

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Concentración: volviendo la vida sagrada

por M. G. Satchidananda

La vida trata sobre hacer elecciones. Por lo general, permitimos que nuestras elecciones sean dictadas por nuestros hábitos y tendencias individuales, así como por los de la cultura en la que vivimos. La palabra "cultura" proviene de la palabra latina "culte" que significa adorar o valorar en grado sumo. En nuestra cultura moderna, lo que más se valora son las cosas materiales, la libertad personal, el consumo, el entretenimiento y la comodidad.

Hoy, la Madre Naturaleza ha desafiado nuestra cultura materialista con la pandemia del coronavirus COVID-19. Esto nos brinda a cada uno de nosotros la oportunidad de reevaluar nuestras prioridades, nuestros

valores y nuestra cultura. La amenaza existencial actual para la humanidad a partir de desarrollos como el cambio climático y las pandemias se origina en los extremos de la cultura material. Individualmente y colectivamente nos estamos matando con malos alimentos, desechos, contaminación, enfermedades sociales y mentales nacidas del materialismo. Por lo tanto, para sanarnos y sobrevivir como especie, la Madre Naturaleza ahora nos da una opción: ¡renunciar a la cultura materialista o morir! Individualmente y colectivamente es hora de hacer sagrada toda la vida. Hacer que algo sea sagrado requiere que uno lo vea y lo trate como parte del Uno. Incluye concentrarse en Eso

de lo que todo emana y en lo que todo desaparece, un campo atemporal e infinitamente espacioso de conciencia dichosa.

¿Cómo se convirtió el uno en muchos, y cómo se pueden convertir los muchos en el Uno? El yoga responde a esta pregunta no con filosofía o con escrituras, sino con las técnicas que le permiten a uno experimentar la unidad. Al concentrarse en un punto o bindu, o en un sonido, el nada o mantra Aum, o en una de las sílabas semilla, los bija mantras, el yogui penetra las 36 capas o principios de naturaleza fenoménica conocidos como tattvas y se identifica con Eso, el ser absoluto, la conciencia y la dicha.

Esta penetración de la vida mundana profana en la realidad sagrada subyacente ocurre en etapas conforme el sadhak de yoga desarrolla no solo el poder de concentración, sino también la capacidad y la pureza de disociarse de la vida mundana. El sadhak de yoga persigue el objetivo de la sadhana comenzando con dejar ir el condicionamiento en forma de recuerdos perturbadores (vasanas) y hábitos negativos (samskaras), así como hábitos de vida: comodidades, distracciones, pérdida de tiempo, dispersión de fuerzas mentales en actividades triviales e impulsos emocionales. La sadhana es todo lo que se

Sigue en página 2

Contenidos

1. Concentración: volviendo la vida sagrada
5. Cómo y por qué el Yoga, el Ayurveda y la dieta pueden fortalecer tu sistema inmunológico y nervioso y tratar afecciones preexistentes particulares, por M. G. Satchidananda
11. Notas y noticias



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga and 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

Concentración (continuación)

hace para recordar “¿Quién soy yo?” y para “dejar ir” la falsa identificación con lo que no soy.

Yoga como purificación: Tapas

Las grandes preguntas de la vida “¿Quién soy yo?” “¿Cómo puedo conocer a Dios?” “¿Cómo puedo encontrar una felicidad duradera en un mundo de sufrimiento?” solo pueden responderse, según las grandes tradiciones espirituales, mediante un proceso de purificación. Como humanos somos profundamente defectuosos debido a nuestra ignorancia del Ser y al egoísmo, que nos hace identificarnos con el cuerpo y la mente. Nuestros apegos y aversiones nos causan más sufrimiento. El yoga ofrece un medio práctico para superar estas imperfecciones humanas. Si bien el yoga se puede ver desde muchas perspectivas diferentes, una de las formas más útiles de verlo es como un sistema completo de auto-purificación. Tapas o austeridad es el uso de votos, fuerza de voluntad y resistencia para purificarse, superando las limitaciones de nuestros patrones de hábitos. Según Patanjali, “por tapas (austeridad) las impurezas del cuerpo y los sentidos se destruyen y se gana la perfección”, II.43. (Periódico de Kriya Yoga, otoño de 2003).

