



Kriya Yoga

d e B a b a j i

El Ser Psíquico: nuestra apertura al Divino

por Marshall Govindan

¿Bajo qué condiciones traerá la transformación supramental el Ser Psíquico plenamente abierto mediante la práctica del Yoga Integral de Sri Aurobindo? Este artículo intentará responder a la pregunta.

Para el practicante del Yoga Integral es esencial tener una comprensión clara del uso de Sri Aurobindo del término ser psíquico. El término se encuentra a lo largo de sus escritos y es un rasgo distintivo de su Yoga. Como veremos, no puede ser equiparado a los términos alma o Ser ni con los términos indios Atman, Jivatman o Purusha. Aunque el Ser

Psíquico está presente en el corazón de todos, está casi siempre escondido, y sus acciones se mezclan con los movimientos de la mente y del vital. Hasta que emerge al primer plano de la consciencia, los esfuerzos individuales en la sadhana (disciplina) yóguica permanecen irregulares y limitados por estos movimientos. La práctica del Yoga Integral de Sri Aurobindo – resumida en las palabras aspiración, rechazo y entrega – progresa en la medida en que el Ser Psíquico sale al frente de la propia consciencia. Esto sucede en cuatro fases.

Qué es el Ser Psíquico?

Sri Aurobindo se refiere a menudo a él de forma metafórica como “una chispa que viene del Divino”.

El psíquico es una chispa que viene del Divino que está ahí en todas las cosas y que conforme evoluciona el individuo crece en él y se manifiesta como el ser psíquico, el alma buscando siempre al Divino y a la Verdad y respondiendo al Divino y a la Verdad siempre y en cualquier parte que lo encuentre. (Aurobindo 2012, 105)

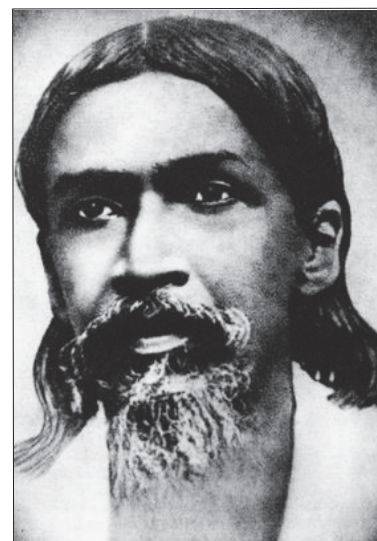
Pero Sri Aurobindo justifica la necesidad de este nuevo término dis-

Contenidos

1. El Ser Psíquico: nuestra apertura al Divino, por M. G. Satchidananda
5. Haciendo de tu vida tu Yoga mediante el Karma Yoga, por M.G. Satchidananda
6. El espacio interno del Ser, por Acharya Nityananda
8. Informe anual y plan 2020 de la Orden de Acharyas
9. 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



Sri Aurobindo

Sigue en página 2

El Ser Psíquico (continuación)

tinto de la palabra alma.

La palabra "alma" es usada de forma muy vaga en inglés – a menudo se refiere a toda la consciencia no física, incluyendo incluso al vital con todos sus deseos y pasiones. Es por ello que el término "ser psíquico" tiene que ser usada como para distinguir esta porción divina de las partes instrumentales de la naturaleza. (Aurobindo 2012, 112)

Como tal, es una emanación, como el alma que emana del Señor en el teísmo monista del Saiva Siddhanta del Tirumandiram y del Saivismo de Cachemira. Pero el ser psíquico es también un concepto evolutivo clave dentro del Yoga Integral de Sri Aurobindo (Ganapathy 2012, 439–471; Ganapathy 2010).

La parte psíquica de nosotros es algo que viene directamente del Divino y está en contacto con el Divino. En su origen es el núcleo preñado de posibilidades divinas que soporta esta triple manifestación de la mente, la vida y el cuerpo. Está este elemento divino en todos los cuerpos, pero permanece escondido detrás de la consciencia ordinaria, primero no está desarrollado e, incluso cuando se desarrolla, no siempre ni a menudo al frente; se expresa a sí mismo tanto como las imperfecciones del instrumento lo permiten, por sus medios y bajo sus limitaciones. Crece en la consciencia por la experiencia dirigida hacia Dios, ganando fuerza cada vez que hay un movimiento más elevado en nosotros, y finalmente, por la acumulación de estos movimientos más profundos y elevados se desarrolla una individualidad psíquica – eso que usualmente llamamos el ser psíquico. Es siempre este ser psíquico que es la causa real, aunque a menudo secreta, de que el hombre se vuelva hacia la vida espiritual, y su ayuda más grande en ella. Es por tanto eso que tenemos que llevar desde detrás al frente en el Yoga. (Aurobindo 2012, 103)

Ni tampoco puede el ser psíquico equipararse al Atman del Vedanta.

Hay una diferencia entre el psíquico y el ser. El ser es el Atman por encima que es uno en todo, permanece siempre amplio, libre, puro, no tocado por las acciones de la vida en su ignorancia. Su naturaleza es paz, libertad, luz, amplitud, Ananda. El psíquico (antaratma) es el ser individual que viene a la vida y viaja de nacimiento a nacimiento y siente las experiencias y crece por ellas hasta que es capaz de unirse él mismo con el Atman libre arriba. El ser psíquico está escondido en las profundidades tras el chakra del corazón. El Ser no tiene un lugar separado – está en todas partes. Tu ser y el ser de todos es lo mismo. (Aurobindo 2012, 106)

Pero Sri Aurobindo nos recuerda también que, aunque el término inglés es nuevo en su sistema de Yoga, tiene un antiguo precedente en el viejo término *hrdaye guhayam*, "el corazón secreto".

