



Kriya Yoga

d e B a b a j i

¿Eres sincero? ¿Incluso contigo mismo?

por M. G. Satchidananda

La sinceridad es hacer lo que dices que harás. Mi profesor, Yogui Ramaiah, a menudo remarcaba que “la sinceridad es la única que tiene algún valor en el Kriya Yoga de Babaji”. Es por ello que requerimos que las personas que buscan la iniciación en el Kriya Yoga de Babaji deben firmar una hoja en la que se comprometen a practicarlo, y por lo que nunca permitimos que el dinero se convierta en un obstáculo para la iniciación para aquellos que aspiran sinceramente a ella y no son meros curiosos. ¿Has honrado tu compromiso? ¿Eres sincero?

Hace un mes envié un email a todos los participantes de la primera iniciación que di en francés hace seis semanas en el Ashram de Canadá, in-

vitándoles a compartir conmigo cualquier duda o dificultad que estuvieran teniendo en su práctica de Kriya Yoga. Nadie respondió. Aunque es posible que ninguno tuviera preguntas o dificultades, lo que es más probable es que las dudas sobre la práctica hayan acabado con su voluntad de seguir practicando o incluso con el esfuerzo de expresarlas en forma de preguntas. Permanece como una duda abierta si los receptores de mi mensaje escogieron no responder porque no eran sinceros consigo mismos sobre sus dudas, por resistencias a hacer la práctica o por falta de sinceridad.

Sadhana

La práctica del Kriya Yoga de Babaji

se llama sadhana. Sadhana se traduce directamente como “disciplina”, pero de forma más completa, se refiere a todo lo que haces para recordar quién eres, y todo lo que haces para dejar de identificarte con lo que no eres. Esto incluye practicar regularmente todo lo que aprendiste en los seminarios de iniciación. El que está comprometido con la sadhana se conoce como sadhak o discípulo. El que ha perfeccionado o dominado su disciplina de alguna forma se conoce como siddha. Como se enfatiza al comienzo de las charlas de presentación antes de la primera iniciación, los Siddhas han diagnosticado nuestra condición humana con las palabras “estamos soñando con los ojos abiertos”, y dieron la siguiente prescripción, como “buenos médicos de nuestra alma” (el significado de psiquiatra): “la cantidad de felicidad en la vida es proporcional a tu sadhana”.

Como muchas personas llevan muchas expectativas a su práctica, a menudo se sorprenden de cuánto se resiste su naturaleza humana. Esta resistencia toma la forma de nueve obstáculos nombrados por Patanjali, que incluyen duda, enfermedad, embotamiento, pereza, descuido, falta de desapego, false percepción, falta de paciencia e inestabilidad (Yoga Sutras I.30). Esto es normal. Con un poco

Contenidos

1. ¿Eres sincero? ¿Incluso contigo mismo? por M. G. Satchidananda
3. La visión de Dios por M. G. Satchidananda
5. Preserva tu salud y la del planeta con la proteína vegetal, parte 2, por M. G. Satchidananda
7. 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

¿Eres sincero? (continuación)

de persistencia y de regularidad la sadhana o práctica producirá resultados satisfactorios en la forma de mejor salud, más energía, una creciente sensación de calma, sabiduría y eventualmente la experiencia de la realización del Ser. Pero cuando la práctica es descuidada, obstáculos como las dudas pueden eliminar incluso tu voluntad de hacer esfuerzos.

Las dudas acabarán con tu práctica

Todo el mundo tiene dudas. Todos experimentan las resistencias de la naturaleza humana. Pero los estudiantes sinceros son aquellos que las comparten con los demás con un esfuerzo de encontrar respuestas. Es por eso que animamos a todos los estudiantes a que escriban sus dudas en forma de preguntas y que las envíen a alguien que crean que pueda ofrecer una respuesta satisfactoria. Es por eso que animamos a los estudiantes a buscar respuestas en la literatura clásica de los Siddhas de Yoga, incluyendo los Yoga Suttas de Patanjali, y en los artículos sobre ellos que hemos escrito y publicado en libros, en el periódico de Kriya Yoga y en los archivos en la sección "Artículos" de nuestra web.

Patanjali define el Kriya Yoga como "práctica intensa (tapas), auto-estudio (svadhyaya) y entrega de la perspectiva del ego (ishvarapranidhanava)" - Yoga Suttas II.1. Él nos dice en el verso siguiente que "su propósito es debilitar las causas del sufrimiento y producir la realización del Ser".