Tapas comienza con una intención o un voto de negarse a sí mismo alguna indulgencia. Podría implicar cualquier cosa: un placer físico, cierta comida, sexo casual, televisión o, si está sentado en meditación, hacer un movimiento innecesario. Implica retroceder ante cualquier apego o aversión en particular, o cualquier pensamiento o sentimiento de “Yo soy este sentimiento, sensación o pensamiento” y dejarlo ir. Esto se conoce como “vairagya” o “desapego”. Esto requiere esfuerzo y fuerza de voluntad, y una repetición constante durante un período prolongado.

La concentración como vehículo hacia la auto-realización

La concentración o “fuerza de voluntad” no es solo un poder para enfocar la mente en un objeto o tarea en particular, sino un vehículo para la auto-realización. La concentración es muy valorada en todas las tradiciones místicas como el yoga clásico y el tantra por varias razones. Ella facilita la penetración de los movimientos mentales y emocionales de la mente, con todo su sufrimiento consecuente debido al apego y la aversión. Lo lleva a uno a un estado íntimo de comunión o quietud con Eso en lo que tales movimientos aparecen y desaparecen. En esta quietud, uno trasciende la perspectiva egoísta, el Ser se realiza. Le permite a uno liberarse de los efectos de los hábitos y tendencias latentes, los determinantes del karma presente y futuro.

Tales resultados beneficiosos del desarrollo regular del poder de concentración ocurren gradual y progresivamente cuando se combinan con el cultivo continuo y persistente del desapego que Patanjali enfatiza en los Yoga Sutras. Esta purificación a través del desapego distingue el Yoga clásico de las tradiciones chamánicas y mágicas cuyo objetivo implica la adquisición del poder. Tales tradiciones buscan poder para cumplir varios deseos. Las

tradiciones de sabiduría como el Yoga clásico buscan la sabiduría o jnana: la capacidad de distinguir el Ser del cuerpo-mente-personalidad, distinguir lo que es permanente de lo que no es permanente, y distinguir la fuente del sufrimiento de la fuente de la alegría.

Pasos prescritos por Patanjali para desarrollar la concentración

Patanjali prescribe seis pasos para desarrollar la concentración: restricciones sociales (yamas), observancias (niyamas), asanas, pranayama y retirada de los sentidos (pratyahara) como medios para cultivar la concentración o dharana. Date cuenta de que la palabra “cultivo” tiene la palabra “culto” como su raíz.



Todas las técnicas yóguicas, así como los yamas, las cinco restricciones sociales de no dañar, la veracidad, la castidad, el no robar y la avaricia, invitan al mismo gesto: hacer exactamente lo contrario de lo que la naturaleza humana nos obliga a hacer. (Puedes ver nuestro ebook “Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones” para obtener una explicación detallada de esto).

Los niyamas son intensa práctica constante o tapas (especialmente desapego o vairagya), autoestudio o svadhyaya y la entrega de la perspectiva egoísta a la perspectiva del Testigo, el Ser.

La práctica de las asanas tiene como objetivo el desarrollo de una posición relajada y estable. Patanjali nos dice que “a partir de la relajación de la tensión se establece la unidad sin fin (samadhi). A partir de entonces, uno es invulnerable a las dualidades”, Yoga Sutras II.47-48.

Con respecto a la práctica del pranayama: “Como resultado, el velo sobre la Luz interna se destruye. Y la mente se vuelve apta para la concentración”, Yoga Sutra II.52-53. Esto significa que de la misma manera que se puede quitar un velo, hilo por hilo, el pranayama tiene el efecto de eliminar, uno por uno, los pensamientos que en su totalidad crean una oscuridad interior. Lo que se revela es la

Sigue en página 3

Concentración (continuación)

Luz subyacente de la conciencia. Entonces, la experiencia de la luz interior no es un fin en sí misma. La concentración se vuelve simple a medida que la mente, el cuerpo y la respiración se calman.