*El ser psíquico en los viejos sistemas era nombrado como el Purusha en el corazón (el corazón secreto - *hrdaye guhayam*) que se corresponde muy bien como lo que definimos como el ser psíquico detrás del centro del corazón. Era esto también lo que salía del cuerpo en la muerte y persistía – lo que de nuevo se corresponde con nuestra enseñanza de que es esto lo que se va y retorna, enlazando la nueva vida con la anterior. También decimos que el psíquico es la porción divina dentro de nosotros – así también el Purusha en el*

corazón es descrito en algunos lugares como el Iswara de la naturaleza individual. (Aurobindo 2012, 112)

Es secreto porque está velado por los movimientos de superficie del ser interno compuesto por el mental interno, el vital interno y el físico interno. El ser psíquico se expresa a sí mismo lo mejor que puede a través de estos instrumentos externos, que están gobernados más por fuerzas externas que por las influencias internas del psíquico. Como un instrumento del alma, el Divino interno, su influencia evolutiva sobre la naturaleza humana está normalmente escondida. Su voluntad es por la divinización de la vida, y debido a su pureza, su acción transforma estos instrumentos internos. Puede ser percibido como una luz mística detrás del centro del corazón.

Se puede decir del psíquico que es esa parte luminosa de nuestro ser, porque el psíquico está en contacto con el Divino y es una proyección del Divino en la naturaleza inferior. El psíquico está profundamente dentro del centro interno del corazón, tras el ser emocional. Desde ahí se estira hacia arriba para formar la mente psíquica y hacia abajo para formar el vital psíquico y el físico psíquico, pero usualmente uno es consciente de sólo después de que la mente, el vital y el físico esté sujetos al psíquico y puestos bajo su influencia. (Aurobindo 2012, 122–123)

Conforme uno se entrega al Divino, el egoísmo, el hábito de identificarnos con los movimientos de la mente, el vital y el físico, es sustituido por el ser psíquico. Esta entrega de la perspectiva del ego es el resultado de la práctica del Yoga Integral, como veremos más adelante.

Hay individualidad en el ser psíquico pero no egoísmo. El egoísmo viene cuando el individuo se une con el Divino o es enteramente entregado al Divino. Es el ser más interno del psíquico el que sustituye al ego. Es a través del amor y entrega al Divino como el psíquico se vuelve fuerte y se manifiesta, de modo que pueda sustituir al ego. (Aurobindo 1972, 124)

La influencia del ser psíquico, un nuevo concepto

Sri Aurobindo declaró que la tarea evolutiva de la humanidad es más que sólo alcanzar un nivel espiritual de la existencia. Un objetivo adicional es la transformación radical e integral de la naturaleza. Éste ser revelará a sí mismo como la Consciencia-Fuerza luminosa, la trinidad de Sat, Chit y Ananda, cuya revelación tiene que ser lograda todavía como la auto-afirmación del supramental. Para este fin, cuando nos volvemos conscientes del ser psíquico adentro, él dirige la *sadhana*, la práctica por la que se logra el *siddhi* (perfección).

Podemos decir que el ser psíquico es el alma en la naturaleza, evolucionando a través de ella, apoyándola, y a veces, cuando hay una apertura a su influencia, guiando a nuestra persona a través del drama de la vida. Sri Aurobindo nos dice que es un nuevo concepto evolutivo que no ha sido comentado en la antigua literatura sagrada, como el *Bhagavad Gita*.

Sigue en página 3



El Ser Psíquico (continuación)

El ser psíquico evoluciona, así que no es inmutable. El ser psíquico es especialmente el alma en el individuo, evolucionando en la manifestación de la Prakriti individual y tomando parte en la evolución. Es esa chispa del fuego divino que crece detrás de la mente, el vital y el físico como el ser psíquico hasta que es capaz de transformar la Prakriti o ignorancia en una Prakriti de conocimiento. Estas cosas no están en el Gita, pero no podemos limitar nuestro conocimiento a los puntos del Gita. (Aurobindo 2012, 114)

El ser psíquico es la consciencia del alma en desarrollo manifestada en los seres creados conforme evoluciona. Primero el alma es algo esencial detrás del velo, no desarrollada al frente. Al frente están sólo el cuerpo, la vida, la mente. En la evolución, la consciencia del alma se desarrolla más y más en el ser creado hasta que está tan desarrollado que puede salir totalmente al frente y gobernar la mente, la vida y el cuerpo. (Aurobindo 2012, 118-119)

Hay indicaciones claras de su influencia sobre el ser, la mente, el vital y el físico internos.

Estas cosas, amor, compasión, amabilidad, bhakti, Ananda son de la naturaleza del ser psíquico, porque el ser psíquico está formado de la consciencia divina, es la parte divina dentro de ti. Pero las partes inferiores todavía no están acostumbradas a obedecer o a valorar la influencia y el control del psíquico, porque en los hombres el vital y el físico están acostumbrados a actuar por sí mismos y no les importa lo que quiera el alma. Cuando les importa y obedecen al psíquico, eso es su conversión – comienzan a poner en sí mismos la naturaleza psíquica o divina. (Aurobindo 2012, 122)

A diferencia del Ser o Atman, que meramente presencia los movimientos de la mente, las emociones y los sentidos, el ser psíquico puede ejercer su influencia sobre estos movimientos. Las partes de la mente, del vital y del cuerpo que pueden que pueden así ser influenciadas por el vital son mencionadas como el psíquico-mental, el psíquico-vital, el psíquico-físico. Esta influencia puede ser según la personalidad o el grado de evolución de cada persona... pequeña o grande, débil o fuerte, cubierta e inactiva o prominente y en acción. (Aurobindo 2012, 108)

Estas partes pueden seguir sus metas o tendencias limitadas, o pueden aceptar los motivos y metas del psíquico con sin modificaciones.

