

El sadhak, sin embargo, no debe volverse complaciente, sintiendo que el esfuerzo es innecesario o que el Divino realizará todo. Esto lo deja muy claro la Madre:

Pero la Gracia suprema sólo actuará en las condiciones de la Luz y la Verdad; no actuará en las condiciones establecidas por la falsedad y la ignorancia. Porque si cediera a las demandas de la falsedad ello derrotaría su propio propósito. (The Mother 1972, 1,3)

Hay condiciones para todo. Si alguien se niega a cumplir las condiciones del Yoga, no tiene sentido llamar a la intervención divina. (Nirodbaran 1983, 197)

Una entrega efectiva no necesariamente asegura al sadhak frente a todas las tormentas y tensiones futuras, pero asegura la seguridad absoluta de la salud espiritual del sadhak incluso en medio de las tempestades de la vida. No está garantizado que el sendero sea soleado y lleno de pétalos de rosa. Se garantiza, sin embargo, que Él conducirá al sadhak que se ha entregado a su anhelada meta espiritual a pesar de todo infortunio posible en la vida. El sadhak entregado también sabe que el infortunio y el sufrimiento no son en vano, sino que están sancionados por el divino para que cumplan un propósito espiritual necesario, cuyo significado será revelado con el tiempo. El sadhak entregado conoce y siente que el Divino no está lejos o ausente durante su sufrimiento, sino sentado en el corazón de su dificultad más aguda, guiando las circunstancias para que conduzcan al sadhak a la unión con el Divino. El sadhak entregado sabe también que toda dificultad traerá gran beneficio espiritual si es afrontada con coraje, paciencia y con la actitud correcta, con un espíritu de entrega. Finalmente, el sadhak entregado sabe que hay un propósito subyacente que conduce a algún bien espiritual futuro. Su mantra permanece: “Hágase Tu voluntad siempre y en todas partes”. (Mukherjee 2003, 101).

Sri Aurobindo ha descrito las cuatro fases progresivas en las que el alma o el ser psíquico despierta y viene a dirigir la auto-transformación en todos los cinco cuerpos con aspiración, rechazo y entrega.

La primera fase

El ser psíquico permanece tras el verlo del ser interno y los movimientos de la mente y del vital. Las partes inferiores de nuestro ser no se preocupan de lo que quiere el alma. Habitualmente responden a los deseos y las emociones, la necesidad de comodidad física, y pequeñas preferencias y aversiones. Sólo ocasionalmente se volverá aparente la influencia del psíquico: cuando hay un giro hacia la vida espiritual, amor y entrega al Divino, un anhelo por lo inefable, lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello, y una experiencia de amor incondicional, amabilidad, compasión, ananda, bhakti.

La segunda fase

Cuando al ser interno, la mente y el vital “les importa el psíquico y lo obedecen, eso es su conversión – comienzan a ponerse a sí mismos en el psíquico o naturaleza divina” (Mukherjee 2003, 112). La aspiración se desarrolla por fase, y el Divino responde con la gracia. Uno se vuelve hacia adentro y pierde gradualmente interés en las viejas fuentes de atracción sensual externa. La práctica de aspiración, rechazo y entrega abre progresivamente la influencia del ser psíquico. Más y más uno siente su poder para vencer el deseo, la ira, los

Sigue en página 4



Busca a Babaji (continuación)

viejos hábitos y otras manifestaciones del ego. Uno deja partir el pasado, dejando de morar en lo que sucedió. Uno es guiado intuitivamente a hacer lo correcto, no por un mandato moral, convención, expectativas de la familia y compañeros, sino porque uno sabe internamente lo que es verdadero y bueno. Uno rechaza lo que se resiste, lo que puede causar daño, y lo que es falso o exagerado. El amor incondicional, la amabilidad, el descanso y el gozo se convierten en el propio estado de ser. Pero uno podría volver a los viejos patrones de pensamiento y de sentimiento. Eso es velado intermitentemente por los movimientos del ser interno. Uno debe esforzarse continuamente en presenciar y en no manifestar movimientos habituales profundamente asentados.

La tercera fase

El ser psíquico surge de detrás del velo de la mente interior y del vital hasta el primer plano, y permanece allí. Continuamente dirige la sadhana de la aspiración, rechazo y entrega. Identifica lo que debe ser transformado, dejado partir y purificado. Uno se siente continuamente apoyado y guiado. El gozo divino y el amor incondicional colorean las propias percepciones, incluso si el karma entrega tomates podridos a la propia puerta. Uno mora como auto-consciencia resplandeciente, el maestro de los propios vehículos en los planos mental, vital y físico. Uno discierne y deja partir las manifestaciones del ego en las capas más profundas del ser interno, incluyendo el deseo y el miedo. Uno se siente como un instrumento en las manos del Divino, realizando una cirugía, eliminando todo lo que se resiste y expresa ignorancia de la propia Divinidad. Uno se convierte en un co-creador. Los milagros abundan en la vida diaria. Uno experimenta la vida como gozo siempre renovado.

En esta fase, la lealtad de la mente, del vital e incluso del ego físico es sustituida por una nueva lealtad al Divino dentro. Uno busca la perfección, siddhi. La perfección en un cuerpo enfermo o en una mente neurótica no es perfección. Con discernimiento, sabiduría, el psíquico transforma estos instrumentos inferiores para que puedan expresar la Voluntad del Divino. Uno desarrolla un entusiasmo por el proceso de auto-transformación. Durante este proceso uno descubre lo que ha sido escondido. Uno experimenta con métodos de transformación.

