



Kriya Yoga

d e B a b a j i

El yoga es el lado práctico de todas las religiones

por M. G. Satchidananda

¿Qué es el yoga? ¿Qué es religión? En el siguiente artículo invito al lector a reflexionar profundamente sobre estas preguntas con el objetivo de alinear su práctica de yoga con sus convicciones, valores y aspiraciones religiosas más profundas.

En las últimas décadas, la palabra Yoga se ha convertido en un homógrafo, una palabra con múltiples significados, que en la mayoría de los casos se refiere a ejercicios físicos para mejorar la salud y aliviar los efectos del estrés. Debido a que se ha convertido en un producto comercial, su significado queda aún más oculto por los

intentos de diferenciarlo en el mercado competitivo. Nuestra cultura materialista, que busca cosificar u objetivar toda experiencia como un medio para superar el sufrimiento existencial, ha incluso mercantilizado al Yoga como un producto o servicio para ser consumido. Se ha convertido en un negocio de miles de millones. Con demasiada frecuencia, incluso sus llamados maestros lo ven simplemente como un medio de ganarse la vida. Su significado original, ya sea en referencia al Yoga como un proceso de purificación de la perspectiva egoísta, o como un objetivo final de la unión con

la realidad absoluta, merece más que un reconocimiento comercial en nuestra sociedad. Lo que a menudo se presenta actualmente como Yoga, el Hatha Yoga (posturas físicas), es mencionado en solo dos de los 195 versos del texto que sirve como la base clásica del Yoga, los Yoga Sutras de Patanjali, y es sólo una de sus ocho partes mencionadas en él: (1) los yamas o restricciones morales y sociales, incluyendo no dañar, veracidad, no robar, castidad y ausencia de codicia; (2) los niyamas, las observancias, incluyendo la pureza, la contentamiento, la práctica constante, el autoestudio y la entrega; (3) asanas, posturas físicas; (4) pranayama, ejercicios de respiración; (5) pratyahara, retirada de los sentidos; (6) dharana, concentración; (7) dhyana, meditación o el arte científico de dominar la mente; (8) samadhi, absorción cognitiva, autorrealización, realización de Dios. Nota 1

Yogi Ramaiah solía decir en sus conferencias que “el yoga es el lado práctico de todas las religiones”. Ésta era una manera útil de alentar a todos, independientemente de sus creencias religiosas, a que lo practicasen. Además, también definió el yoga como “el arte científico de la perfecta Unión con la Verdad o Dios”. Si solo fuera una ciencia, después de comprenderla uno alcanzaría su meta. Pero la naturaleza

Contenidos

1. El yoga es el lado práctico de todas las religiones, por M. G. Satchidananda
4. Preserva tu salud y la del planeta con proteína vegetal, parte 1, por Satchidananda
6. Identificando pensamientos inútiles, por Acharya Nityananda
8. Notas y noticias



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga y Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
Teléfono (450) 297-0258; fax: 450-297-3957 email: info@babaji.ca
Página de Internet: www.babajiskriyayoga.net

Sigue en página 2

El yoga es el lado práctico (continuación)

humana, con todos sus defectos y hábitos, se resiste a la transformación de sus limitaciones y, por lo tanto, uno debe practicar el “arte” del yoga.

“Unión” apunta a la experiencia de la trascendencia del enfoque materialista, objetivo y temporal hacia los desafíos existenciales y el sufrimiento. Pero ¿qué pasa con “Dios” y “la Verdad”? Estos no son términos que se encontrarán hoy en una presentación habitual de Yoga. ¿Por qué es eso? Se puede argumentar que esto se debe a que la necesidad de maximizar el atractivo y el número de estudiantes que entren por las puertas de un estudio de yoga típico impide que los profesores de yoga se refieran a términos como éstos, y más en general, a cualquier término que se use comúnmente en la religión, que puede disuadir a algunos de continuar, tan grande es el prejuicio religioso y la ignorancia. Esto puede deberse a que la religión organizada ha imbuido al debate sobre la religión con las emociones del miedo y la culpa, así como las preocupaciones sobre el pecado y el mal. Además, la ignorancia generalizada sobre la religión, incluso sobre la propia, y más aún sobre la religión de los demás, crea temor a lo desconocido y poco espacio para apreciar el debate al respecto.

La religión organizada está siendo reemplazada por la religión privada e individualizada

La religión se usa generalmente como un sustantivo, y como tal se convierte en un objeto. En consecuencia, cuando uno se representa a sí mismo ante los demás como adherido a una religión, crea una barrera inmediata para familiarizarse con los demás. Como resultado, la religión se ha convertido en una de las mayores fuentes de división y conflicto social. En consecuencia, su acción de dividir es una de las razones por las que un número creciente de personas rechazan la religión. Las iglesias de los países occidentales se están vaciando en masa. A medida que las personas confían en su capacidad como consumidores de elegir lo que desean consumir, también confían en qué creer y practicar. En consecuencia, la religión organizada está siendo reemplazada por una religión privada, una colección personal de creencias y prácticas construidas a lo largo del tiempo, el resultado de la búsqueda de cada individuo tanto de un propósito existencial como de un bienestar en una variedad de fuentes. Este proceso personal profundamente individualizado implica que religión como verbo o religioso como un adjetivo caracterizan mejor las prácticas de aquellos que se han alejado de las religiones organizadas con sus dogmas y costumbres sociales. Esto se refleja en ocasiones por la respuesta de muchos de ellos, que dicen: “Soy espiritual, pero no religioso”. Pero incluso esta réplica implica que la religión no puede ser espiritual, y confirma la ignorancia generalizada sobre el significado y la importancia de la religión.