Aspiración, rechazo y entrega: el método del Yoga Integral

Antes de comentar el desarrollo del ser psíquico debemos comprender primero la práctica del Yoga Integral. En la siguiente sección citaré extensamente el libro "La práctica del Yoga Integral" del recientemente fallecido J.K. Mukherjee, que fue durante muchos años director del Sri Aurobindo International Centre of Education, y a quien entrevisté en el 2009. En palabras de A.S. Dalal, que escribió su prólogo, estas obras "es un tratado completo sobre la práctica efectiva del Yoga de la transformación integral tal como lo proponen Sri Aurobindo y la Madre". Es el primer resumen del método de su práctica, basado en sus diversos escritos y a la luz de la propia experiencia de Mukherjee durante unos cincuenta años.

Sobre la aspiración

El Yoga Integral de Sri Aurobindo puede ser resumido en estas dos frases: "(1) una constante y creciente aspiración ardiente por parte del sadhaka, y (2) por parte del Divino una Gracia que responde descendiente desde arriba como reacción a la llamada del sadhaka". ¿Pero qué es esta aspiración? ¿En qué se diferencia del deseo? Sri Aurobindo define la aspiración como "un entusiasmo espiritual, la intensidad y el ardor de la búsqueda del alma... un movimiento hacia arriba de nuestra consciencia a través de la parte psíquica de nuestro ser hacia todo lo que es bueno, puro y hermoso". La Madre la describe como "un entusiasmo interno hacia lo Nuevo, lo Desconocido, la Perfección... un anhelo, un deseo por el contacto con la Fuerza Divina, la armonía divina, el amor divino... una llama interna, una necesidad de la luz... un entusiasmo luminoso que atrapa a todo el ser... una Voluntad purificadora, un impulso siempre creciente" (Mukherjee 2003, 42-43).

¿Cómo desarrollar la aspiración? Mukherjee describe seis fases, que son resumidas aquí. Primero, el desarrollo de la aspiración comienza con una intensa insatisfacción con las formas habituales de la naturaleza humana. Puedes despertarte una mañana y de repente descubres que ya no estás más dispuesto a seguir viviendo de forma inconsciente e ignorante, en un estado en el que haces cosas sin saber por qué, sintiendo cosas sin saber por qué, viviendo voluntades contradictorias, viviendo del hábito, rutina, reacciones, sin comprender nada. Ya no estás más satisfecho con eso. El cómo el individuo responde a esta insatisfacción varía. Para la mayoría está la necesidad de conocer; para otros, está la necesidad de hacer lo que se requiera para encontrar el significado.

Segundo, el aspirante busca ardientemente escapar de esta existencia humana vacía buscando la Verdad, el Amor, la Paz, la Alegría y el Ser. Estos son probablemente muy vagos todavía, pero el buscador es impulsado a buscar una liberación del estado actual de nauseabunda imperfección.

Tercero, tras algún tiempo, debido a la persistente aspiración del aspirante, la Gracia Divina responde con un levantamiento temporal del velo de la ignorancia, y uno experimenta la dimensión espiritual de la vida. Uno ve la Luz, siente el Amor Divino o experimenta el Gozo Divino, la Presencia o la Verdad, dependiendo de la propia capacidad y orientación. Puede variar de persona a persona, pero todo lo demás experimentado previamente en la vida ordinaria palidece en comparación.

Cuarto, la apertura puede cerrarse, así que uno debe tener cuidado de no olvidar o dudar de la experiencia, sino más bien mantenerla vibrando y dirigir constantemente la propia aspiración hacia su re-emergencia.

Quinto, el sadhak encontrará que gradualmente crecerá la atracción a la vida superior y disminuirá el apego a la vida inferior anterior. Esto podría manifestarse no sólo internamente en los planos mentales y vitales, sino

Sigue en página 3



El Ser Psíquico (continuación)

también externamente hacia los amigos, incluso hacia el trabajo y los pasatiempos. Un nuevo tipo de anhelo y de resolución llena el corazón y la mente, que puede expresarse a sí mismo como "Oh Señor, te quiero a ti y sólo a ti. No quiero nada ni nadie más excepto a través de ti y por ti. Quiero pertenecer enteramente a ti y nunca permitiré que nada reclame mi consciencia. Me entrego todo a ti. Hágase Tu voluntad, no la mía. Yo soy sólo tuyo".

En la sexta fase la aspiración es tan intensa que las palabras y las oraciones, vocales y mentales, ya no son más necesarias o queridas. Sólo está la llama del fuego espiritual elevándose constantemente en el trasfondo de un profundo silencio. Un intenso anhelo de pertenecer al Divino, de unirse a Él y de servirle como un perfecto instrumento envuelve a todo el ámbito de la consciencia del sadhaka. Es una gran sed de Amor y de Verdad por la transformación, por la perfección suprema (Mukherjee 2003, 45-46).