Tapas, la práctica intensa, viene de la palabra sánscrita tap, que significa "calentar". Se refiere al fuego o calor que se produce como resistencia cuando haces un esfuerzo por hacer lo opuesto de lo que la naturaleza humana a menudo te impulsa a que hagas. Por ejemplo permanecer despierto cuando cierras los ojos para meditar, o cuando evitas hacer las posturas que no te gustan. La resistencia sucede también cuando intentas seguir los yamas o restricciones sociales del Yoga; evitar dañar, mentir, cultivar la codicia, el apego o la aversión.

Es por ello que la definición de Patanjali del Kriya Yoga incluye el "auto-estudio", que no es el mero estudio de los textos sagrados, que puede servir como un mapa de carreteras para tu progreso en el Yoga, sino que también incluye la observación de tu propia conducta al igual que de las psico-dinámicas de tu mente. Esto puede tomar la forma de anotar tus experiencias, en particular durante la meditación, en un diario, lo que te permite transformar lo que era una experiencia subjetiva en una objetiva. Como resultado de convertirte en el Vidente (Yoga Suttas I.3). Gradualmente dejas de identificarte con la personalidad, la suma de los movimientos mentales y las reacciones habituales. El auto-estudio produce la discriminación y la auto-maestría. Los Siddhas aspiran no sólo a la trascendencia sino también a la transformación de la naturaleza humana inferior.

No hay palabra más afilada que un diario espiritual, un diario de meditación, para detectar al "gran ladrón" o la mente, que ha robado "la perla del Ser". La mente produce muchas preocupaciones y engaños. No seas indulgente

con ella. Revisala incesantemente. Anotar tus meditaciones te ofrece una oportunidad de hacerlo, y de corregir los errores diarios, al igual que de anotar en forma de preguntas tus dudas.

El estudio de los textos sagrados o de sabiduría también nos alimenta y nos recuerdan quién somos verdaderamente, y nos ayudan así a crecer. Comenzamos a vencer el engaño de "estar soñando con los ojos abiertos".

Siendo sincero contigo mismo

La veracidad, satya, es uno de los yamas o restricciones sociales prescritas por Patanjali, como medio de evitar el sufrimiento. La veracidad implica no sólo evitar mentir, sino también evitar la exageración, el engaño, la pretensión, la evasión, la broma y la hipocresía. De otro modo nos engañamos a nosotros mismos, postponemos la resolución de nuestro karma actual y creamos o reforzamos nuevas consecuencias kármicas. Al dejar de lado toda ficción, todas las cosas imaginarias o irreales en la mente, el habla y los actos, uno descubre rápidamente lo que es verdad, Sat, la Realidad absoluta.

Según la Madre del Ashram de Sri Aurobindo, la existencia puras, sat, está fuera de la manifestación. Esto es, no es un fenómeno o un objeto dentro de la naturaleza. Es por naturaleza silencioso, inmóvil, gozoso y auto-luminoso, y da la sensación de eternidad y de infinitud. La Realidad Absoluta es descrita por los sabios como sat chit Ananda, esto es, Ser absoluto, Consciencia absoluta y Gozo absoluto. Como tal, su realización en el estado de samadhi u absorción cognitiva constituye la meta del yogui.

Satya puede ser desarrollado primero por el yogui al estar presente en cada situación. Para cultivar esto uno debe calmarse, tomar una profunda respiración y luego sintonizar en cómo todo está en este momento presente. Hacer una cosa a la vez, con la plena consciencia del Testigo, también le lleva a uno a la realización de Sat. Al cultivar paz dentro todo el mundo puede compartirla. Patanjali nos dice: "Para el que está establecido en la veracidad, las acciones y sus resultados dependen de él" - Yoga Suttas II.36. Literalmente esto significa que si una persona es siempre sincera llegará un momento en el que todo lo que dice se hará verdad. El yogui obtiene el poder de atraer automáticamente cualquier cosa que busque, porque habiéndose purificado así del egoísmo, uno se identifica con Ishvara, el Señor, "el ser especial no tocado por aflicciones, acciones, frutos de las acciones ni por ninguna impresión de deseos" (Yoga-suttas I.24).