Una definición multidimensional de la religión

Aquellos que estudian la religión la han definido de manera multidimensional, con el fin de captar su complejidad. Una de las definiciones más apreciadas de los estudiosos actuales es la de Thomas Tweed, en su libro *Crossing and*

Dwelling Nota 2, quien escribe que:

“Las religiones son confluencias de flujos orgánico-culturales que intensifican la alegría y confrontan el sufrimiento recurriendo a fuerzas humanas y suprahumanas para construir hogares y cruzar fronteras.”

Él dedica un capítulo completo a desarrollar cada uno de los términos utilizados en ella. Voy a tratar de resumir su explicación de estos términos.

La confluencia es una metáfora acuática que indica que las religiones son procesos complejos o flujos, siempre cambiando y evolucionando, como varias corrientes en un río. No son estáticos. Como tales, podemos comprender mejor cómo se relacionan entre sí y se transforman entre sí a través del contacto. Esta metáfora también nos permite entender cómo las religiones se relacionan con la economía, la sociedad y la política. Ellas también fluyen a través del tiempo, de una generación a la siguiente, y a través del espacio, geográficamente, ya que son llevadas por misioneros inmigrantes. Son a la vez individualistas y colectivas. Fluyen orgánicamente, biológicamente, en la forma en que funciona la mente humana, incluyendo la percepción, la inferencia y la memoria. También hay que reconocer que incluyen interacciones complejas o flujos de restricciones orgánicas (neuronales, fisiológicas, emocionales y cognitivas) y mediaciones culturales (lingüísticas, metafóricas o trópicas, rituales y materiales). La religión modela y es modelada por procesos cognitivos (creencias), morales (valores) y afectivos (emocionales). Las religiones, como procesos afectivos, ayudan a determinar qué quieren los humanos y cómo se sienten. Al creer y valorar, los devotos ofrecen afirmaciones sobre la naturaleza de las cosas y prescriben códigos morales para guiar la conducta. Recurre a los tropos, expresiones analógicas especiales, para exponer las fuerzas suprahumanas y los horizontes últimos. Diversos artefactos anclan los tropos, los valores, las emociones y las creencias que transmiten los organismos religiosos como las instituciones, y prescriben las reglas para su uso. Estos pueden incluir vestir, objetos rituales, edificios sagrados, y una amplia gama de prácticas corporales, incluyendo ceremonias, la oración, inclinarse, el culto, leer, cantar, el ayuno, el baile, meditar y cantar.

Intensificar la alegría y afrontar el sufrimiento. Esto significa que las religiones proporcionan el léxico, las reglas y la expresión de muchos tipos diferentes de emociones, incluidas aquellas que se enmarcan como las más positivas y negativas, las más apreciadas y las más condenadas. Las religiones etiquetan, prescriben y cultivan algunas emociones y oscurecen, condenan y redirigen a otras. Por ejemplo, en algunas formas del cristianismo el arrepentimiento, enmarcado como culpa por el pecado, se valora como una condición necesaria para cualquier genuino giro del corazón a Dios. Mientras que a un practicante del budismo Zen se le podría decir que al notar el surgimiento del arrepentimiento - o de cualquier otra emoción - lo sacara de la mente volviendo a concentrarse en la respiración.

La religión ha sido reconocida por mucho tiempo como

Sigue en página 3



El yoga es el lado práctico (continuación)

una respuesta al mal. Esto incluye esperanzas y temores humanos incesantes, el temor a la verdadera miseria y el terror de la muerte. Max Weber lo expresó de manera más positiva: las religiones tratan con las imperfecciones del mundo. También sirve para reafirmar un orden sagrado en el cosmos frente al caos. Las religiones proporcionan formas para que los seres humanos imaginen y refuercen las alegrías asociadas con el encuentro con el medio ambiente, la belleza de la naturaleza y las transiciones de la vida. Celebran no solo el nacimiento, sino también los matrimonios, la cosecha, la salida y puesta del sol y la muerte. Interpretan y alivian el sufrimiento de la vida en todas sus formas.

Las fuerzas humanas y suprahumanas se pueden imaginar de varias maneras y distinguen a la religión de otras formas culturales. Están llamadas a intensificar la alegría y evitar el sufrimiento humano. Pueden estar incrustadas dentro de uno mismo como potencial, como kundalini, el tao, la imagen de Dios, la naturaleza de Buda, o fuera de uno mismo como un Ser Supremo, ya sea personificado o no.

Hacer hogares y traspasar fronteras. Una de las imperfecciones es el peligro de estar desorientado. De modo que las religiones implican encontrar un lugar propio y moverse a través del espacio. Así, Charles Long definió la religión como orientación, en el sentido último - cómo uno llega a un acuerdo con el significado último de su lugar en el mundo. O más sucintamente, responde a la pregunta "¿Por qué estoy aquí?". Son bocetos parciales, tentativos y continuamente rediseñados de dónde estamos, dónde hemos estado y hacia dónde vamos. Crean un sentido de pertenencia. Establecen sitios sagrados. Implican peregrinaciones. El término "traspasar fronteras" se refiere a tres tipos: terrestres (reforzando reglas espaciales sociales, incluyendo el espacio y la propiedad personales), corpóreas (transiciones durante las fases de la vida) y cósmicas (horizontes finales). Lo más importante para delinear la religión es que las religiones marcar y cruzan esa frontera cósmica en lo que puede ser imaginar como el cielo, una vida futura, la liberación, el nirvana, o incluso una encarnación futura más favorable.