La cuarta fase

En este estado avanzado el ser psíquico transforma los niveles celulares y subconscientes. De 1926 a 1940 Sri Aurobindo y la Madre experimentaron con el ayuno, el sueño, la comida, las leyes de la naturaleza y los hábitos, haciendo pruebas en sus propios cuerpos, a nivel subconsciente y celular. Era una carrera contra el tiempo, no diferente de lo que los Siddhas describieron en su uso de las hierbas Kaya Kalpa para prolongar sus vidas lo suficiente como para que las fuerzas espiri-

tuales más sutiles completaran la divinización. “Fundamentalmente” dijo la Madre, “la cuestión es saber, en esta carrera hacia la transformación, quién de los dos llegará primero, el que quiere transformar el cuerpo en la imagen de la Verdad divina o el viejo hábito de descomponerte gradualmente” (Satprem 1975, 330).

El trabajo procedió en un nivel que Aurobindo llamó “la mente celular”... “una mente oscura del cuerpo, de las mismas células, las moléculas, corpúsculos”... “este cuerpo-mente es una verdad muy tangible; debido a su oscuridad y aferramiento mecánico a movimientos pasados y un fácil olvido y rechazo de lo nuevo, encontramos en él uno de los principales obstáculos a la impregnación de la Fuerza de la supermente y a la transformación de las funciones del cuerpo. Por otro lado, una vez convertido de forma efectiva, será uno de los instrumentos más preciosos para la estabilización de la Luz y de la Fuerza supramentales en la naturaleza material” (Aurobindo 1969, 346).

Preparar las células, el silencio mental, la paz vital y la consciencia cósmica fueron necesarios para permitir que la consciencia física y celular se expandiera y universalizara a sí misma. Mi investigación ha encontrado que líderes evolutivos como Babaji, los Siddhas Ramalinga y Sri Aurobindo requirieron aislamiento para completar el cuarto estado de la transformación del ser psíquico de la naturaleza humana a todos los niveles a imagen de la Verdad divina. Sea que esto sucede sólo individualmente, como en los Siddhas, o como en la visión de Sri Aurobindo como un salto colectivo de la humanidad, el resultado es el descenso del supramental permanece como una cuestión abierta (Govindan, 2017).

Referencias

Aurobindo, Sri. *On Yoga I, Tome I. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1969.*

Aurobindo, Sri. *Letters on Yoga, Centenary Edition. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.*

Govindan, Marshall. *The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas, 2nd ed. Eastman, Canada: Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2000.*

Govindan, Marshall, “The Psychic Being: Our Opening to the Divine,” paper presented at the Sri Aurobindo Conference, May 3 and 4, 2017, at Hindu University of America, Orlando, Florida.

Mother, The. *Mother's Collected Works, vol. 3. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2004.*

Mother, The. *The Mother, With Letters on the Mother and Translations of Prayers and Meditations, SABCL, Sri Aurobindo Birth Centenary Library, 25 vol. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.*

Mukherjee, J.K. *The Practice of the Integral Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2003.*

Nirodbaran. *Correspondence with Sri Aurobindo, Vol. 1. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1983.*

Satprem. *The Adventure of Consciousness. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1975.* □



El Yoga Clásico y las Meditaciones de Marco Aurelio

por M. G. Satchidananda

Hace poco acabé de leer las Meditaciones de Marco Aurelio. Quedé tan conmovido por su filosofía estoica que he decidido compartir con los lectores del periódico mi investigación sobre su paralelismo con el Yoga Clásico. Haré primero una introducción al lector a la persona de Marco Aurelio, el famoso emperador romano, la composición de sus Meditaciones, los orígenes del estoicismo, su influencia en la tradición filosófica clásica occidental hasta hoy, antes de comentar los principios fundamentales de las Meditaciones. A eso le seguirá una comparación con los principios fundamentales de los Yoga Sutras de Patanjali, y espero iluminar la sabiduría de ambos. Tras ello, la pregunta final que intentaré responder es cómo los consejos y aforismos estoicos de las Meditaciones pueden ser aplicados por los estudiantes modernos de Yoga en la forma de auto-sugestión. Me ha llamado la atención que las Meditaciones estén entre los libros de filosofía favoritos de los jóvenes de hoy. Su prescripción para la auto-maestría, la comunidad, la virtud y la paz interior es justo lo que necesitamos en el siglo XXI, y tal como veremos, puede guiar e inspirar a tu práctica de Yoga. Animo al lector a que compre o descargue las Meditaciones.

¿Quién fue Marco Aurelio?

El gran historiador del imperio romano Edward Gibbon nos informa que Marco Aurelio fue el último de los emperadores romanos "adoptivos" en su era dorada del 100 al 180 d.C. Nació en Roma en 121. Su padre murió cuando era joven. Fue criado por su abuelo paterno. El emperador Adriano, meses antes de su muerte en el 138 d.C., llegó a admirar a Marco Aurelio por su carácter virtuoso, cuando tenía sólo diecisiete años, y adoptó a Tito Aurelio Antonio – el hombre que llegaría a ser padre adoptivo de Marco Aurelio ese mismo año. El emperador Antonio Pío, como fue posteriormente llamado, promovió rápidamente a Marco Aurelio a través de una serie de puestos en el estado romano, incluyendo el de cónsul – el cargo más elevado después del de emperador – en el año 140. Cuando el emperador Tito Pío murió en 161 Marco Aurelio fue nombrado emperador a los 38 años, la autoridad religiosa suprema en Roma.