Estar consciente, sin embargo, no va a eliminar los hábitos profundamente asentados, los apegos y las aversiones, ya que son bloqueos energéticos en el cuerpo vital conocidos como vasanas. Es por ello que Patanjali recomienda la acción directa. En el Yoga-sutra II.33 dice: "Cuando los pensamientos negativos atenan, se deben cultivar sus opuestos". Esto puede hacerse de la forma más efectiva componiendo y repitiendo auto-sugestiones, afir-

Sigue en página 3



La visión de Dios

por M. G. Satchidananda

¿Puedes ver el mundo por un momento siquiera con los ojos de Shiva o de un ser iluminado? Aquí tienes una práctica sofisticada para entrenar tu mente para que vea desde la perspectiva de Dios. Al repetirla desarrollarás un tipo de recuerdo muscular del estado iluminado o de las impresiones semilla de la Verdad.

Práctica: con los ojos cerrados, durante una pausa durante el minuto siguiente imagina que tu cuerpo está completamente vacío. No hay nada que visualizar. Simplemente contempla el vacío dentro. Cuando abras tus ojos y comiences a leer esto de nuevo, reconoce que todo lo que ves o experimentas está sucediendo dentro de tu consciencia. Y porque esto es así, todo está en ti y tú estás en todo. Permite que tu consciencia se expanda más y más hacia afuera, reconociéndolo con el pensamiento de “todo está dentro de mí”.

Cuando descubres que estás en todo, el apego al cuerpo se disuelve, surgen la alegría y el gozo – Vijnanabhairava Tantra, verso 104

Reconoce que el vidente, lo visto y el acto de ver existen dentro de ti y de todo ser viviente. Medita en esto y vuélvete omnipresente.

Siente la consciencia de cada ser como la tuya . – Vijnanabhairava Tantra, verso 107

Con estere conocimiento surge la compasión. Ésta no es meramente la empatía con la experiencia del otro. Sientes lo que los demás están sintiendo dentro de tu propia consciencia. Eso surge de la identidad con “Yo soy”, el ser puro, que no tiene asociación con recuerdos, palabras o una cara. Contempla la infinita sutileza de la realidad absoluta, Shiva. Piensa en la consciencia infinita en todas partes, luminoso, capaz de transformarse en cualquier cosa, saber todo, hacer todo, con total gozo. Considera su poder de crear, de preservar, de disolver, de esconder y de revelar. Considera cómo estos cinco poderes se manifiestan también dentro de ti.

Shiva es omnipresente, omnipotente y omnisciente. Como tienes los atributos de Shiva, eres similar a Él. Reconoce al Di-

vino en ti mismo. – Vijnanabhairava Tantra, verso 109

Reconoce que Shiva vive dentro de ti como tú. Considera su presencia en todas partes, en todo. Impregnando todo, volviéndose todo, momento a momento. Ahora sintoniza con tu propia consciencia de ser y de llegar a ser. El Yo que existe más allá del ego y del cuerpo es Shiva. Mi mente es una con la gran mente. Yo soy Eso. Yo soy Shiva.

Igual que la ola surge del océano y se disuelve en él, las llamas surgen del fuego y luego desaparecen, los rayos del sol vienen y van, todo lo que existe en el universo surge y se disuelve dentro de mí. – Vijnanabhairava Tantra, verso 110

Mira alrededor. Permita a tu consciencia sentir, ver, oír, escuchar y oler todo. Todo ello está surgiendo dentro de ti como Shiva. Hasta ahora tu programación neuronal ha creado una separación entre tú y el universo. Un día, Shakti pulsará el interruptor y te mostrará que el ser separado es una ficción. Mientras tú vives como una expresión única de esa consciencia divina, no obstante eres el Ser ilimitado y todo lo que crea está dentro de ti.

Cuando el pensamiento es atraído a un objeto, utiliza esta energía. Ve más allá del objeto, y allí, fija tu pensamiento en este espacio vacío y luminoso. – Vijnanabhairava Tantra, verso 129

Haz esto primero con los ojos cerrados. Saca la mente de cualquier cosa en la que quiera establecerse, sea una sensación, un pensamiento, la respiración o una emoción. Sigue dejando partir. Deja que la mente esté sin apoyo y siéntete como una única energía que se mueve aquí y allá pero nunca se establece.

Deja que tu mente sea libre.