Pratyahara, la retirada de los sentidos, ocurre "cuando los sentidos se desunen de sus propios objetos y se asemejan, por así decir, a su propia forma de conciencia", en el Yoga Sutra II.54. De lo contrario, si uno siente calor, por ejemplo, dice: "Tengo calor" y olvida el Ser, nuestra verdadera identidad. Cuando uno restringe la acción de los cinco sentidos, por ejemplo, al cerrar los ojos y sentarse cómodamente sin distracciones, la conciencia deja de identificarse con los objetos de los sentidos externos, y los cinco sentidos se vuelven como la conciencia misma: sin forma, calma y centrada internamente. Los sentidos son como un espejo: cuando se vuelven hacia afuera, reflejan el mundo de las formas; girados hacia adentro, reflejan la luz pura y sin forma. Esto requiere discriminación en la vida diaria, no solo mientras se está sentado en meditación. Podemos cultivarlo eligiendo actividades de ocio que nos recuerden nuestros ideales más elevados y evitemos aquellos que estimulan deseos poco saludables o que alimentan nuestras tendencias negativas.

El Tirumandiram contiene diez versos sobre el tema del retiro (pratyahara) que comienzan con el versículo 578:

*Paso a paso, practica la retirada de la mente
Y mira hacia adentro;
Uno por uno, muchos de los bienes que ves dentro;
Y que luego te encuentres con el Señor,
Ahora y aquí abajo.*

La concentración como un medio de sadhana tántrica y de volver sagrada toda la vida

El yoga clásico y el Tantra proporcionan orientación y herramientas para hacer que nuestras vidas sean sagradas. Tantra significa unir las dimensiones materiales y espirituales de la vida, y se refiere a las enseñanzas y técnicas que lo facilitan. La concentración, conocida como dharana en el yoga, es un requisito fundamental de todas las técnicas.

Este proceso puede comenzar para algunas personas dedicando sus acciones al Ser Supremo. Como Krishna dice en el Gita, "dedícame todas tus acciones". Esto es karma yoga. Para aquellos de naturaleza devocional o contemplativa, puede comenzar con el bhakti yoga y el raja yoga. Krishna nos advierte que nos concentremos en mí. En el Bhagavad Gita dice:

Ese Principio Supremo, oh hijo de Prtha, se gana con el amor (bhakti) (dirigido a) ningún otro. En Él moran todos los seres, por Él todo este (universo) se extiende (como una telaraña). - VIII.22

Aquí, él no condena el apego como tal, que es simplemente una dirección de la mente. Su única preocupación es el objeto al que se aferra la mente. Dado que el apego a las cosas mundanas conduce a la auto-alienación, solo queda una forma de cumplir con el llamado de nuestra "naturaleza esencial". Esto es para unir nuestra mente a

Dios y dejarnos llevar por la vigorosa corriente ascendente que comienza y termina en Él. Por lo tanto, en lugar de disipar el poder de la mente al permitir que corra tras tantos objetos de los sentidos, debemos concentrarlo y canalizarlo hacia el Ser Supremo. Debemos fundir nuestros innumerables deseos en un impulso todopoderoso hacia adentro y hacia arriba. Los deseos son una fuerza centrífuga que dispersa nuestra energía.

La sadhana tántrica comprende dos etapas: (1) hacer sagrado, cosmicización, del ser humano y (2) trascendencia del cosmos, su destrucción mediante la unificación de los opuestos (sol-luna, ida-pingala, Siva-Shakti, gusto y disgusto, inercia y actividad).



La concentración se convierte en un vehículo para esta cosmicización del hombre, pasando de la vida mundana a lo sagrado. Al retirarse de la vida humana profana, el yogui encuentra otra que es más profunda y verdadera, la vida misma del cosmos. De hecho, se puede hablar de las primeras etapas yóguicas como un esfuerzo hacia la cosmicización del hombre. Para transformar el caos de la vida biomental en un cosmos, uno adivina esta ambición en todas las técnicas psicofisiológicas del yoga, desde el asana hasta el dharana.