Sobre el rechazo

Mientras todavía está controlado por la naturaleza inferior, el sadhak debe hacer algún esfuerzo personal de progresar. Este esfuerzo personal implica las tres operaciones de aspiración, mencionadas antes, al igual que el rechazo y la entrega. Los Siddhas, y más recientemente Sri Aurobindo, han insistido en que un sadhak de Yoga debe renunciar a todos los movimientos habituales de la naturaleza inferior. Estos incluyen las opiniones de la mente, las preferencias, los hábitos, las construcciones y las ideas; los deseos de la naturaleza vital, las demandas, los anhelos, las pasiones, el egoísmo, el orgullo, la arrogancia, la lujuria, la codicia, la envidia y la hostilidad hacia la Verdad; y la estupidez de la naturaleza física, la duda, el recelo, la oscuridad, la obstinación, la mezquindad, la pereza y la indisposición al cambio.

La meta es la total transformación divina de todo el ser, la consciencia y la naturaleza del hombre. Todos los impulsos centrados en el ego y los movimientos que surgen en la consciencia que no vuelven al sadhak hacia el Divino son un obstáculo en este sendero. La sadhana del que aspira a practicar el Yoga Integral de Sri Aurobindo incluye responder a las constantes y atribuladas reacciones al incesante torrente de obstáculos de la vida. Identificarlos y eliminarlos constituye la sadhana yóguica del rechazo. Hay tres clases de obstáculos, y diferentes estrategias para manejarlos. Los tres tipos de obstáculos son los del pasado, los del presente y los del futuro.

Cuando el obstáculo es de un tipo que el sadhaka ya ha conquistado en el pasado, pero que ahora, por pereza, está enredado en él, el sadhaka debe:

(I) Cortarlo en el momento mismo que surja, como una mota de polvo en la propia manga; (II) nunca alimentarlos; (III) prestarle tan poca atención como sea posible; y (IV) incluso si uno piensa en ello, permanecer indiferente y desocupado. (Mukherjee 2003, 55)

Los obstáculos de la segunda categoría, los del presente, a menudo aparecen en la consciencia del sadhaka y pueden incluso dominarla a veces. Pero con un esfuerzo

sincero, el sadhak descubrirá el poder de mantener la consciencia libre de su influencia. Para manejar este tipo de obstáculos, el sadhaka debe tener esta actitud:

(I) Aplicar el propio poder de voluntad para resistir el impulso; (II) nunca racionalizar o legitimizar su aparición, sino más bien retirar todo consentimiento interno a su manifestación; (III) nunca ceder terreno alguno, no importa cuán limitada sea su extensión; (IV) actuar como un guerrero heroico frente a las tendencias oscuras, en defensa de las fuerzas de luz ascendentes; (V) volverse inmediatamente al Divino y rezar constante y fervientemente que esas debilidades e impulsos sean desvanecidos y eliminados de su naturaleza. (Mukherjee 2003, 55-56)

¿Cómo reconocer la tercera categoría de obstáculos dentro – las debilidades potenciales profundamente arraigadas? En su primera aparición, casi todo el ser del sadhaka se vuelve perturbado y agitado de forma anormal. Las raíces de los obstáculos son tan profundas y extensas que el sadhaka siente que son partes intrínsecas y no eradicables de su ser, tanto que el sadhaka no está persuadido en absoluto de la indeseabilidad de estas debilidades. Con su aparición el sadhaka pierde temporalmente la lucidez de su consciencia, como en una tormenta. La mayoría de su consciencia está todavía profundamente fascinada por estas debilidades surgientes, y anhela ciegamente cumplir algunos fuertes deseos dejando que se manifiesten. Sería insensato intentar erradicar tales debilidades sin ayuda antes de estar suficientemente preparado. Hay un peligro real de que la represión de su manifestación exterior conduzca a un conflicto interno con esa parte mayor de la naturaleza del sadhaka que se aferra obstinadamente al apego. Una explosión es inevitable, perturbando el equilibrio del ser. Así, el aspirante debe evitar tanto como sea posible estas dificultades intratables, y negarse completamente a que dejar que se manifiesten.

En vez de eso el enfoque debe ser:

(I) mantener la dificultad o la debilidad frente a la propia consciencia, sin asustarse ni identificarse con ella, (II) ir asiduamente en busca de su causa o fuente raíz, (III) intentar descubrir qué parte de la propia naturaleza está nutriendo secretamente una fascinación por esta debilidad particular, y es lanzada a un torbellino a la menor señal, (IV) mantener siempre un espíritu de calmado y tranquilo desapego, a través de la observación anterior, incluso si se muestran algunos feos rincones del propio ser, (V) el sadhak debe mantener viva en su corazón una aspiración sincera por la erradicación de la debilidad en cuestión, dirigiendo una sincera oración a la Madre Divina para que mediante la activa intervención de su Gracia estas debilidades y apegos recónditos y profundamente asentados renuncien a su malignidad y se vuelvan muy inocuos en su naturaleza para que puedan ser afrontados y eliminados fácilmente... Tal oración y aspiración, junto con un completo auto-examen, convertirán progresivamente estos obstáculos intratables en obstáculos manejables de la segunda categoría, y finalmente en los obstáculos fácilmente eliminables del pasado.

(Continuará)



Haciendo de tu vida tu Yoga mediante el Karma Yoga

por M. G. Satchidananda

La práctica del Yoga puede abrazar todas tus actividades cuando es informada por las enseñanzas del Karma Yoga. Al hacerlo así puedes vencer inmediatamente el sufrimiento que nace del egoísmo.