Marco Aurelio permaneció en Italia hasta 168, cuando dirigió las legiones en la frontera del norte, en lo que ahora es Austria, donde las tribus germanas estaban invadiendo Italia y Grecia. Sus triunfos fueron conmemorados con una columna y un arco de la victoria en 176, construidos en Roma en 176, e inscritos en monedas. Estos destacados monumentos proyectaron su imagen pública. Su vida como emperador también supuso responder a los asuntos administrativos del estado, desastres naturales, hambrunas, plagas, rivales políticos, peticiones urgentes, persecuciones de cristianos. Nada de esto es visible en las Meditaciones, donde se revela su vida interior. Él nunca pretendió que fueran publicadas. Fueron escritas como consejos para él mismo, pero no para el ejercicio del poder político. Eran consejos a la "mente dirigente" (hegemonikon), por encima de emociones como el miedo y la ira, impulsos y deseos,

con el objetivo del auto-dominio espiritual. Mientras estaba en lo que hoy es Serbia, con 59 años, mientras dirigía una campaña cayó enfermo y tras una semana murió, por causas desconocidas.

La creación de las Meditaciones

Las Meditaciones fueron escritas en griego, ya que era el lenguaje filosófico, que el autor prefería sobre su latín nativo, ya que le ayudaba a "volverse hacia adentro" para meditar. Fueron compuestas en doce libros con 488 capítulos cortos o entradas de un diario, que varían en longitud, desde algunas palabras a dos o tres páginas. La mayoría de ellas fueron escritas probablemente después de que se convirtiera en emperador a los 38 años, a veces durante campañas militares, a menudo en los descansos del día o a primera hora de la mañana. Fueron escritas en su diario, dirigidas a él mismo como consejos, reflexiones y aforismos. Pero un momento dado fueron preservadas con signos de composición cuidadosa y arreglos, especialmente en los primeros y en los últimos libros. El lector es desafiado para conectar con ellos.

Estoicismo

Marco Aurelio fue educado de muchacho por los estoicos. A los 12 años adoptó "la forma griega de vida" llevando una áspera capa y durmiendo en el suelo. Ser "un estoico" tiene dos significados: un miembro de la escuela filosófica griega que se originó en el 331 a.C. con Zeno, y una persona que reprime sus emociones y deseos y que es indiferente al placer y al dolor, que resiste. Un estoico era reconocido no por aquello que creía (dogma), no por su adherencia a una de las cuatro escuelas principales de filosofía, sino por su dureza y austeridad, incluso indiferencia a lo que los seres humanos valoran más: la familia, la riqueza, el poder, la reputación, incluso la salud. Sócrates, que fue ejecutado en Atenas en el 339 a.C., era el ideal del sabio estoico. La emulación de Sócrates ofrecía inspiración para la adherencia a virtudes que incluían el coraje, la justicia, el auto-control, la prudencia y la aplicación de la razón para reflexionar en el alma, la naturaleza humana, y para dominar los impulsos y los deseos.

Para Marco, el mundo o kosmos fue ordenado inteligentemente como un macrocosmos controlado, con una conexión íntima con el microcosmos humano. La naturaleza era inteligible a través de la indagación racional en las esferas de la física, la ética y la lógica. La naturaleza es también providencial y jerárquica, desde lo animado a lo inanimado, desde lo humano hasta la racionalidad suprema del Divino. La racionalidad es un fuego que conecta lo que es divino dentro del ser humano individual y el fuego divino fuera que ordena y transforma al mundo. A diferencia de otras escuelas de filosofía griegas que mantenían que la visión materialista de que el mundo y todos los demás agregados de la materia son el producto de un número infinito de áto-

Sigue en página 6



Marco Aurelio (continuación)

mos moviéndose ciegamente en el espacio infinito, los estoicos sostenían que el mundo es coherente, providencial, y que sirve a algún propósito en el gran designio de la naturaleza. Nada sucede por casualidad o por accidente, y nada se pierde.

La racionalidad humana, llamada por Marco como “la mente dirigente”, es una parte de la mente directora del kosmos que une los elementos y los disuelve de nuevo. Para Marcos la filosofía debe ser practicada como una terapia para el alma, a la que él gustaba referirse como “el mismo dios (daimon) que está sentado dentro de ti”. Estas prácticas incluyen vivir en el momento presente y analizar los movimientos de la vida tal como suceden, uno a uno.

Sobre el Ser Supremo y su relación con el alma

La teología se ocupa principalmente de las relaciones entre el Ser Supremo, el alma y el mundo. Las principales religiones de Occidente y las tradiciones de bhakti de la India son dualistas, ya que ven a Dios y al alma como separados. El vedanta advaita es monista: sólo está Brahmán. El budismo lo es también: sólo está la vacuidad y no hay alma ni ser. El siddhanta del Yoga es un monismo teísta: el jiva se convierte en Shiva, el alma individual es real, pero conforme se purifica de karma, maya (engaño mental) y de la influencia de los gunas (las modalidades de la naturaleza) descubre que “yo soy el Ser Supremo”.

En contraste con las escuelas materialistas de la filosofía clásica griega, Marco Aurelio sostenía puntos de vista muy similares a los del siddhanta del Yoga:

“Y olvidaste asimismo que la inteligencia de cada uno es un dios y dimana de la divinidad” - libro 12 capítulo 26.