Bhairava es uno con tu consciencia radiante; al cantar el nombre de Bhairava uno se vuelve Shiva . – Vijnanabhairava Tantra, verso 130

Esta última contemplación implica la concentración en la energía o “shakti” que manifiesta todo en tu experiencia. Su belleza reside en experimentar el Ser, la Consciencia y el

Sigue en página 4

¿Eres sincero? (continuación)

maciones positivas de cambio en tus actitudes y en tu conducta, que se expresan en primera persona, en tiempo presente, tal como se enseña en la segunda iniciación. Lo más importante es el método principal de Patanjali: “Mediante la práctica constante y el desapego uno cesa de identificarse con las fluctuaciones de la consciencia” - Yoga-sutras I.12. Comienza por anotar regularmente tus meditaciones, y cada semana o cada dos revisa tus anotaciones y nota los patrones repetitivos en tus pensamientos y emociones. Éstos son los vasanas o bloqueos que deben ser eliminados a través del cultivo de vairagya, desapego, objetividad.

¿Estás siendo sincero?

¿Estás siendo veraz contigo mismo?

¿Estás soñando con tus ojos abiertos?

Para averiguarlo renueva tu compromiso de practicar el Kriya Yoga de Babaji, cultivando una práctica intensa regular y el auto-estudio. Anota tus meditaciones y nota patrones repetitivos. Cultiva el desapego, la objetividad, y usa auto-sugestiones para eliminar hábitos y bloqueos. Cuando no puedas encontrar respuestas a tus preguntas a través de la meditación o de la lectura compártelas en forma de preguntas con Acharyas y sadhaks experimentados, en un satsango o escribiéndoles.

Referencias

Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas, por M. Govindan

Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones, Ebook por M. Govindan



La visión de Dios (continuación)

Gozo absolutos, que es la fuente de todo. Al concentrarte en la energía dentro de la experiencia y dejar partir el contexto que la mente crea a su alrededor, cada objeto de experiencia se convierte en una puerta para la realización del Divino, al que los Siddhas llaman "Shiva-Shakti" o consciencia-energía. Al hacerlo así eres capaz de recibir la gracia en la forma de entendimiento, deleite y gratitud. Las cinco funciones de Shiva-Shakti, creación, preservación, disolución, oscurecimiento y gracia se están manifestando continuamente dentro de ti en cada experiencia. Por ejemplo, el oscurecimiento sucede cuando llegas a absorberte en los dramas de tu vida y experimentas duda, desánimo, miedo o confusión. Cuando aprendes a "dejar partir" o te desapegas de ello, o cuando simplemente te concentras en la energía tras eso, tal como se recomienda en este último verso, la gracia fluye hacia ti.

Los nueve obstáculos a la consciencia interna

Desarrollar la visión de Dios o la perspectiva de la iluminación requiere el reconocimiento no sólo de quién eres, sino de lo que te impide mantener esta perspectiva. En el verso I.30 de los Yoga Sutras, Patanjali nos dice que hay nueve obstáculos a la consciencia interna:

Enfermedad, embotamiento, duda, descuido, pereza, indulgencia en los sentidos, falsa percepción, fracaso en alcanzar terreno firme e inestabilidad.

La enfermedad es tanto física como mental: resulta de cómo reaccionamos al estrés de la vida.

El embotamiento sucede cuando no hay una energía adecuada, no podemos mantener una consciencia continua. No debemos desperdiciar la energía y debemos evitar la fatiga.

La duda es la tendencia de la mente a cuestionar, y cuando no está acompañada de una búsqueda de respuestas, puede dejar a uno cínico y no preparado para hacer esfuerzos.

El descuido es inatención, dispersión y una falta habitual de concentración.

La pereza es un hábito debido al desánimo, la falta de entusiasmo o de inspiración.

La indulgencia en los sentidos o la adicción a los sentidos sucede cuando uno no se desapega de los deseos, sino más bien los estimula.

La falsa percepción es no ver la realidad subyacente.

El fracaso en alcanzar terreno firme sucede cuando hay una falta de paciencia y de perseverancia.

La inestabilidad es el fracaso en mantener el equilibrio durante las subidas y bajadas de la vida, debido a una falta de consistencia en la práctica, a perderse en el espectáculo transitorio.

Patanjali nos dice también en el verso I.31 que tienen cuatro acompañamientos: temblor del cuerpo, respiración inconstante, depresión y ansiedad, cuyas manifestaciones físicas y emocionales nos sirven de advertencia sobre cuánto nos hemos quedado absortos en los dramas de la perspectiva egoísta.