El Karma Yoga es el Yoga del servicio desinteresado. Todo trabajo honesto, incluyendo el voluntariado, puede ser realizado como una ofrenda al Divino, sin apego a los resultados o a los frutos de las acciones. Un karma yogui siempre está dispuesto a ayudar a los demás. Ejecuta las acciones de la forma más habilidosa y consciente posible. Mientras estamos encarnados estamos obligados a actuar, incluso si estamos sentados en una cueva en alguna parte. ¡Así, nuestras acciones deben servir a nuestro proceso de iluminación, más que a nuestro ego! Sé un testigo cuando actúes. Cuando las cosas vayan bien, da gracias al Señor. Cuando las cosas vayan mal, acepta tu responsabilidad por ello y aprende lo que puedas de la experiencia, más que culpar a Dios. Permanece equilibrado y desapegado frente al éxito o al fracaso, el placer y el dolor, la alabanza o la acusación. Permanece consciente de lo que es consciente, el Jiva Atman morador interno, mientras ejecutas todas las acciones, usando la kriya Nityananda, tal como se enseña en la segunda iniciación.

De esta forma, las consecuencias kármicas de tus pensamientos, palabras y actos pasados se resolverán y se agotarán. Y dejarás de crear más consecuencias kármicas en el futuro, porque tus acciones no estarán motivadas por los apegos. El karma incluye todos tus hábitos. La mayoría de lo que sucede en tu vida es debido a tus reacciones habituales. Al sustituirlas por respuestas conscientes, te encontrarás que estás siendo dirigido por tu inteligencia más elevada. Descubrirás tu dharma, la forma correcta de actuar, el Tao, y traerás felicidad a ti mismo y a los demás.

El Karma Yoga como medio de vencer el sufrimiento

Patanjali nos dice en el Yoga Sutra I.5

Las fluctuaciones de la consciencia son cinco, siendo aflictivas y no aflictivas.

Estas cinco categorías de fluctuaciones o movimientos de la mente incluyen percepciones a través de los cinco sentidos, falsas concepciones (fantasías), conceptualizaciones (pensamientos), sueño y recuerdos. Las fluctuaciones aflictivas son las que implican al ego, la falsa identificación, la contracción de la consciencia y el egoísmo. Las fluctuaciones no aflictivas implican desinterés, amor puro y expansión de la consciencia, interiorización y realización del Ser.

Cada una de estas cinco categorías de fluctuaciones pueden ser aflictivas o no aflictivas. Las aflictivas implican deseos, que si no son satisfechos implican frustración. Si son satisfechos, los deseos traen miedo de perderlos o más deseos. Al ver nuestro postre favorito, por ejemplo, podemos ser vencidos por el deseo hasta que éste es satisfecho. Cuando te preocupas, por ejemplo, te imaginas lo peor que podría suceder. La mayoría de las cosas que imaginas nunca suceden. El sueño puede ser aflictivo cuando

uno se identifica con los sueños o con el cuerpo. Los sueños que tenemos al dormir a menudo reflejan las preocupaciones que has permitido cuando estabas despierto. El sueño puede ser no aflictivo como en la práctica de Yoga Nidra que se enseña en la segunda iniciación, cuando uno permanece consciente, incluso mientras el cuerpo descansa. Los recuerdos que pueden traer emociones negativas tales como tristeza, orgullo, ira, miedo o deseo producen sufrimiento. Pero cuando son recordados con desapego, son no aflictivos. Tales vasanas o recuerdos sin resolver a los que permaneces apegado se vuelven activos cuando circunstancias similares hacen que los recuerdes. Te ves atribulado por pensamientos y sentimientos cuando no practicas la discriminación y el desapego hacia las fluctuaciones de la consciencia que son egoístas. Es por ello que el Karma Yoga, los actos de servicio desinteresado, te ayudan a vencer el egoísmo y tu propio sufrimiento.

Una de las mejores cosas que puedes hacer cuando estés lleno de pensamientos negativos y egoístas es ir a ayudar a alguien más. Automáticamente dejarás de pensar en ti mismo. Tu identidad se expande, las necesidades de otra persona se vuelven más importantes que las tuyas, y experimentas amor y unidad con otra persona.

Comenzando

Si eres una persona muy activa a la que le resulta difícil meditar, una alternativa a la discriminación y el desapego es el sendero del Karma Yoga. Comienza con dedicar con frecuencia tus actos al Señor. Por ejemplo, al final de tu día de trabajo, cuando recibes tu paga, o cuando completes una tarea, di mentalmente "Om Tat Sat", que significa "dedico esto al Señor". Repite a menudo como autosugestión: "Hágase Tu voluntad, no la mía". Busca oportunidades para ayudar a alguien más, sin esperar nada, ni siquiera una expresión de gratitud. Contempla lo que dice el Bhagavad Gita sobre el Karma Yoga y la ofrenda de todas tus acciones como sacrificio al Señor.

El Bhagavad Gita

En el tercer capítulo del Bhagavad Gita Krishna responde a muchas cuestiones sobre "el Yoga de la acción" o Karma Yoga. Es instructivo citar algunas de ellas.

Ni por la abstención del trabajo un hombre disfruta de la ausencia de acción, ni por la mera renuncia (al trabajo) obtiene la perfección. III.4

Esta afirmación citada a menudo incluye la palabra naiskarmya, que se refiere al estado en el que uno no es afectado por el trabajo. Es la naturaleza la que hace el trabajo. El alma permanece equilibrada, observando serenamente las operaciones de la naturaleza.