¿Por qué es importante la religión?

Una apreciación de cómo la religión, tal como ha sido ampliamente definida, puede servir como un antídoto u hoja de ruta alternativa frente al nublante materialismo, el consumismo, el individualismo, el hedonismo y la alienación que infectan a la sociedad y causan el cambio climático en la actualidad. Mientras que el humanismo y el racionalismo científico intentan desestimar la conciencia como un mero epifenómeno del cerebro, la religión afirma con asombro el misterio de la conciencia, el espíritu humano y su potencial para la perfección de la naturaleza humana. Como dijo Jesús: "Sed perfectos, así como nuestro Padre en el cielo es perfecto". Las enseñanzas de sabiduría de todas las religiones brindan orientación filosófica sobre cómo vivir la vida, evitar el sufrimiento y alcanzar la perfección. Sin esta sabiduría, ¿podemos realmente esperar que la ciencia y la tecnología salven a nuestro planeta de

la destrucción ambiental? En la tradición del Yoga y el Tantra, también se proporciona una tecnología espiritual o sadhana de prácticas disciplinadas al practicante, el sadhak. El que domina esto se convierte en un Siddha, o ser perfeccionado.

Como se comentó en un artículo anterior del periódico titulado "¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?", nuestra concepción de Dios y la religión evoluciona a medida que evoluciona nuestra concepción de nuestra propia identidad. Nota 3. Desde algo que está ahí fuera, Dios se realiza dentro de uno mismo progresivamente, y en las palabras de Yogananda, como "siempre una nueva alegría". La literatura de la religión puede proporcionar una hoja de ruta inspiradora.

¿Es el yoga religioso?

El Tribunal Superior de Quebec dijo "sí", después de que declaré durante doce horas durante tres días

Recuerdo la última vez que me entrevistaron acerca de la cuestión de si el yoga es religioso. Fue 1979 en el Tribunal Superior de Québec en el Palacio de Justicia en la parte antigua de Montreal. La ocasión fue una demanda que nuestra Sociedad Canadiense de Yoga Babaji (Canadian Babaji Yoga Society), una organización benéfica educativa registrada sin ánimo de lucro (no una sociedad religiosa) inició contra la Ciudad de Outremont, por su negativa a otorgarnos la exención del impuesto a la propiedad para nuestro ashram, un edificio de tres apartamentos en Outremont, Montreal.

Se me exigió que testificara durante doce horas durante tres días en el tribunal, en respuesta a las preguntas de tres abogados opuestos, sobre el significado del Yoga y por qué nuestro ashram se le debía otorgar el mismo estatus y exención de impuestos de propiedades que a la Iglesia y otras instituciones religiosas.

Al final del primer día, un testigo experto, un profesor de religión de la Universidad de Montreal, que asistía a abogados que representan a la ciudad de Outremont, me dijo en privado que creía que estaba del lado equivocado. Los abogados opuestos querían saber todo, desde la A a la Z, sobre Yoga, y sobre cómo vivíamos en nuestro ashram. Responder a sus preguntas fue como jugar al ajedrez, ya que intentaron llevarme a las trampas legales. Para prepararme para mi testimonio antes de ir a la corte todos los días, medité en las respuestas a todas las preguntas que esperaba que no me hicieran.

Al final del juicio, el juez de edad avanzada declaró que durante más de treinta años había presidido audiencias judiciales, y que nunca había estado tan elevado espiritualmente. Dijo que nuestro juicio era como un seminario sobre Dios. Él dictó a nuestro favor y nuestro ashram se benefició de una exención del impuesto a la propiedad.

Dos años más tarde, después de que el Primer Ministro Pierre Trudeau logró repatriar la ley norteamericana y Canadá creó su propia Comisión de Derechos Humanos, un abogado de esta nueva comisión me informó que al ganar

Sigue en página 4



Preserva tu salud y la del planeta con proteína vegetal (parte 1)

por M. G. Satchidananda

Como muchos de vosotros que estáis alarmados por la amenaza existente a la vida debido al cambio climático tal como informa el sobrecogedor volumen de evidencias científicas, me pregunto “¿qué puedo hacer para reducir las emisiones de gases invernadero?”. Aunque hay muchas listas que contienen recomendaciones tales como reciclar la basura, hacer compost, compartir autos, bajar el termostato, usar fuentes de energía renovables, una cosa que sería de lo más efectiva es casi siempre ignorada. Hace veinte años John Robbins (el heredero de la empresa de helados Baskin-Robbins) escribió un libro titulado “Dieta para una nueva América”. Era una obra excepcional ya que probaba a través de muchas estadísticas que si sólo la mitad de los norteamericanos se volvieran vegetarianos, podrían eliminar su dependencia el petróleo extranjero, reducir enormemente la incidencia de la causa más común de muerte en Norteamérica (cáncer, enfermedades del corazón, diabetes), y resolver enormemente el problema del calentamiento global. Esto es debido a que casi el

veinte por ciento de la producción mundial de gases invernadero es el resultado del gas metano producido por la ganadería y la quema de combustibles fósiles necesarios para producir el alimento (y su fertilizante) para el ganado.