“Dios ve todos los guías interiores desnudos de sus envolturas materiales, de sus cortezas y de sus impurezas; porque gracias a su inteligencia exclusiva, tiene contacto sólo con las cosas que han derivado y dimanado de él en estos principios. Y si tú también te acostumbras a hacer eso, acabarás con muchas de tus distracciones. Pues el que no mira los amasijos de carne que le circundan, ¿perderá el tiempo contemplando vestidos, casa, fama, aparato de esta índole y puesta en escena?” - libro 12, capítulo 2.

“Concibe sin cesar el mundo como un ser viviente único, que contiene una sola sustancia y un alma única, y cómo todo se refiere a una sola facultad de sentir, la suya, y cómo todo lo hace con un sólo impulso, y cómo todo es responsable solidariamente de todo lo que acontece, y cuál es la trama y contextura.” - libro 4, capítulo 40.

La realización o reconocimiento del alma es cumplido por el ejercicio interno de las virtudes, tal como se indica en este capítulo:

“¿Serás algún día, alma mía, buena, sencilla, única, desnuda, más patente que el cuerpo que te circunda? ¿Probarás algún día la disposición que te incita a amar y querer? ¿Serás algún día colmada, te hallarás sin necesidades, sin echar nada de menos, sin ambicionar nada, ni animado ni inanimado, para disfrute de tus placeres, sin desear siquiera un plazo de tiempo en el transcurso del cual prolongues tu diversión, ni tampoco un lugar, una región, un aire más apacible, ni una buena armonía entre los hombres? ¿Te conformarás con tu presente

disposición, estarás satisfecha con todas tus circunstancias presentes, te convencerás a ti misma de que todo te va bien y te sobreviene enviado por los dioses, y asimismo, de que te será favorable todo cuanto a ellos les es grato y cuanto tienen intención de conceder para salvaguardar al ser perfecto, bueno, justo y bello, que todo lo genera, que contiene, circunda y abarca todo lo que, una vez disuelto, generará otras cosas semejantes? ¿Serás tú algún día tal, que puedas convivir como ciudadano, con los dioses y con los hombres, hasta el extremo de no hacerles ninguna censura ni ser condenado por ellos?” - libro 10, capítulo 1

Esto es similar a lo que dice Patanjali:

“Tshvara (el Señor) es el Ser especial no tocado por aflicciones, acciones, frutos de las acciones ni por las impresiones internas de los deseos. Ahí (en el Supremo) la semilla de la manifestación de la omniscencia completa es insuperable” - Yoga-sutras I.24-25.

Los Siddhas concebían al Señor como la abstracción suprema, como Verdad, Belleza, Bondad (satyam, sundaram, sivam), o simplemente como Eso. Al igual que en los Siddhas, la reverencia de Marco por el Ser Supremo nacía de la experiencia continua del poder de manifestación de Dios. Esto era una observación momento a momento, un discernimiento y análisis partes que comprenden lo que él llamó “la Totalidad”.

“A los que preguntan: «¿Dónde has visto a los dioses, o de dónde has llegado a la conclusión de que existen, para venerarlos así?» En primer lugar, son visibles a nuestros ojos. Y luego, tampoco yo he visto alma y, sin embargo, la honro; así también respecto a los dioses, por las mismas razones que compruebo su poder repetidas veces, por éstas constato que existen y los respeto.”

La salvación de la vida consiste en ver enteramente qué es cada cosa por sí misma, cuál es su materia y cuál es su causa. En practicar la justicia con toda el alma y en decir la verdad. ¿Qué queda entonces sino disfrutar de la vida, trabando una buena acción con otra, hasta el punto de no dejar entre ellas el mínimo intervalo?

Una sola es la luz del sol, aunque la obstaculicen muros, montes, incontables impedimentos; única es la sustancia común, aunque esté dividida en innumerables cuerpos de cualidades peculiares; una es el alma, aunque esté dividida en infinitud de naturalezas y delimitaciones particulares. Una es el alma inteligente, aunque parezca estar dividida”

- libro 12- capítulo 28,29, 30.

Auto-dominio

Patanjali define el Yoga al comienzo de sus Yoga Sutras: *“Yoga es el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia”* - Yoga-sutras I.2.

Marcus Aurelio dice algo similar:

“Date cuenta de una vez que algo más poderoso y más divino posee en tu propio interior que lo que provoca las pasiones y que lo que, en suma, te agita a modo de marioneta. ¿Cuál es ahora mi pensamiento? ¿Es el temor? ¿Es el recelo? ¿Es la ambición? ¿Es otra pasión semejante?” - libro 12, capítulo 19.

Sigue en página 7



Marco Aurelio (continuación)

Patanjali resume la práctica del Yoga en el verso I.12 de los Yoga-sutras: *"Mediante la práctica constante y con el desapego surge el cese de la identificación con las fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia."*

Compara esto con lo que dice Marco Aurelio: *"Practica incluso cuando desesperes de conseguir la maestría. Porque también la mano izquierda para las demás acciones, debido a su falta de costumbre, es inútil, y, sin embargo, sostiene con más poder el freno que la derecha, pues a este menester está habituada"* - libro 12, capítulo 6.

El Yoga clásico prescribe cinco observancias o niyamas: pureza (shuka), contentamiento (samtosh), aceptar sin causar dolor (tapas), auto-estudio (svadhyaya) y entrega al Señor (ishvara-pranidhana) en el verso II.32 de los Yoga-sutras. Tapas, o aceptar sin causar dolor, nos recuerda la disposición y la capacidad estoicas de soportar con calma toda forma de dolor o sufrimiento sin ira o miedo.