Porque nadie puede permanecer siquiera por un momento sin trabajar; todos son inevitablemente impulsados a actuar por los impulsos nacidos de la naturaleza. III.5

Aquel que restringe sus órganos de acción pero continúa en

Sigue en página 6



El espacio interno del Ser

por Acharya Nityananda

El propósito de la sadhana o práctica espiritual es crear un espacio interno de consciencia y de gozo que no depende de circunstancias externas, del día o de la noche. Para crear ese espacio hace falta una limpieza interna. Las kriyas yóguicas llevan a cabo esa limpieza.

La vida está en perpetuo cambio. No puedes controlar la realidad externa; puedes actuar lo mejor que puedas, pero no controlar los resultados de tus actos. Pero sí puedes, no obstante, cuidar siempre de los contenidos de tu espacio interno.

La sadhana es un proceso de purificación y limpieza de los contenidos de nuestro espacio interno. Primero se vacían todos los contenidos limitadores e innecesarios. Luego ese espacio se llena del Ser. El Ser es consciencia pura y gozosa. Babaji es la encarnación de la gracia del Ser, guiando e inspirando a los individuos hacia Sí mismo. "El jiva se convierte en Shiva" es uno de los grandes dichos de los Siddhas: el individuo se convierte en Di-

vinidad. El Yoga es lo que hace posible este proceso de transformación.

La sadhana de los Siddhas

Imaginemos que, metafóricamente, nuestro espacio interior es una casa. En la casa del Yoga clásico su inquilino se sube a menudo al tejado, construye una escalera para ello, y pasa cada vez más tiempo allí, hasta que finalmente abandona la casa por el tejado. Este inquilino, un yogui clásico, abandona el mundo y el ciclo sin fin de reencarnaciones, en busca del Divino más allá.

En el Kriya Yoga de los Siddhas no nos vamos a ningún lado. Nos dedicamos a limpiar y vaciar las habitaciones de nuestra casa, de modo que poco a poco hay más luz y más espacio en ellas. De vez en cuando nos quedamos extasiados al ver una habitación vacía, limpia y llena de

Sigue en página 7

El Karma Yoga (continuación)

su mente pensando en los objetos de los sentidos, cuya naturaleza es engañada, se dice que es un hipócrita. III.6.

Podemos controlar externamente nuestras actividades, pero si no refrenamos los deseos que las originan, hemos fallado en entender el verdadero significado de la restricción.

Al hacer obras aparte del sacrificio, este mundo de los hombres es una atadura a las obras; por el trabajo como práctica de sacrificio, Oh hijo de Kunti, se vuelve libre de todo apego. III.9.

Todo ser y acción de la naturaleza es el sacrificio ofrecido por ella al Divino, pero su sentido real es oscurecido en nosotros por el deseo, por nuestra múltiple, limitada y activa personalidad. Al realizar todas nuestras acciones como una ofrenda al Divino puedes liberarte de la perspectiva del ego.

Por tanto, sin apego ejecuta el trabajo que tenga que ser hecho (por el bien del mundo, lokasangraha, como se señala claramente en el verso siguiente), porque el hombre obtiene lo más elevado haciendo su trabajo sin apego. III.19

Fue mediante las obras que Janaka y el resto obtuvieron la perfección. Debes hacer obras también respecto al mantenimiento del mundo. III.20

Este no es un mandato para subordinar el individuo a la sociedad, sino para colmar al individuo en Dios y para sacrificar el ego en la verdad única de la Divinidad que lo abraza todo.

Mi entrenamiento en Karma Yoga

Estoy agradecido por siempre a Yogui Ramaiah por darme la oportunidad de practicar Karma Yoga. Durante los dieciocho años que pasé con él me dio muchas pequeñas tareas al igual que encargos prolongados. Éstos incluían dar clases públicas de Yoga en varios centros, servir como su asistente personal durante un periodo casi cada año y du-

rante sus viajes por la India, Sri Lanka, Malasia, Australia y China; organizar varios "Parlamentos de religiones mundiales y de Yoga" anuales en California, Chicago, la India, Washington D.C. y Montreal; administrar y desarrollar sus ashrams de Yoga en la India y Sri Lanka durante encargos de tres años; supervisar la impresión de las obras de los Siddhas de Yoga tamiles; supervisar la construcción de su Facultad de Yogaterapia. Los ásperos bordes del egoísmo fueron redondeados en contacto con tantas situaciones desafiantes. Me sentí apoyado, guiado y bendecido por Babaji durante todas estas actividades de Karma Yoga.

Conclusión

Un karma yogui que combina esta acción con el amor o bhakti Yoga y la sabiduría y el discernimiento del Jnana Yoga siente que es el Divino quien hace todo, y que él es un mero instrumento en las manos del Señor. Finalmente uno se siente dirigido por el gurú interno o el "ser psíquico", la voz del alma. Pero antes de alcanzar tal avanzado estado de Karma Yoga es necesario ser purificado de la ira, el egoísmo, la codicia y el deseo personal, y estar preparado para ayudar a los demás. El karma yogui vive una vida sencilla y escruta sus motivos. De esta forma el karma yogui desarrollará la pureza de corazón y verá a Dios en todas las caras y sentirá en todas partes la Presencia moradora interna. ¡Recuerda que tú no eres lo que piensas o haces! El proceso de Karma Yoga no es sobre lo que haces, sino la perspectiva desde la que presencias cómo son ejecutadas todas las acciones.