En los versos siguientes Patanjali nos aconseja doce métodos diferentes para cultivar la calma de la mente como un antídoto para estos obstáculos y sus acompañamientos.

Manteniendo la realización del Ser en nuestras relaciones sociales

Entre los doce medios diferentes para cultivar la calma en la mente, es significativo que Patanjali comience con una que implica a nuestras relaciones sociales. Como seres humanos hemos evolucionado para depender de las relaciones sociales para nuestras necesidades físicas y emocionales. Sin embargo, a menudo son nuestra fuente más grande de sufrimiento y de dramas humanos.

Al cultivar actitudes de amistad hacia el feliz, compasión hacia el infeliz, deleite ante el virtuosos y ecuanimidad hacia el no virtuoso, la consciencia retiene su calma imperturbable – II.33

Incluso si no aspiramos hacia metas espirituales, seguir este consejo volverá serena la vida de cualquiera. A veces la mente tiene una tendencia a hacer lo opuesto. Es precisamente debido a que esas actitudes a menudo se contraponen a la naturaleza humana menos evolucionada que Patanjali las desarrolla más en su prescripción de los yamas, las cinco restricciones sociales:

No dañar, veracidad, no robar, castidad y ausencia de codicia – II.30

Amistad o buena voluntad (mettà) hacia el feliz (sukha): Es necesario cultivar esto porque a veces nos sentimos celosos o envidiosos hacia aquellos que son felices, y les censuramos. Por ejemplo, si alguien está disfrutando del fruto de su trabajo en forma material, podemos estar celosos. En vez de eso podemos decir: Que sean prósperos una y otra vez.

Compasión (karuna) hacia los que sufren (dukha): Aunque lo que podamos hacer por otro con nuestros pensamientos o acciones sea poco, al abrirnos a la compasión nuestra mente y nuestras emociones son transformadas. Debemos evitar juzgarlo al decir, por ejemplo, que sufren por causa de su mal karma.

Deleite (mudita) hacia el virtuoso (punya): Imítalos y regocíjate de que tal persona exista.

Ecuanimidad (upeka) hacia el no virtuoso (apuya): No permitas que la mente sea coloreada por tales personas negativas. No juzgues a los demás. Ni tampoco debemos olvidar a los que están sufriendo, sino amarlos también. Podemos amar a alguien sin juzgar su conducta.

Juzgar a los demás sólo refuerza en nuestras mentes las cualidades negativas que estamos condenando. Generalmente condenamos en los demás lo que albergamos en nosotros mismos. El mundo está dentro de nosotros. Para cambiar el mundo podemos cambiar nuestros pensamientos. Pasa por alto las faltas de los demás. No mores en sus debilidades. Al morar en sus debilidades les transmitimos pensamientos que sólo las refuerzan.

Al cultivar estas actitudes la mente se purifica y se produce la serenidad concentrada.

Práctica: Medita sobre ello y cultiva amistad hacia el feliz, compasión hacia el infeliz, deleite en el virtuoso y ecuanimidad hacia el no virtuoso. Usa las relaciones interpersonales para desarrollar estas cualidades y date cuenta

Sigue en página 5

Preserva tu salud y la del planeta con proteína vegetal (parte 2)

por M. G. Satchidananda

Vegetarianismo y los Yamas del Yoga

Adoptar y adherirte a una dieta basada en los vegetales expresa tu compromiso a los principios éticos yóguicos conocidos como yamas de no dañar

Adoptar y adherirse a una dieta basada en plantas expresa tu compromiso con los principios éticos yóguicos, conocidos como yamas, de no dañar (ahimsa), no de robar (asteya) y de veracidad (satya). Cuando consumes alimentos no vegetarianos contribuyes al sufrimiento de millones de animales que se crían en granjas industriales y se sacrifican cada año. También ayudas a evitar que las generaciones futuras reciban un entorno que no haya sido degradado por las emisiones excesivas de gases de efecto invernadero de la industria cárnica, como se explica en la primera parte de este artículo. También ayudas a superar la resistencia a adoptar una dieta basada en plantas y contribuyes a la verdad cuando informas a amigos y familiares de los hechos relacionados con una dieta basada en plantas.