El sadhak de yoga aplica concentración para unificar las funciones más importantes de la vida: la respiración y la conciencia. En el plano psicomental, con concentración, el sadhak de yoga busca arreglar el flujo de la conciencia, realizar un continuo psíquico ininterrumpido, para "unificar" el pensamiento. Incluso la más elemental de las técnicas yóguicas, las asanas, tienen un objetivo similar, tomar conciencia de la totalidad del cuerpo, que se siente como unidad. Las técnicas avanzadas implican concentración en las nueve aberturas del cuerpo físico, los chakras y los canales de energía ida, pingala y sushumna nadi en el cuerpo vital, con mantras y visualización. La simplificación de la vida, la calma, la serenidad, la posición corporal estática, la respiración rítmica, la concentración en un solo punto: todos estos ejercicios persiguen el mismo objetivo, que es abolir la multiplicidad y la fragmentación, reintegrar, unificar, para hacer todo.

Sigue en página 4



Concentración (continuación)

Haz de tu hogar un ashram, un espacio sagrado

¿Dónde empezar? Concéntrate para en llevar la consciencia a tu vida diaria en el hogar donde puedes comenzar a trabajar en tu condicionamiento. Al cultivar constantemente la ecuanimidad durante los altibajos de la vida, los momentos dolorosos y placenteros, los momentos felices e infelices, gradualmente te convertirás en un yogui. ¡Necesitamos más ashrams! Un ashram es, por definición, la residencia de un yogui. ¡Sea un yogui y automáticamente tu hogar será un ashram! Haz tu auto-sugestión: “Estoy tranquilamente activo y activamente tranquilo en todo momento”.

Tú no eres la mente. Tienes una mente. Eres Ser-Consciencia-Felicidad, Satchitananda. Y para darte cuenta plenamente de esto, en cada momento, debes jugar el juego de la conciencia: la autoconciencia constante. En el Kriya Yoga de Babaji se enseñan muchas técnicas o kriyas para permitir que uno cultive la conciencia en cada momento y en todos los niveles de existencia, incluidas las asanas para el físico, la respiración pranayama para el vital, meditación dhyana para el mental, mantras para el intelectual y bhakti Yoga devocional para la dimensión espiritual de nuestro ser. Esto produce un desarrollo integral y, en última instancia, la perfección o siddhi en todos los niveles, no simplemente un ascenso espiritual o vertical.

¿Cuándo y cómo harás esto? ¡Tan a menudo como puedas recordar hacerlo! ¡Es tu decisión! Todas las prácticas o sadhana yóguicas pueden resumirse como “todo lo que haces para recordar quién eres y todo lo que haces para dejar partir lo que no eres”. Probablemente estés leyendo esto en casa en este mismo momento. Mientras lees estas líneas, ¿puedes permitir que parte de tu conciencia retroceda como testigo, observando cómo tu mente lee estas palabras? ¿Puedes continuar permitiendo que tu conciencia se divida en dos partes: una parte absorta en ver, oír, hacer, pensar, sentir y otra parte simplemente ser consciente de todo lo que sucede? Si es así, encontrarás felicidad en cada momento. Ganas esta “dicha” cuando te das cuenta. Este “juego de la conciencia” es el único juego que vale la pena jugar. Cada vez que recuerdas jugarlo ganas, cada vez que olvidas ser el testigo sufres y pierdes. Incluso si tu karma está entregando rosas, y no tomates podridos en tu puerta, si estás absorto en el drama, tu mente pronto comenzará a preocuparse por cuándo terminará, y así sufrirá.

Así, haz de tu hogar un sitio donde practicarás esta sadhana yóguica en todo momento. ¿Qué hacemos en casa? Comer, dormir, lavarse, relajarnos, jugar y hacer las tareas del hogar. Concéntrate durante todas estas actividades mientras practicas la conciencia como se enseña en el Kriya Yoga de Babaji. Aquí hay algunas sugerencias específicas en cada una de estas áreas:

1. Hora de comer: cuando te sientes a comer, conviértelo en una actividad sagrada, comenzando desde el momento en que comienza la preparación de la comida. Canta canciones devocionales o canta mantras y cultiva el testigo mientras pica, cocina y sirve. Cuando te

sientes, haz una oración o canta el mantra de dedicación de comida: Ahm Hreem Kram Swahaa, Chitrya Chitra guptraya yamarupy dryah Om Tat Sat Om Kriya Babaji Nama Aum. Mastica cada boca llena, practicando ser el testigo de todo lo experimentado. Incluso cuando estés lavando los platos y sacando la basura, continúa cultivando esta autoconciencia.