Igual que los Siddhas de Yoga y los tántricos, tanto antiguos como modernos, Marco Aurelio no buscaba meramente el trascender espiritualmente, sino también transformar la naturaleza humana, perfeccionarla. La Madre, del ashram de Sri Aurobindo, escribe respecto a cualquier emoción negativa: *"No la manifiestes en la acción. Hasta que recuperes tu compostura de la mente y del corazón y reclames completamente tu libertad interna, no actuarás según los dictados del impulsivo cuerpo vital. Repite: no lo haré. Incluso un éxito parcial pavimentará el camino para una victoria eventual"*.

"Pasa la vida sin violencias en medio del mayor júbilo, aunque todos clamen contra ti las maldiciones que quieran, aunque las fieras despedacen los pobres miembros de esta masa pastosa que te circunda y sustenta. Porque, ¿qué impide que, en medio de todo eso, tu inteligencia se conserve en calma, tenga un juicio verdadero de lo que acontece en torno a ti y esté dispuesta a hacer uso de lo que está a su alcance?" - libro 7, capítulo 68.

La psicología moderna nos dice que es mejor expresar las emociones que reprimirlas. La represión puede conducir a la neurosis, e incluso contribuye a la psicosis en casos extremos. Aunque está el Bhakti Yoga, cuyas expresiones emocionales están indicadas para personas cuyas emociones dominan su mente, el Yoga clásico no aconseja la expresión ni la represión, sino más bien el cultivo continuo del desapego hacia las emociones. Marco aconseja también el desapego a través del ejercicio de lo que él llama "la mente directora", y exhorta a permanecer en calma.

"Si no conviene, no lo hagas; si no es cierto, no lo diga" - libro 12, capítulo 17.

"¿Cómo se sirve de ti el guía interior? Que en eso radica todo. Y lo demás, dependa o no de tu libre elección, es cadáver y humo" - libro 12, capítulo 33.

"Que todo es opinión y ésta depende de ti. Acaba, pues, cuando quieras con tu opinión, y del mismo modo que, una vez doblado el cabo, surge la calma, todo está quieto y el golfo sin olas" - libro 12, capítulo 22.

"Debes guardarte por igual de encolerizarte con ellos y de adularles, porque ambos vicios son contrarios a la sociabilidad y comportan daño. Recuerda en los momentos de cólera que no

es viril irritarse, pero sí lo es la apacibilidad y la serenidad que, al mismo tiempo que es más propia del hombre, es también más viril; y participa éste de vigor, nervios y valentía, no el que se indigna y está descontento. Porque cuanto más familiarizado esté con la impasibilidad, tanto mayor es su fuerza. Y al igual que la aflicción es síntoma de debilidad, así también la ira" - libro 11, capítulo 18.

"En primer lugar, no hacer nada al azar, ni tampoco sin un objetivo final. En segundo lugar, no encauzar tus acciones a otro fin que no sea el bien común" - libro 12, capítulo 20.

"La perfección moral consiste en esto: en pasar cada día como si fuera el último, sin convulsiones, sin entorpecimientos, sin hipocresías" - libro 7, capítulo 69.

A diferencia de muchos santos y místicos en busca de Dios o la Verdad que huyeron del mundo, Marco Aurelio cultivó un retiro interno, incluso mientras fue emperador del imperio romano durante veinte años, y comprometido en campañas militares en defensa de sus fronteras. Sus palabras y ejemplo son instructivos.

"Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en ti mismo. En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma; sobre todo aquel que posee en su interior tales bienes, que si se inclina hacia ellos, de inmediato consigue una tranquilidad total. Y denomino tranquilidad única y exclusivamente al buen orden. Concédete, pues, sin pausa, este retiro y recupérate. Sean breves y elementales los principios que, tan pronto los hayas localizado, te bastarán para recluirte en toda tu alma y para enviarte de nuevo, sin enojo, a aquellas cosas de la vida ante las que te retiras" - libro 4, capítulo 3.

"Te resta, pues, tenlo presente, el refugio que se halla en este diminuto campo de ti mismo. Y por encima de todo, no te atormentes ni te esfuerces en demasía; antes bien, sé hombre libre y mira las cosas como varón, como hombre, como ciudadano, como ser mortal. Y entre las máximas que tendrás a mano y hacia las que te inclinarás, figuren estas dos: una, que las cosas no alcanzan al alma, sino que se encuentran fuera, desprovistas de temblor, y las turbaciones surgen de la única opinión interior. Y la segunda, que todas esas cosas que estás viendo, pronto se transformarán y ya no existirán. Piensa también constantemente de cuántas transformaciones has sido ya por casualidad testigo. El universo es cambio; la vida, alteración" - libro 4, capítulo 3.

Lo que encuentro tan atractivo de las meditaciones anteriores es el enfoque racional de Marco ante la vida y sus inspiradoras prescripciones para dominar los defectos de la naturaleza humana, con todas sus emociones como miedo, ira o deseo. Más aún, él abraza todo como una parte de lo que él llama la Totalidad, en contraste con los gnósticos que veían la naturaleza humana como inherentemente pecadora, y muchas tradiciones, incluyendo las del vedanta y del budismo, que ven el mundo material como una distracción en el mejor de los casos, y en el peor como una ilusión. Él ejercitó la razón iluminada, como los jnana yoguis, rishis y Siddhas.