Las mejores fuentes de proteínas para veganos y vegetarianos

Como se explicó en la primera parte de este artículo, convencer a otros de una dieta vegetariana y vegana para que continúen comprometidos es aliviar la preocupación de que les falte suficiente proteína. Sin embargo, muchos expertos coinciden en que una dieta vegetariana o vegana bien planificada puede proporcionar todo los nutrientes que necesitas. Dicho esto, ciertos alimentos vegetales contienen significativamente más proteínas que otros. Y las dietas altas en proteínas pueden promover la fuerza muscular, la saciedad y la pérdida de peso.

¿Cuánta proteína está disponible en porciones típicas de las mejores fuentes de proteínas de origen vegetal?

Aquí hay 14 alimentos vegetales que contienen una alta cantidad de proteínas por porción.

1. Seitán, también conocido como gluten de trigo, contiene aproximadamente 25 gramos de proteína por cada 3.5 onzas (100 gramos). Esto lo convierte en la fuente de proteína vegetal más rica de esta lista.

El seitán es también una buena fuente de selenio y contiene pequeñas cantidades de hierro, calcio y fósforo. Seitán es también una buena fuente de selenio y contiene pequeñas cantidades de hierro, calcio y fósforo.

2. El tofu, el tempeh y el edamame se originan a partir de la soja. La soja es considerada una fuente completa de proteínas. Esto significa que proporcionan al

cuerpo todos los aminoácidos esenciales que necesita. Los tres contienen hierro, calcio y 10-19 gramos de proteína por cada 3.5 onzas (100 gramos). El edamame también es rico en folato, vitamina K y fibra. El tempeh contiene una buena cantidad de probióticos, vitaminas B y minerales como el magnesio y el fósforo.

3. Las lentejas tienen 18 gramos de proteína por taza cocida (240 ml), las lentejas son una gran fuente de proteína. una sola taza (240 ml) proporciona aproximadamente el 50% de la ingesta diaria recomendada de fibra. Se ha demostrado que el tipo de fibra que se encuentra en las lentejas alimenta las bacterias buenas en su colon, promoviendo un intestino sano. Las lentejas también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, exceso de peso corporal y algunos tipos de cáncer. Además, las lentejas son ricas en folato, manganeso, hierro y una buena cantidad de antioxidantes y otros compuestos vegetales que promueven la salud.

4. Los garbanzos y la mayoría de las variedades de judías, incluyendo las alubias rojas, negras, pintas y la mayoría de las demás variedades contienen altas cantidades de proteínas por porción. Los garbanzos son otra leguminosa con un alto contenido de proteínas. Tanto las judías como los garbanzos contienen aproximadamente 15 gramos de proteína por taza cocida (240 ml). También son excelentes fuentes de carbohidratos complejos, fibra, hierro, ácido fólico, fósforo, potasio, manganeso y varios compuestos beneficiosos para las plantas. Además, varios estudios muestran que una dieta rica en judías y otras legumbres puede disminuir el colesterol, ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, disminuir la presión arterial e incluso reducir la grasa.

5. La levadura nutricional es una cepa desactivada de la levadura *Saccharomyces cerevisiae*, que se vende comercialmente como polvo o escamas amarillas. Esta fuente completa de proteína vegetal proporciona al cuerpo 14 gramos de proteína y 7 gramos de fibra por onza (28 gramos). La levadura nutricional fortificada es también una excelente fuente de zinc, magnesio, cobre, manganeso y todas las vitaminas B, incluida la B12.

6. Los guisantes verdes. Los pequeños guisantes verdes que se sirven a menudo como acompañamiento contienen 9 gramos de proteína por taza cocida (240 ml), que es un poco más que una taza de leche. Además, una porción de guisantes verdes cubre más del 25% de sus re-

Sigue en página 6

La visión de Dios (continuación)

de la calma resultante.

Sobre el logro del conocimiento perfecto, jnana

La adoración no consiste en las ofrendas sino en la realización de que el corazón es consciencia suprema, libre de pensamiento dualista. En perfecto ardor, Shiva/Shakti se disuelven

en el Ser.

– Vijnanabhairava Tantra, verso 147

Referencias: *Kriya Yoga Sutras of Patanjali y los Siddhas*, por Marshall Govindan; y el Ebook *Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones*, por M. Govindan, ambos disponibles en la Librería de nuestra web.



Preserva tu salud (continuación)

querimientos diarios de fibra, vitamina A, C, K, tiamina, folato y manganeso. Los guisantes verdes también son una buena fuente de hierro, magnesio, fósforo, zinc, cobre y varias otras vitaminas B.