Por tanto, creo que la cosa más importante que todos los estudiantes de Yoga pueden hacer para resolver la crisis del calentamiento global y el exceso de consumo de combustibles fósiles no renovables es no sólo volverte vegetariano, sino animar a amigos, a la familia y a los compañeros de trabajo a que se vuelvan vegetarianos. ¡Invítalos a cenar! Es fácil y divertido. Comparte con ellos tus recetas favoritas. Infórmalos de los beneficios de volverte vegetariano. Enséñales la proteína vegetal. Comienza a contribuir a la solución, más que contribuir al problema del calentamiento global.

Quizás la fuente más grande de resistencia a volverse vegetariano para muchas personas es una obsesión por

Sigue en página 5

El yoga es el lado práctico (continuación)

este caso habíamos creado un importante precedente para todos en Canadá con respecto al yoga y otras organizaciones espirituales o religiosas alternativas.

Los Parlamentos de las Religiones Mundiales y el Yoga

Una ocasión memorable en la que disfruté escuchando diversos puntos de vista sobre la relación entre el Yoga y la religión fue en el 33º Parlamento de las Religiones del Mundo y el Yoga, a finales de noviembre de 1986. Fue la primera y más grande conferencia sobre Yoga en la historia de Montreal. Había organizado varias las anteriores a ésta, a partir de la vigésima sexta de la Universidad de California en Los Ángeles en 1970. Para organizarla dediqué la mayor parte de mi tiempo libre durante un año, para reunir a representantes de más de 25 diferentes organizaciones locales religiosas y de yoga. Más de mil personas asistieron al evento de tres días en el Hotel Queen Elizabeth en el área del centro. Fue abierto al público, de forma totalmente gratuita. Incluso las comidas se proporcionaron de forma gratuita. Tenía un presupuesto de más de diez mil dólares que yo doné. Al final, una solicitud de donaciones trajo más de esta cantidad como respuesta de sus participantes. Esta experiencia me confirmó el poder de presentar el Yoga como una ofrenda religiosa y espiritual. También confirmó que tales reuniones son un poderoso antídoto para el fanatismo, la enfermedad de la religión. Al escuchar las presentaciones de ministros, rabinos, monjes, sacerdotes y yoguis, crecimos en la apreciación de las creencias religiosas y las prácticas espirituales de cada uno.

El mismo Babaji ordenó estas reuniones desde su inicio en 1954, y la primera tuvo lugar en 1954, en la Divine Life Society, en Rishikesh, bajo la presidencia honorífica del gran Swami Sivananda. Su tema siempre ha sido “unidad

en la diversidad”, como lo presentó completamente en La Voz de Babaji: Una trilogía sobre Kriya Yoga Nota 4. Yogi Ramaiah se refirió a nuestra tradición como Kriya Yoga Siddhantham, donde “Siddhantham” se refiere a las enseñanzas de los 18 Yoga Siddhas. Esto incluye la literatura de los Yoga Siddhas que está llena de conceptos y prácticas religiosas. Por ejemplo, los yamas y niyamas (restricciones sociales y observancias), enumerados al principio de este artículo, de los Yoga Sutras de Patanjali. Tirumular escribió: “Anbu Sivam”, (El amor es Dios). Él resumió también el teísmo monista del Yoga Siddhantham en su famoso dicho: “El jiva (alma individual) se convierte en Siva”. Notas 5 y 6

Que un aprecio y estudio de la religión, incluida la literatura de los Siddhas de Yoga, ya sea privada u organizada, individual o comunitaria, combinada con la práctica del Yoga, continúe creciendo y evolucionando en cada uno de vosotros, queridos lectores, con sabiduría y alegría.

Notas:

1. Govindan, M. *Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas*.
2. Tweed, Tom, *Crossing and Dwelling*, capítulo 5, “Confluencias: hacia una teoría de la religión”;
3. Govindan, M., *Kriya Yoga Journal*, volumen 14, no. 3, otoño 2007; y *Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero, parte 3, capítulo 7*, “¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?”.
4. Neelakantha, VT Ramaiah, SAA, Babaji Nagaraj, *Voz de Babaji: Una trilogía sobre Kriya Yoga*.
5. Tirumandiram, por el Siddhar Tirumular, *Kriya Yoga Publications*.
6. Ganapathy, TN, *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*.

Preserva tu salud (continuación)

la proteína, porque ayuda a construir los músculos y a que la gente se sienta llena. La mayoría de norteamericanos, brasileños y europeos comen demasiada proteína cada día, especialmente proteína animal. Por tanto, aparte de ofrecer a familiares y amigos nuevas recetas basadas en vegetales, usualmente será importante ofrecerles algunos hechos sobre la proteína vegetal, especialmente respecto a su salud y a las emisiones de gases de efecto invernadero.

Muchos estudios recientes han confirmado el vínculo entre el consumo excesivo de proteína animal, en particular de las carnes rojas, y muchas enfermedades crónicas incluyendo la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y cáncer. La carne roja viene con grandes cantidades de grasas saturadas, y las procesadas como el beicon y las salchichas contienen a menudo conservantes carcinógenos y otros químicos. Pero la proteína que se encuentra en los vegetales se relaciona con lo contrario: bajos índices de muchas de las mismas enfermedades y vidas más largas, gracias a la fibra, a las grasas sanas y a los micronutrientes que vienen con ella.