(Continuará en el número de otoño 2917)



El ABC de Profundizando en tu práctica del Kriya Hatha Yoga de Babaji (Parte 4)

por Durga Ahlund

El ABC del Kriya Hatha Yoga de Babaji, te explicará mejor cómo puedes experimentar las 18 asanas como una higiene total, una purificación completa de todo el organismo, el físico y los cuerpos sutiles - todos los cinco niveles de tu ser - físico, energía vital, mente, consciencia y superconsciencia. Las asanas trabajan directamente sobre el físico, pero apuntan a los niveles sutiles que residen tras él. ¿Por qué no utilizar conscientemente las asanas para crear un puente no sólo de vitalidad y salud sino también de dinamismo, compasión y auto-confianza. 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.

La meta final de nuestra práctica de Kriya Yoga es un estado de profunda relajación y de incrementada consciencia. Para alcanzar este estado debes avanzar en la sadhana. Avanzar en la sadhana no significa que tengas que ejecutar perfectamente posturas más y más difíciles o complejas sino que perfecciones las posturas que haces. Debes tomarte tiempo para absorber todo lo que son las posturas y todo lo que pueden hacer para desbloquear, liberar, dar vida y conectarte con el flujo de prana sutil. La perfección te permite entregarte a la guía de la prana shakti. La perfección en las asanas establece un flujo profundo de respiración interna que estimula que prana shakti guíe tu práctica. La perfección requiere que hagas conscientemente un esfuerzo efectivo, que trabajes profunda y compasivamente. Es una práctica voluntariosa, de gracia.

Esfuerzo y efecto - (el poder de la ejecución). Una vez eres capaz de sentir la energía y luego elevarla conscientemente a través del poder del esfuerzo usando el Yoga (pranayama, mantra, bandhas y meditación), la enlazas con el cuerpo espiritual. Este enlace estimula la elevación de la energía en la columna, refinando su vibración. Un fuego es avivado en el vientre que apoya tu sadhana. Para hacer este enlace, intenta ver, sentir, visualizar y mover la energía durante tu práctica diaria de asanas.

Límite - Aprende a aceptar la intensidad conforme profundizas en tus posturas, para absorber más rápidamente todos los beneficios. Aprende a jugar al límite del estiramiento para buscar la liberación de tejidos profundos y la purificación de la memoria muscular. Dolor y traumas alojados durante años bajo tensión y aturdimiento pueden ser liberados de forma bastante inesperada como emoción cuando trabajas en tejidos profundos de los músculos. A veces puede haber una memoria asociada con la emoción. Pero usualmente la emoción surge meramente para disolverse y es liberada bastante fácilmente.

Para jugar al límite: alcanza lentamente el estiramiento, en-

tregándote a las sensaciones que surjan. Empuja y haz una pausa. Respira, observa y relájate. Empuja de nuevo lentamente en el estiramiento (avanza en la exhalación) hasta que tu cuerpo se reorganice en el nuevo estiramiento. Lentamente alcanza tu estiramiento máximo. Siempre entrégate al dolor. No estás buscando dolor, pero si sientes dolor regresa a un límite menor y respira lentamente y tan profundamente como te permita el estiramiento. Relájate y entrégate a las sensaciones y permanece en la postura tanto tiempo como sientas que estás manteniendo la intensidad "correcta", comprometiéndote "el campo correcto de energía". Hace falta experiencia, tiempo y compasión para trabajar con intensidad. Es un proceso lentamente aprendido. Siempre avanza con la respiración y con consciencia, utilizando los bandhas y puntos visuales de concentración, conocidos como "dristhis". Cuando aprendas a trabajar con intensidad sabrás cuándo debes permanecer en un límite intenso y cuándo necesitas salir de él. La intensidad es estimulante. El dolor no. Nunca aceptas el dolor, pero aprendes a aceptar la incomodidad o la inquietud mental.

Jugar con el límite es una práctica avanzada para descubrir dónde se han establecido las rigideces y los bloqueos en tu cuerpo y en tu mente. Sin embargo, el límite siempre se está moviendo. Juega lo mejor que puedas para quitar todas y cada una de las áreas de rigidez que encuentres. Conforme entres profundamente en una asana encuentra el lugar donde puedas permanecer equilibrado en esfuerzo y alineamiento (externos e internos), usando la respiración ujjayi para ayudar a liberar cualquier incomodidad que surja. Es mejor hacer una pausa y presenciar cada límite suave permaneciendo ahí por periodos más largos de tiempo. Esto prepara mejor tus músculos. Los beneficios vienen de permanecer más y más tiempo en tus límites sin empujar más fuerte o más allá. Saber qué límite trabajar viene con la experiencia y con una atención a tu personalidad y al momento. Cada día tu cuerpo es diferente, incluso para practicantes experimentados. Estate atento. La flexibilidad es afectado por el más ligero estrés (por ejemplo, tener prisa) y por no haber calentado físicamente o no estar preparado física, emocional o mentalmente para mantener una postura el tiempo suficiente para que se relajen los músculos. Sea que estés en un límite suave o intenso, el beneficio más grande de una asana surge en la relajación y en la energía vivificante que la quietud crea allí. ¡Encuéntrala!