7. La espirulina. Esta alga azul-verde es definitivamente una potencia nutricional. Dos cucharadas (30 ml) le proporcionan 8 gramos de proteína completa, además de cubrir el 22% de sus requerimientos diarios de hierro y tiamina y el 42% de sus necesidades diarias de cobre.

La espirulina también contiene cantidades decentes de magnesio, riboflavina, manganeso, potasio y pequeñas cantidades de la mayoría de los otros nutrientes que su cuerpo necesita, incluidos los ácidos grasos esenciales. La ficocianina, un pigmento natural que se encuentra en la espirulina, parece tener un poderoso antioxidante, antiinflamatorio y propiedades anticancerígenas.

8. El amaranto y la quinoa proporcionan 8–9 gramos de proteína por taza cocida (240 ml) y son fuentes completas de proteína, lo cual es raro entre los granos y los pseudo-cereales.

Además, el amaranto y la quinua son buenas fuentes de carbohidratos complejos, fibra, hierro, manganeso, fósforo y magnesio.

9. Los panes hechos de granos germinados, enteros, orgánicos y legumbres, incluyen trigo, mijo, cebada y espelta, así como semillas de soja y lentejas, como el pan Ezekiel. Dos rebanadas contienen aproximadamente 8 gramos de proteína, que es un poco más que el pan promedio.

Los granos germinados y las legumbres aumentan la cantidad de nutrientes saludables que contienen y reducen la cantidad de anti-nutrientes en ellos. Además, los estudios muestran que la brotación aumenta su contenido de aminoácidos. La lisina es el aminoácido limitante en muchas plantas, y la brotación aumenta el contenido de lisina. Esto ayuda a mejorar la calidad de la proteína en general. Además, la combinación de granos con legumbres podría mejorar aún más el perfil de aminoácidos del pan.

10. Leche de soja. La leche que está hecha de soja y fortificada con vitaminas y minerales es una excelente alternativa a la leche de vaca. No solo contiene 7 gramos de proteína por taza (240 ml), sino que también es una excelente fuente de calcio, vitamina D y, cuando está fortificada, de vitamina B12.

11. Avena. La mitad de una taza (120 ml) de avena seca le proporciona aproximadamente 6 gramos de proteína y 4 gramos de fibra. Esta porción también contiene buenas cantidades de magnesio, zinc, fósforo y ácido fólico. Aunque la avena no se considera una proteína completa, sí contiene proteínas de mayor calidad que otros granos comúnmente consumidos como el arroz y el trigo.

12. El arroz salvaje contiene aproximadamente 1,5 veces más proteínas que otras variedades de arroz de grano largo, incluido el arroz integral y el basmati. Una taza cocida (240 ml) proporciona 7 gramos de proteína, además de una buena cantidad de fibra, manganeso, magnesio, vitaminas de cobre, fósforo y B. A diferencia del arroz blanco, el arroz salvaje no es despojado de su salvado. Esto es ge-

nial desde una perspectiva nutricional, ya que el salvado contiene fibra y muchas vitaminas y minerales.

13. Las nueces, las mantequillas de nueces y otras semillas y sus productos derivados son una gran fuente de proteínas. Una onza (28 gramos) contiene entre 5 y 7 gramos de proteína, dependiendo de la variedad de nueces y semillas. Las nueces y las semillas también son excelentes fuentes de fibra y grasas saludables, además del hierro, el calcio, el magnesio, el selenio, el fósforo, la vitamina E y ciertas vitaminas del grupo B. También contienen antioxidantes, entre otros compuestos vegetales beneficiosos.

14. Frutas ricas en proteínas y verduras que contienen proteínas. Todas las frutas y verduras contienen proteínas, pero las cantidades suelen ser pequeñas. Sin embargo, algunas contienen más que otras. Las verduras con la mayor cantidad de proteínas incluyen brócoli, espinacas, espárragos, alcachofas, patatas, batatas y coles de Bruselas. Contienen alrededor de 4 a 5 gramos de proteína por taza cocida. Aunque técnicamente es un grano, el maíz dulce es un alimento común que contiene casi tanta proteína como estas verduras ricas en proteínas.

Las frutas frescas generalmente tienen un contenido de proteína más bajo que las verduras. Los que contienen más incluyen guayaba, chirimoyas, moras, moras, nectarinas y plátanos, que tienen alrededor de 2 a 4 gramos de proteína por taza.