Sustituir la ternera por vegetales ricos en proteína como judías, guisantes y nueces tiene no sólo muchos beneficios para la salud y la longevidad de la gente, sino también para la salud del planeta, según un informe publicado en enero por el Foro Económico Mundial. Este informe estima que si la gente de todo el planeta hiciera un cambio – cambiar de la ternera a otras fuentes de proteína – las emisiones de gas invernadero caerían en un 25% y las muertes relacionadas con la dieta caerían un 5% en los países sanos. Esto es debido a que la producción de carnes rojas es dura con el medio ambiente ya que criar el ganado requiere grandes extensiones de tierra y agua, y emiten grandes cantidades de gases invernadero a la atmósfera.

Si las personas están dispuestas a expandir su paladar de proteínas, las noticias se vuelven mucho mejores. En otro informe publicado el 16 de enero en Lancet, treinta y siete expertos de dieciséis países desarrollaron una dieta que acordaron que era ideal para las personas y para el planeta. Según el grupo, los norteamericanos – que comen más de seis veces la cantidad de carne roja recomendada – deben aspirar a comer poca o ninguna, y en vez de eso obtener la mayoría de sus proteínas de fuentes vegetales.

Un tercio de los consumidores de Estados Unidos de 2018 dijeron que planeaban comprar más productos vegetales en el próximo año, según los datos de la empresa independiente de investigación de mercado Minitel. Las compañías están ahora compitiendo por crear o mejorar comidas basadas en proteína vegetal usando judías, algas, nueces, soja, guisantes y granos.

Judías

Cambiar a consumir judías supone grandes ganancias para la salud, ya que son ricas en fibra, hierro, potasio y aminoácidos, al igual que proteínas. Son también muy buenas para el planeta: un artículo publicado en el 2017

en el periódico Climatic Change predijo que Estados Unidos podría lograr hasta el 74% de sus objetivos de reducción de gases invernadero para el 2020 sólo con que sus habitantes empezasen a comer judías en vez de ternera. “Las judías realmente encajan en el perfil de ser el mejor sustituto disponible de la ternera, al menos en términos de mínimo impacto medioambiental y máximo impacto en la salud” dice Helen Harwatt, una científica del medio ambiente de Harvard y coautora del artículo. La cría de ganado en granjas supone alrededor del 15% de todas las emisiones de gas invernadero, pero las judías cuestan menos energía de producir y cosechar, y son mucho menos caras que la carne y que la mayoría de sus sustitutos.

Nueces

Hacer de las nueces la principal fuente de proteína no sólo reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con la carne roja, sino también ofrece importantes nutrientes. Los beneficios varían según el tipo de nuez, pero casi todas ellas tienen proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. El Foro Económico Mundial dice que las nueces son la mejor alternativa a la proteína para reducir emisiones de dióxido de carbono porque no liberan virtualmente cantidad alguna durante su producción.

Imitaciones de la carne

La gente que quiere que las plantas sepan y se parezcan a la carne tiene hoy más alternativas. La alternativa más común, la soja basada en el tofu, tiene casi diez gramos de proteína por 85 de producto, junto con fibra y grasas saludables y lecitina. También es más ligera de emisiones de gas invernadero que la carne. El gluten de trigo está creciendo en popularidad ya que fácilmente se puede hacer que sepa como la carne y se le parezca, y es rico en proteína. La proteína de guisantes se usa también cada vez más en muchos productos como hamburguesas vegetales.

Algas

La espirulina o el alga verdeazulada ha sido un ingrediente común en los bares de zumos. Tiene un perfil nutritivo similar a los huevos, según un informe de Lancet. Puede ser mezclada con muchas otras comidas. Produce pocos gases invernadero y puede reducir la deforestación producida por la soja y otra producción de alimentos si se consume en vez de la carne, según el informe el Foro Económico Mundial.

¿Cuánta proteína necesita un adulto por día?

Muchas personas justifican el comer carne porque no saben la respuesta a esta pregunta.

La mayoría de organizaciones nutricionales recomiendan un consumo modesto de proteína.

El consumo mínimo recomendado es de 0.8 gramos de

Sigue en página 6



Preserva tu salud (continuación)

proteína por kilo de peso del cuerpo.

Esto equivale a:

- 56 gramos por día para el hombre sedentario promedio.
- 46 gramos por día para la mujer sedentaria promedio.

Aunque esta pobre cantidad puede ser suficiente para prevenir deficiencias completas, los estudios muestran que está lejos de ser suficiente para asegurar una salud y una composición óptimas del cuerpo.

Resulta que la cantidad correcta de proteína para cualquier individuo depende de muchos factores, incluyendo su nivel de actividad, edad, masa muscular, metas psíquicas y estado actual de salud.

Qué significa realmente “gramos de proteína”

Éste es un malentendido muy frecuente.

En la ciencia de la nutrición, “gramos de proteína” se refiere a gramos de la proteína macronutriente, no gramos de una comida que contenga proteína, como carne o huevos.

Una ración de ternera pesa 226 gramos pero sólo contiene 61 gramos de proteína real. De forma similar, un huevo grande pesa 46 gramos pero sólo contiene 6 de proteína.

¿Y qué hay de la persona promedio?

Si realmente tienes un peso sano, no levantas pesas y no haces mucho ejercicio, entonces apuntar a 0.8–1.3 gramos por kilo es una estimación razonable.