Energía vivificante - A través de la experiencia directa puedes descubrir tu cuerpo de energía o prana shakti. Experimentados en las retenciones estáticas de las asanas están los mudras de energía vivificante en los canales sutiles. Estos mudras crean movimientos que reequilibran los campos de energía y el flujo de prana en el cuerpo, y liberan la tensión muscular. La energía vivificante puede mover espontánea-

Sigue en página 9

La acharya Kriyananadamayi ofrece clases de Yoga a niños y a profesores de Sri Lanka

(See links to photos at the end of this article. This mission was conducted with the financial sponsorship of Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas.)

1 de abril 2017: Estamos felices de informar a todos los que apoyan a la Orden de Acharyas que hemos recibido hoy este informe de la Acharya Kriyananadamayi, de Colombo: "fuimos a Jaffna en la noche del 1 de abril y llegamos el 2 de abril del 2017, por la mañana. Tuvimos una reunión informal con los responsables del departamento educativo y profesores de la Universidad

de Jaffna.

3 de abril – visitamos una de las islas remotas, Nainativu, que está a 40 kilómetros de Jaffna. Treinta minutos de navegación seguidos de una hora en coche.

Dirigimos una clase de Yoga para 130 estudiantes de la escuela Sri Ganesha Kanista Mahavidhyalam de Nainativu. El director, los profesores y los estudiantes estuvieron muy interesados.

Sigue en página 10

Profundizando en tu (continuación)

mente en el cuerpo en una asana a través de la columna. Las sensaciones y los movimientos vivificantes afectan y alteran la consciencia.

Libre de fuerza – Libre de frustración. Nunca fuerces una postura. Deja partir cualquier frustración que tengas sobre la ejecución de cualquier asana. Intenta encontrar la posición que te permita disfrutar cada asana que practiques.

Flexibilidad – La flexibilidad no puede ser forzada. Deja que la asana estimule que el cuerpo se vuelva más y más flexible, que permita más energía y sensación fluya a través de ella.

Retroalimentación – Busca la retroalimentación. "¿Qué está sucediendo en tu cuerpo conforme practicas?". Date cuenta de cualquier incomodidad o intensidad en el estiramiento y si está disminuyendo, aumentando o permaneciendo igual. ¿Es tu respiración suave y regular? ¿Es tu respiración profunda y completa o se ha acelerado? ¿Estás reteniendo tu respiración? ¿Estás contento, hay incomodidad, está tu mente pasiva o aburrida y dispuesta a salir, enfadada, emocional? A pesar de ello, permanece. Es una fase purificadora. Observa cómo te sientes. Respira profundamente, relaja un poco de esfuerzo y escoge conscientemente permanecer en la postura durante dos o tres minutos o más. Si experimentas dolor, sal lentamente de la postura y descansa bien. Permanece consciente de lo que está sucediendo en la fase de descanso.

La forma sigue a la función – La forma de una postura perfecta es secundaria al efecto deseado. "El efecto deseado es eliminar la tensión y la tirantez en el cuerpo físico y eliminar bloqueos en los canales sutiles e incrementar el flujo de energía a través del cuerpo. No se trata de tener un perfecto aspecto para una foto o de quemar calorías.

Sentirse bien – Cuando te sientes bien en la práctica de yoga, consigues que se mueva la energía. Cuando esto sucede estableces una "resonancia" de curación que crea un fuerte campo de bienestar y de intención mental que lleva a todo el cuerpo a una resonancia beneficiosa. Practica con plena atención. Notarás que surgen buenos sentimientos conforme juegas con el equilibrio. Equilibrio significa relajarte y rendirte a las sensaciones que se presentan por sí mismas en cada momento. No importa si la sensación inmediata es placer o incomodidad, acepta y experimenta toda sensación y vibración,

mientras no sea dolor. La sensación puede cambiar en un instante. Tu sentido del equilibrio responde. Sigue monitoreando los matices de la sensación, y entrégate a los impulsos de la energía. Esto crea un buen sentimiento. Posturas no alineadas adecuadamente pueden sentirse bien también, de modo que el equilibrio es importante. También te beneficiarás de las indicaciones estructurales y de la opinión de instructores autorizados para que te ayuden a saber si lo que estás haciendo está impidiendo tu progreso. Sin embargo, a veces mantener una postura que no esté perfectamente alineada facilitará que tu cuerpo llegue al equilibrio y al alineamiento correcto.

Guía – Es importante que te apoyes en la inteligencia del cuerpo/mente para que dirija tu ajuste o determine cuándo salir del todo de una postura. La nuestra es una práctica que nunca ignora la sabiduría del cuerpo sino que trabaja con ella. Necesitas ser guiado por la cualidad de tu respiración, tirantez, dolor, o la sensación de apertura y liberación. Debes ser animado a escoger salir antes de una postura o a permanecer ahí más tiempo que los demás estudiantes, incluso en una clase. Gradualmente comenzarás a sentir el campo correcto de energía o la sabiduría de permanecer en una postura, mucho tiempo después de que salga el primer empujón de la mente. El yoga es dinámico. Cuanto más yoga practiques con esfuerzo y consistencia, más cosecharás los beneficios físicos y construirás tu prana shakti y tu dinamismo. Prana shakti es dinámica y te guiará en tu sadhana y en tu vida. El yoga no es un pasatiempo, un hobby o un ejercicio para el cuerpo. Es un trabajo interno y con sinceridad se convierte en una forma de vida.

Ganando control – Una práctica regular de asanas te permitirá ganar control sobre una enorme cantidad de energía. Otorga control sobre tus actividades mentales y tus emociones.