Conclusión

Una dieta basada en plantas es necesaria para evitar muchas enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer, y es la contribución más importante que cualquiera puede hacer para reducir la emisión de gases de efecto invernadero y la amenaza existencial del calentamiento global. Las resistencias en adoptar y mantener una dieta basada en plantas pueden superarse si se informa de cuántas proteínas se necesitan consumir según el peso y el estilo de vida, y sobre las mejores fuentes vegetales de ellas.

Con referencia a la discusión en la primera parte de este artículo, en el número anterior del periódico de Kriya Yoga, si tienes un peso saludable, no levantas pesas y no haces mucho ejercicio, entonces anota 0,36–0,6 gramos por libra (0,8 –1.3 gramos por kg) 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.

Deberías poder consumir esta cantidad de proteína si tu dieta diaria contiene al menos un par de porciones de las primeras cuatro fuentes enumeradas anteriormente, además de algunas de las otras, especialmente, los números 10, 11 y 12 ó 13, para variar. Prepara un menú diario, como ejercicio, e identifica cuánta proteína contiene con referencia a lo anterior.

Adoptar y adherirse a una dieta basada en plantas expresa tu compromiso con los principios éticos yóguicos conocidos como yamas de no dañar (ahimsa), no de robar (asteya) y de veracidad (satya).



Notas y noticias

El dr. T.N. Ganapathy, Ph. D, falleció en Chennai, India, tras una larga enfermedad, a los 87 años.

Como director del Proyecto de Investigación de los Siddhas de Yoga desde el 2000 al 2013, él y su equipo de eruditos tamiles produjeron las siguientes obras en inglés:

1. *The Yoga of Boganathar*, volume 1, 2003;
2. *The Yoga of Siddha Avvai*, 2005;
3. *The Yoga of Boganathar*, volume 2, 2005;
4. *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*, 2005;
5. *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, 2006, 2012;
6. *The Tirumandiram in 10 volume*, 2010, 2013;
7. *Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism*, 2012
8. *The Treasure Trove of Siddha Manuscripts* (in Tamil), 2014.
8. *The Treasure Trove of Siddha Manuscripts* (in Tamil); 2014.

Estas obras fueron patrocinadas por la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji, una organización educativa sin ánimo de lucro registrada en Canadá, y publicadas por Babaji's Kriya Yoga Trust, Bangalore. Los detalles y las fotos de los participantes en este proyecto pueden verse aquí:

siddha-research-center.htm and

photosflash/yogasiddharesearch/index.html

y en el artículo de julio del 2010 de *The Hinduism Today* titulado "A Mystical Masterpiece is Unearthed", sobre el dr. Ganapathy y la nueva publicación sobre el Tirumandiram: <http://www.hinduismtoday.com/modules/smart-section/item.php?itemid=5105>

El dr. Ganapathy fue profesor de post-grado y director del Departamento de Filosofía de RKM Vivekananda College, Chennai. Después fue profesor visitante en el Sathya Sai Institute of Higher Learning, (Deemed University), Prasanthi Nilayam, Andhra Pradesh. Ha participado en muchos seminarios y conferencias nacionales e internacionales. Sus publicaciones incluyen: *Perspectives of Theism and Absolutism in Indian Philosophy* (ed. 1978), *Mahavakyas* (1982), *Bertrand Russell's Philosophy of Sense-Data* (1984), *The Philosophy of the Tamil Siddhas* (1993).

Nueva grabación de audio. Escucha esta entrevista muy interesante con M. G. Satchidananda grabada en una radio de Québec el 14 de febrero pasado:

www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/

KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3

La entrevista cubre un amplio rango de temas relacionados con el Kriya Yoga, la enseñanza de Babaji y los Siddhas, sus primeras experiencias, y cómo afrontar los desafíos de la vida moderna. Hay una versión de Youtube con 108 imágenes inéditas de sus archivos:

www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.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. Más detalles aquí:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm

Peregrinaje al sur de la India, del 29 de diciembre 2019 al 14 de enero del 2020, con el Acharya Satyananda. Más detalles aquí:

www.babajiskriyayoga.net/english/pilgrimages.htm

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 14-16 junio y 11-13 octubre 2019.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec del 15 al 12 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 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!

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

Visita el blog de Durga www.seekingtheself.com

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33 por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.





Noticia a los suscriptores

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