Esto equivale a:

- 56–91 gramos por día para el hombre promedio.
- 46–75 gramos por día para la mujer promedio.

Circunstancias excepcionales

Las personas que son físicamente activas necesitan más proteína que las que son sedentarias.

Si tu trabajo es físicamente exigente, caminas mucho, corres, nadas o haces cualquier tipo de ejercicio, necesitas comer más proteína.

Atletas de resistencia también necesitan cantidades significativas de proteína, unos 1.2–1.4 gramos por kilo.

Los adultos más mayores tienen también necesidades significativamente incrementadas de proteína – hasta un 50% más de cantidad recomendada diaria, o unos 1–1.3 gramos por kilo del peso corporal.

Esto puede ayudar a prevenir la osteoporosis y la sarcopenia (reducción en la masa muscular), ambas problemas significativos en la vejez.

La gente que se está recuperando de lesiones puede necesitar también más proteína.

Ganando masa muscular

Un consumo elevado de proteína puede ayudar también a que construyas y preserves masa muscular, que quemará un pequeño número de calorías constantemente.

Las personas que quieran mantener la musculatura

que ya han desarrollado pueden necesitar incrementar su consumo de proteínas cuando pierdan grasa corporal, ya que un alto consumo de proteínas puede ayudarles a prevenir la pérdida muscular que sucede usualmente al mantener dietas.

Respecto a la masa muscular, los estudios normalmente no miran al porcentaje de calorías sino más bien a los gramos diarios de proteína por kilos del peso corporal. Una recomendación común para ganar músculo es 2.2 gramos de proteína por kilo del peso corporal.

Pérdida del peso y la proteína

La proteína es increíblemente importante cuando se llega a perder peso. Como probablemente sabrás, para perder peso necesitas tomar menos calorías de las que quemas. La ciencia ha demostrado bien que comer proteína puede incrementar el número de calorías que quemas al aumentar tu índice metabólico (calorías que salen) y reducir tu apetito (calorías que entran).

Las proteínas alrededor del 25–30% del total de calorías diarias se ha demostrado que aumentan tu metabolismo hasta 80–100 calorías por día, comparado con dietas de menos proteínas.

Aun así, probablemente la contribución más importante de la proteína a la pérdida de peso es la habilidad de reducir el apetito y de causar una reducción espontánea de la toma de calorías. La proteína te mantiene sintiéndote mucho mejor que las grasas y los carbohidratos. Un estudio en hombres obesos mostró que la proteína en el 25% de las calorías incrementó los sentimientos de plenitud, redujo el deseo de tomar algo a medianoche a la mitad y redujo los pensamientos obsesivos por la comida en un 60%.

En otro estudio, las mujeres que incrementaron su consumo de proteínas al 30% de sus calorías acabaron comiendo 441 calorías menos por día y perdieron 5 kilos en 12 semanas – simplemente añadiendo más proteína a su dieta.

Pero la proteína no sólo te ayuda a perder peso, también puede prevenir que ganes peso en primer lugar. En un estudio, un incremento modesto de proteína del 15% al 18% de calorías redujo en un 50% la cantidad de peso que personas obesas recuperaron tras perder peso.

Comer más proteína hace mucho más fácil mantener cualquier dieta de pérdida de peso – sean altas o bajas en carbohidratos, o en un término medio.

Según estos estudios, una ingesta de proteína de alrededor del 30% de calorías puede ser óptima para la pérdida de peso. Esto equivale a 150 gramos de proteína por día para alguien que esté en una dieta de 2000 calorías.

Puedes calcularlo multiplicando tu toma de calorías por 0.075.

(continuará)

En la segunda parte del artículo examinaremos las mejores fuentes de proteína para veganos y vegetarianos, y cuánta proteína está disponible en raciones típicas de comida basada en proteína vegetal.)



Identificando pensamientos inútiles

por Acharya Nityananda

Cuando empecé a practicar Kriya Yoga de Babaji descubrí un día que los pensamientos eran “dolorosos” en comparación con el estado gozoso de silencio mental, que es una fuente de paz. Cuando uno camina mueve las piernas, pero cuando llega a casa y se sienta las piernas no se siguen moviendo. La mente es una gran herramienta, puede resolver problemas y crear realidades. Pero si sigue funcionando sin parar, sin detenerse nunca, también crea problemas y realidades que no queremos vivir. Saber usarla es necesario, y - si queremos tener paz - saber detenerla también, igual que uno necesita no mover las piernas cuando descansa.

“Pienso luego existo” declaró el filósofo Descartes. En Oriente, el Siddha Patanjali declaró “Yoga es el cese de las fluctuaciones que aparecen en la consciencia. Luego el sabio mora en su propia forma o naturaleza verdadera” (Yoga Sutras I.2-3) - un cambio radical de perspectiva. En la vida y en el Yoga resulta fundamental para ser feliz diferenciar la mente y los pensamientos de la consciencia. No somos los pensamientos; tenemos pensamientos que vienen y van. Pero no somos lo que pensamos. Somos la consciencia detrás de ellos, que siempre está ahí. De hecho la consciencia es la única cosa que siempre ha estado ahí; todo lo demás de nuestra vida está sujeto al cambio. Existencia-Consciencia-Gozo es la definición de los Siddhas de nuestra naturaleza real.