Referencias:

The Message of the Gita as Interpreted by Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Ashram, 1977

The Bhagavad Gita, by S. Radhakrishnan, HarperCollins, 1993.



El espacio interno (continuación)

luz. Y luego descubrimos cuánto más nos queda por limpiar, y procedemos a reanudar el trabajo de limpieza. Con el tiempo y con la práctica nuestra casa se va convirtiendo en un lugar de espacio y de luz, y en esa luz – que ha estado siempre ahí, pero nunca apreciábamos al estar la casa tan llena y sucia – descubrimos al Divino, que se convierte en el morador de nuestro hogar.

*Lo Siddhas perciben aquí el plano de Siva;
Ellos experimentan dentro Nada1 y Nadanta2
Ellos son eternos, puros y sin mancha;
Están liberados de los treinta y seis tattvas3.
– Tirumandiram, verso 125*

En nuestra práctica espiritual no nos hemos ido entonces a ninguna parte; hemos limpiado el espacio personal donde estábamos, atreviéndonos a limpiar toda nuestra casa, incluyendo sus rincones más oscuros, dejando partir sus contenidos.

Los Siddhas hablan de “vettaveli”, el vasto espacio luminoso de liberación.

En el Yoga se considera que el ser humano tiene cinco envolturas o koshas, cada una de ellas más sutil que la anterior: cuerpos físico, emocional o vital, mental, intelectual y causal. El sendero de los Siddhas es el de la transmutación de estas cinco envolturas, de moradas del karma a templos donde reside y se manifiesta el Divino. Las cinco envolturas son transformadas en recipientes capaces de alojar al Divino. El sendero de los Siddhas no es un camino de trascendencia de este mundo, sino de transformación, incluso física:

*Recipientes son ellos, en este mundo, del gran sendero;
Recipientes son ellos, en este mundo, de la recompensa de la ausencia de nacimiento;
Recipientes son ellos del don de la eterna cercanía;
Recipientes son ellos del poder del silencio en el mundo.
– Tirumandiram, verso 132*

Presencia y Amor: el principio y el final del camino espiritual

El principio del proceso yóguico, su transcurso y su final es el mismo: eres consciencia presente, gozosa y amorosa, independiente de todos los fenómenos y sucesos que vienen y van. La realización yóguica es establecerse de forma definitiva en esta vivencia.

Experimentamos pensamientos, sentimientos y percepciones – pero no somos nada de eso. Somos conscientes de ellos y los experimentamos como fenómenos cambiantes, sabiendo que no son nuestra naturaleza real, como las nubes cambiantes no pueden afectar a la naturaleza del sol que las ilumina.

Todo lo fenoménico que experimentamos es como Kali danzando sobre Shiva, él observa su danza sin ser tocado o afectado por ella ni en la forma más ligera. Tú eres Shiva. Eres consciencia gozosa pura, no limitada por el “yo” y sus fenómenos

Percibir esto es el principio del camino espiritual, y realizarlo continuamente es su final. Éste es el centro de nuestra aspiración yóguica y nuestra comprensión de la

Realidad Esencial.

Y siempre que seas perturbado por los fenómenos transitorios recuerda cuál es tu naturaleza esencial: consciencia gozosa

Llevando la Presencia y el Amor a tu espacio interno

Eres la presencia gozosa, la alegría de ser. Para encontrarla, debes buscarla entre tu experiencia.

Te centras en el testigo desde el corazón. Desde ahí puedes observar y confrontar los sentimientos y los pensamientos de tu espacio interior, mientras experimentas también el gozo incondicional que aparece. Desde el Testigo de Corazón observas lo que pasa en los cuerpos físico, emocional mental, como si no fueran tuyos y tuvieran “cosas” en ellos, y que miras con curiosidad y sin juzgar. Y realmente es así; ellas aparecen, pero no son tu Ser real.

Cultiva la Presencia y el amor y confronta todo desde el Testigo. Lleva la presencia de corazón a todos los contenidos que experimentes. Vuélvete consciente de los núcleos emocionales que generan imágenes mentales y estados emocionales – nada de ellos debe escapar a tu consciencia, hasta el último rincón de tu espacio interno. La Presencia de Corazón puede disolverlos. Nunca dejes que la mente se dispare en generar pensamientos cuando experimentes emociones intensas. Respiras, das un paso atrás y observa. Cultiva el silencio mental y la presencia sobre las emociones; deja que la energía del plexo se eleve mediante la observación incondicional, sin categorizarla, hasta que se vaya integrando. Nunca dejes que esa energía se enrede con imágenes mentales.

Saca todo a la luz y se lo ofreces al Ser. La Presencia del Corazón puede transmutar todo a base de consciencia y amor. Invoca al Satgurú, Babaji, porque su consciencia y amor son ilimitados.

Al cultivar la presencia y el amor se confronta todo desde el testigo, y las cosas pasan a través de uno. Trascender mente y emociones al estar totalmente presente es un camino de liberación.

En cada instante del día tienes una oportunidad de anclarte en el Testigo de Corazón y en su gozo, el gozo del ser, trascendiendo mente y emociones (y transformándolos al realizar esta práctica). Si estás en el Ser estás donde debes estar. El Testigo de corazón en un momento dado se puede expandir hacia la omnipresencia; en otro momento puede surgir en él el gozo del Ser.

El testigo es presencia y amor. Babaji es presencia y amor. “Busca a Babaji para convertirte en Babaji” decía Yogui Ramaiah. Cuando te centras en la presencia y amor en el corazón estás en el Ser, estás en Babaji.