Gracia – ¿Qué es la gracia? Es la relajación, la quietud y la inmovilidad más profundas, el gozo que surge de un incremento de prana shakti. La gracia es derramamiento interno de fuerza, energía dinámica, poderosa y unificadora, sobre un cuerpo tranquilo y pasivo. Explorando la energía potencial del cuerpo a través de una práctica de asanas voluntariosa, dedicada y devocional, experimentarás en grados, resplandecimiento, luz y luminosidad, quietud, espacio y alegría.

(Continuará)

Clases en Sri Lanka (continuación)

4 de abril – fuimos a Kilinochchi, que está a 65 kilómetros de Jaffna. Allí dimos clases de Yoga a 90 estudiantes de la escuela Ambalpuram Vivekananda Vidhyalayam.

5 de abril – visitamos otra isla, Eluvaitivu, navegando 45 minutos desde Jaffna, y en la escuela Murugavel Vidhyalayam enseñamos Yoga a unos 65 estudiantes.

6 de abril – dimos una clase de Yoga a estudiantes de primaria en Jaffna y después, por la tarde, enseñamos a dar clases de Yoga a profesores de escuelas de primaria de diferentes partes del norte de la provincia.

7 de abril – dimos una clase de Yoga en Thirunelveli a 40 profesores y jefes de departamento de 12 zonas diferentes de la provincia del norte. Por la tarde dimos una clase de Yoga al personal de la UNICEF de Kilinochchi.

8 de abril – regresamos a Colombo por la mañana. Hemos donado diversas publicaciones nuestras en tamil sobre Yoga a las escuelas, departamentos educativos, facultad de educación y bibliotecas de UNICEF.

Durante este viaje tuvimos muchas experiencias maravillosas, y quedamos muy satisfechos con la respuesta de los participantes de las clases que ofrecimos. En este viaje escogimos escuelas que están en áreas del norte de la provincia, que nadie tiene interés en visitar debido a

las dificultades del transporte y a la distancia. El servicio de barcos está disponible sólo cuatro veces al día. No había restaurantes vegetarianos y apenas tiendas, ni siquiera para comprar agua embotellada ni galletas. No hay hospitales en estas áreas. Su principal fuente de ingresos viene de la pesca. Los estudiantes son de familias pobres, y la mayoría de ellos han sufrido durante la guerra civil de 25 años, que finalizó hace pocos años. El servicio de electricidad es esporádico. Algunos de los estudiantes pertenecen a familias que perdieron uno o más miembros durante la guerra. Algunos de ellos llevaban ropa y calzado rotos. A pesar de todas estas limitaciones, los estudiantes fueron muy obedientes, y todos mostraron interés en la práctica de Yoga. Dijeron que fue una bendición para ellos.

Tras la sesión con los profesores de escuela, algunos de ellos vinieron y nos abrazaron, y dijeron que ahora, tras muchos años, ellos también pueden sonreír a través de todas las dificultades de la vida. Todos estos profesores son de zonas afectadas por la guerra y algunos perdieron a familiares en ella. Las lágrimas llegaron a nuestros ojos cuando les vimos sonreír y reír y cuando aceptaron que el Yoga les puede ayudar a vencer todas las tristezas de la vida. Estamos muy felices de que se nos diera esta maravillosa oportunidad de compartir el Yoga con ellos.

Los responsables del departamento de educación nos pidieron que regresásemos a Jaffna a enseñar Yoga a casi 115 directores de escuelas de la provincia del norte. Quedaron muy satisfechos con la clase que dimos, y nos dijeron que esta práctica de Yoga les ayudará a ellos y a sus estudiantes.

Actualización del 15 de mayo de Kriyanandan-damay: “Volví a Jaffna a comienzos de mayo, durante una semana. Me reuní con el departamento de educación de la provincia del norte, con los responsables de zona, y hablamos sobre ofrecer formación a algunos profesores y estudiantes de cada una de las 115 escuelas públicas de esta región durante cinco o seis fines de semana. El noventa por ciento de los directores de escuela están interesados en enviar a su personal a estas formaciones de profesor de Yoga. Ahora esta propuesta ha ido al ministerio de educación de la provincia del norte para su aprobación. Esto puede llevar tiempo.

Hemos enviado nuestras publicaciones de Kriya Hatha en tamil a todos los directores de escuela.

Ofrecí clases a dos escuelas más. Hubo unos 76 niños y 9 profesores que participaron en las clases.

Planeamos celebrar el día internacional del Yoga 2017 en Jaffna y Kilinochchi. Esperamos dar sesiones de atención del 20 al 25 de junio en las escuelas y algunos NGOs.

Aquí están los enlaces a las fotos que subí a Facebook.

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038451716289135.1073741858.100003729503742&type=1&l=66999ef6f8>



Niños aprenden a meditar en Sri Lanka.



Sigue en página 12

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

Peregrinaje a Sri Lanka, del 29 de diciembre del 2017 al 12 de enero del 2018, con los Acharyas Satyananda, Kailash y Kriyananadamayi. Más detalles en: www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages-srilanka.htm

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: octubre 20-22, 2017; y por Nityananda en Valencia, octubre 21-23 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

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 unirse 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 de Badrinath, 27 mayor 2017.



Clases en Sri Lanka (continuación)

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038465109621129.1073741859.100003729503742&type=1&l=b2e4495e35>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038489962951977.1073741860.100003729503742&type=1&l=6cfc171f23>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038514309616209.1073741861.100003729503742&type=1&l=11eb0d1f9a>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1038525586281748.1073741862.100003729503742&type=1&l=dc3cd56b12>

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.