Querer parar la mente es como intentar sujetar agua entre las manos. “La mente nunca se para, impetuosa, auto-decida, difícil de domar. Tomar control sobre mi mente me parece tan difícil como apaciguar los poderosos vientos” declara Arjuna en el Bhagavad Gita (VI.34). Luchar con la mente para detenerla no parece ser una práctica que funcione. Una estrategia mejor es observarla como un testigo, sin involucrarnos en ella, ubicándonos entonces en la consciencia. El libro “La voz de Babaji” declara lo siguiente sobre la mente:

“Justo cuando comenzamos a reflexionar para trazar su origen, se desvanece. Si nos inclinamos a seguirla, intenta conquistarnos. No nos obedece si la obedecemos. Si somos el Testigo, un mero espectador, notando sus ascensos y caídas, no puede sino volverse sumisa a nosotros. Debemos estar despreocupados de ella, y desarrollar en nosotros la actitud de un testigo inafectado” (pág. 482).

Nuestros pensamientos habituales – que además son innecesarios la mayoría – pueden ser agrupados en varias categorías. Conocer estos diversos tipos de pensamientos y cómo funcionan puede ayudarnos a que pierdan poco a poco su dominio sobre nosotros. Te invito a leer esta categorización de diversos pensamientos recurrentes, seguro que podrás identificarte con algunos de ellos. La estrategia no es luchar contra estos pensamientos, sino identificarlos en cuanto aparezcan, y separarnos de ellos. Es como cuando estás en una reunión y reconoces a una persona que es muy pesada y siempre te cuenta la misma historia – sólo la reconoces y la evitas, sin más. Cuanto más hagamos esto con estos pensamientos habituales e inútiles

más perderán estos su poder sobre nosotros:

Pensamientos del pasado: cuando recordamos algo que sucedió en el pasado, y el recuerdo va acompañado de algún tipo de emoción. Esta emoción puede ser rabia o resentimiento por algo que nos hicieron, o arrepentimiento por algo que hicimos, o vergüenza por algo que hicimos o nos sucedió. ¡El pasado nos roba el presente! Una vez aprendidas sus lecciones, no lo necesitamos para nada. Es una carga muy pesada que nos hace mirar al suelo, impidiéndonos mirar hacia adelante. Las gafas del pasado distorsionan y limitan nuestra visión del presente, fresco, libre y lleno de posibilidades. Nunca permitas que tu mente te defina por tu pasado. Las lecciones del pasado pasaron, la comida que comiste ya la digeriste (y la tiraste) – aliméntate del presente. Además debemos darnos cuenta de que los pensamientos sobre el pasado son interpretaciones personales, sesgadas, sobre lo que ocurrió. Cuando identifiques un pensamiento sobre el pasado, con su carga emocional, obsérvalo y déjalo partir, que no te impresione. Y especialmente dejás partir esa carga emocional adjunta, como si fuera un engaño, un fantasma que sólo existe en la mente y que no es real.

Pensamientos sobre el futuro: hay dos pensamientos de este tipo especialmente molestos: El primero es cuando visualizamos algo negativo que puede suceder en el futuro, añadiendo el miedo a continuación. Lo que podríamos llamar “anticipación temerosa”. ¡Pero no sabemos cómo será el mañana! ¿Cuántas veces un futuro determinado no fue como nos imaginamos, sino mucho mejor? Algunas personas utilizan el miedo como estrategia vital, visualizando lo que puede salir mal y así luchar luego para que no pase. ¡Una estrategia emocionalmente agotadora, con la que la vida se vuelve angustiada! Vivir sin miedo da miedo, el ego piensa que sin miedo no podrá controlar las cosas.

Aunque es adecuado planificar bien, es más importante identificar e ignorar estos pensamientos de miedo en cuanto aparezcan, para que no se hagan cargo de la mente y de las emociones. La estrategia debería ser exactamente la contraria, visualizar en positivo aquello que realmente queremos crear, y poner ahí nuestra energía, y no en evitar lo que no queremos que pase.

El segundo tipo es cuando pensamos en lo que tenemos que hacer, mañana, esta semana o en el futuro, y generamos cansancio o incluso abatimiento. Lo podríamos llamar “anticipación agotadora” Mejor vivir un día por vez, sin pensar en lo que haremos mañana. Esta anticipación nos saca del presente, lo único que existe y lo único que tenemos. “Cada día traerá su propio afán” – incluso cada hora tiene el suyo. Si observas verás que cada día tiene su propio aprendizaje, las lecciones y las ocupaciones cambian cada día o cada cierto tiempo: lo que te ocupó y preocupó durante un tiempo desapareció completamente, y ahora otro asunto totalmente ocupa su lugar.

Sigue en página 8



Notas y noticias

Nueva grabación de audio. Escucha esta entrevista muy interesante de hora y media con M. G. Satchidananda, grabada en una radio de Québec, Canadá, el 14 de febrero:

www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3

Cubre un amplio rango de temas relacionados con el Kriya Yoga, las enseñanzas de Babaji y los Siddhas, sus primeras experiencias, y cómo afrontar los desafíos de la vida moderna. Aquí podéis ver una versión en Youtube de esta entrevista, con 108 fotografías de sus archivos:

www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/welcome.html

Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con los acharyas Kailash y Brahmananda: del 19 de septiembre al 7 de octubre del 2018. 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: 14-16 junio 2018 y 11-13 octubre 2019, y por Savitri y Nityananda en Valencia 7-9 junio 2019, España.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec del 15 al 124 de julio 2019. 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 Profesor de Kriya Hatha Yoga será ofrecida en Québec en inglés del 27 de junio al 12 de julio, y en francés del 5 al 16 de agosto del 2019.