Todo lo que la práctica intensa de Kriya Yoga saque a la luz de la consciencia debe ser transmutado en presencia y amor.

“Yo soy Presencia y Amor” es una buena afirmación para repetir a lo largo de la sadhana y a lo largo de la vida.

Sigue en página 8



Orden de Acharyas: Informe anual y planes 2020

¡Ayúdanos a llevar el Kriya Yoga de Babaji a personas como tú en todo el mundo!

Éste es un buen momento para considerar hacer una donación a la “Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji”, para permitirnos seguir llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otro modo no serían capaces de recibirlo.

En los pasados doce meses, desde septiembre del 2018, la Orden de Acharyas hizo lo siguiente:

- Llevó más de 130 seminarios de iniciación a más de 1300 personas viviendo en 23 países incluyendo Brasil, India, Japón, Malasia, Sri Lanka, Israel, Hong Kong, Rusia, Estonia, España, Colombia, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Inglaterra, Bulgaria, Bélgica, Australia, Estados Unidos y Canadá.

- Completó la construcción del Ashram de Badrinath, tras 9 años de esfuerzo.

- Mantuvo un ashram y oficina de publicaciones en Bangalore, India, que organizó cinco seminarios de iniciación por toda India. Vinod Kumar, el director del ashram, dirigió ahí las clases públicas de asanas y de meditación. Publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas por toda la India.

- Añadió versiones de nuestra web en chino y en polaco.

- Organizó cuatro peregrinaciones al nuevo ashram de Badrinath a las que asistieron más de 85 personas. Patrocinó clases de Yoga y satsangs allí.

- Patrocinó 3 clases públicas semanales de Kriya Yoga de Babaji y un evento de kirtans en el ashram de Québec.

- Organizó la celebración del 20 aniversario de nuestras actividades en Brasil, al que asistieron 120 personas, del 11 al 15 de noviembre del 2018.

- Dirigió una formación avanzada de Kriya Hatha Yoga para 14 participantes y para en francés en Bélgica.

- Publicó “La voz de Babaji” en marati y en japonés, y co-publicó la traducción al francés de “La práctica del

Yoga Integral de Sri Aurobindo”.

En el año 2019 - 2020 la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países antes citados, y además a Indonesia y a Polonia por vez primera.

- Dirigir clases públicas bisemanales de asanas y de meditación en nuestros ashrams de Québec, Bangalore y Sri Lanka.

- Publicar el libro Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas en polaco, malayalam y kannada, el libro La voz de Babaji en kannada.

- Completar la formación de 2 acharyas.

Los 32 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios Necesitamos su apoyo para cumplir este programa para el año 2019-2020. Tus contribuciones son deducibles de impuestos en Canadá y en Estados Unidos. Envíalas antes del 31 de diciembre del 2019 si es posible, y recibe un recibo para tu declaración de renta del 2019. Usa tu tarjeta de crédito.

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Enviaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Quiero apoyar el trabajo de la Orden de Kriya Yoga de Babaji de Acharyas. Estoy enviando una donación por la suma de _____.

Por cada donación de US\$70 o de 52 euros o más recibirás una copia gratis del nuevo libro, “La iluminación: no es lo que piensas”, en inglés, francés, español o portugués.

Consulta nuestra librería para una descripción de los libros. Por favor indica el título del libro que quieres en la información adicional del carro de la compra online.



El espacio interno (continuación)

Todo lo que no sea eso puedes considerarlo un añadido, no es la realidad de tu Ser.

Con un poco de ayuda de mis kriyas... y de Babaji

Todas las kriyas que practicamos en el Kriya Yoga de Babaji apoyan este proceso de limpieza interna y de transformación, en todos los cinco niveles de manifestación: físico, vital, mental, intelectual, causal. Como sadhakas de Kriya Yoga estamos en un proceso de limpieza interna y de transformación de nosotros mismos. A veces nos perdemos en este proceso, pero éste es

el momento de pedir la guía de Babaji. Él sabe mejor a dónde conduce el sendero, y está dispuesto a señalarnos hacia dónde ir – aunque a veces nos deja nuestro espacio para que crezcamos a través de nuestros propios errores. Sin duda una de las cosas más importantes en este sendero es crear una relación interna con el Satgurú para recibir Su guía y su apoyo. Somos afortunados de tener las herramientas de las kriyas para hacerlo. Al practicarlas podemos transmutar nuestro espacio interno en “vet-taveli”, el vasto espacio de liberación, el espacio del Ser, Babaji – lo que somos.

Notas y noticias

Nueva entrevista en vídeo con M. G. Satchidananda (en inglés) sobre el “Kriya Yoga Siddhantam”, grabada en el Power of Meditation Summit con Kelly Blazer, el 30 de mayo del 2019, 43 minutos.
www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html

Peregrinaje al nuevo ashram de Badrinath, con los acharyas Ganapati y Annapurna: del 4 al 22 de septiembre del 2020. 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

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Bangalore, India, 3-5 de mayo, y en Québec, 11-13 octubre 2019.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec. Y por Nityananda en España, Satyananda en Alemania, por Sita Siddhananda en Francia, e Ishvarananda en Estonia en el 2020. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

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.



Acharya Ganapati (centro permanente) y Acharya Annapurna (centro sentado) realizaron un primer seminario de iniciación con 12 participantes en Medellín, Colombia, del 19 al 21 de julio de 2019. Este fue organizado por el Dr. Sebastien Castrillon (2º desde la izquierda)



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.