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

El Kriya Yoga de Babaji en chino y en polaco: nunes-

Sigue en página 9

Pensamientos inútiles (continuación)

Así que en cuanto aparezca uno de estos pensamientos podemos desecharlo sabiendo que “mañana será otro día”. Un día por vez es suficiente.

Pensamientos de deseo: cuando aparece una imagen de un objeto de disfrute, y una fantasía sobre ello que crea un deseo de tenerlo. La mente decide que serás feliz cuando disfrutes de eso, sea sexo, una comida, una compra, o lo que sea. Y decides perseguirlo hasta conseguirlo. En las anticipaciones al futuro la mente decidía que debías tener miedo a algo, y luchabas para que no sucediera. Aquí tu mente decide que para que seas feliz debe suceder algo, y luchas para que suceda. Pero todo es el juego y la creación de la mente.

El deseo es el motor, dicen en la India, de la creación. Pero los Siddhas nos recuerdan que el deseo nos hace olvidar el verdadero Ananda, el gozo del Ser. Todos los deseos son pobres sustitutos, en comparación, de este Ananda (incluyendo el sexo, como señala Sri Aurobindo). La mente nos hace desear cosas, así se perpetúa ella y el ego. Porque cuando experimentamos el Ananda del Ser la mente desaparece.

Resulta interesante observar los pensamientos del deseo, cómo los objetos de deseo son edulcorados y convertidos en atractivos por nuestra mente, y cómo su satisfacción final difiere de nuestra fantasía original, o cuán poco dura esa satisfacción - hasta que la mente genera otro nuevo deseo. Si miramos profundamente podremos descubrir cómo nuestra mente nos ilusiona con cosas que luego no duran - cómo somos dominados por ella.

Pensamientos sobre la propia valía y de aceptación por los demás: ¿cuál es tu estrategia al interactuar con otros? ¿Vas de listo, de desvalido, de ocurrente, de buena persona, de original...? Desde niños desarrollamos estrate-

gias para lograr la atención, el reconocimiento y el cariño de nuestras autoridades y de los demás. Cuando te encuentres con pensamientos y estrategias mentales para lograr estos fines, junto con sentimientos de inquietud, celos, orgullo, infravaloración, etc., estás jugando el juego de la mente de la búsqueda de reconocimiento y aceptación. Reconoce estas tensiones mentales y emocionales en cuanto aparezcan.

Cuando te encuentres a ti mismo sufriendo por este tipo de pensamientos, recuerda que no existe ninguna estrategia sostenible para recibir amor. Todo se reduce a esto: uno recibe tanto amor como da. No hay más.

También recuerda que es agotador e inviable intentar recibir a través de los demás el amor que tú no te das a ti mismo. Sé tú mismo, sigue tu corazón, a partir de ahí todo fluirá, y llegarán a tu vida aquellas personas que vibran en tu onda.

También hay que recordar que amar y servir a los demás es una de las principales fuentes de felicidad que existen; las estrategias del ego para atraer atención y amor sólo provocan tensión, soledad y sufrimiento a largo plazo.

Identifica tus propias categorías de pensamiento

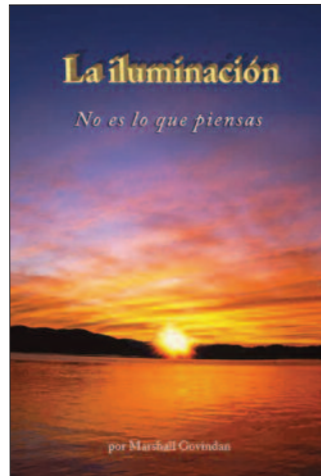
Seguro que podrás añadir otras categorías de pensamientos recurrentes personales que te atan; cada persona es un mundo. Pero aprender a identificar los tipos de pensamientos citados en cuanto aparezcan, separarnos de ellos y no darles más energía nos liberará enormemente para el momento presente, donde se encuentra el gozo incondicional del Ser. Y también debilitaremos la influencia de nuestra propia mente sobre nosotros y nuestra vida, en beneficio de la consciencia, el testigo, nuestro ser real: Existencia-Consciencia-Gozo.

Notas y noticias (continuación)

tra website ha sido traducida a estos dos idiomas, gracias al sadhak Yan Gao de Shangai, China, y un equipo de traductores contratados por el sadhak Tomek Niewiadomski de Varsovia, Polonia. La web está ahora traducida a 18 idiomas.

Marshall Govindan celebra 50 años como sadhak de Kriya Yoga. En 1969 leyó el libro Autobiografía de un yogui, abandonó su carrera en los Foreign Service de Estados Unidos, y posteriormente, con el apoyo de Yogui S.A.A. Ramiah, recibió la primera y única exención del servicio militar nunca otorgada por la comisión de Servicios Selectivos a alguien por residir en una ashram de Yoga como estudiante de la divinidad. ¡Jai Babaji!

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, duda y todas las formas de pena y dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra lumi-



nosidad 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!

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

Visita el blog de Durga
www.seekingtheself.com

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE3333 para la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.



Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes del final de junio del 2019, 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.