2. Tareas domésticas y pago de facturas: El viejo dicho, “la limpieza está al lado de la santidad” se aplica aquí también. Mantén tu hogar como si esperaras que Dios lo visite en cualquier momento. Al crear un espacio de orden, brillo y limpieza experimentarás más ecuanimidad dentro de ti mismo. Cultiva el testigo mientras realiza esta actividad. Al aprender a presupuestar tus gastos de acuerdo con tus ingresos y pagarlos a tiempo, evitará mucho estrés y liberará a la mente de reacciones perturbadoras.

3. Ejercicio, bañarse y vestirse: Entrena tu mente para concentrarte internamente a medida que realizas los rituales diarios de tu práctica de posturas de yoga, tu baño y tu tiempo de vestirte. Haz una cosa a la vez, con parte de tu conciencia retirada de la participación en el juego de los sentidos y la mente.

4. Jugar con tus hijos: Tus hijos pueden enseñar cómo recuperar la espontaneidad, la risa y estar en el presente. Busca oportunidades para compartir con ellos lo que amas de la vida y alienta a expresarse. Sé un buen oyente no sólo para ellos, sino también para las reacciones de tu propia mente y el diálogo interno. Sé un testigo, no sólo un hacedor.

5. Compartir con amigos: Invita a personas con ideas afines a unirse contigo en satsang o “compartir la verdad”, recordando que el espíritu no tiene forma, y que lo que es verdaderamente importante es ser, cada vez más, Quien realmente eres. El satsang puede expresarse en forma de compartir lo mejor de lo que uno ha apreciado o realizado, canciones, cantos, compañerismo, meditación, una sesión de posturas de yoga, una comida, cualquier expresión o gesto de amor y afecto.

6. Practica yoga nidra para reemplazar gradualmente el sueño con descanso yóguico. Comienza con la práctica del descanso consciente cuando no estés fatigado, y así reduces el riesgo de quedarte dormido. Aprende a permitir que el cuerpo descanse mientras mantienes tu conciencia en el estado de autoconciencia que no se retira del plano físico.

Al concentrarte en la autoconciencia en medio de las actividades anteriores, experimentarás alegría incondicional o felicidad y todo se volverá sagrado. El gozo o ananda no depende de si las circunstancias externas son agradables o no, de si obtienes lo que quieres o no. Depende sólo de que estés presente, en un estado de conciencia de cómo es todo.

Referencias (disponibles en www.babajiskriyayoga.net)

Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas.

Haciendo lo opuesto: las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones, Ebook

El Tirumandiram

Cómo y por qué el Yoga, el Ayurveda y la dieta pueden fortalecer tu sistema inmunológico y nervioso y tratar afecciones preexistentes particulares

por M. G. Satchidananda

Las calamidades naturales y sociales han sido predichas por climatólogos y científicos sociales durante décadas, mientras que los videntes yóguicos las han predicho durante siglos. Si bien los climatólogos, los científicos sociales y los videntes yóguicos están de acuerdo en que la humanidad es responsable de estos, difieren en la cuestión de cómo prevenirlos. Los climatólogos prescriben fuentes de energía sostenibles. Los científicos sociales prescriben políticas económicas y sociales. Los videntes yóguicos prescriben el fortalecimiento del sistema nervioso e inmune del individuo a través del Yoga, la dieta y los yamas, o restricciones sociales (Note 1) para prepararse para los momentos difíciles. Sin embargo, están de acuerdo en que debemos actuar colectivamente con comprensión y sabiduría para responder eficazmente a los desafíos climáticos y sociales generalizados. ¡Estamos todos juntos en esto!

Si bien las tormentas extremas, las inundaciones, los incendios, los cambios de temperatura y la contaminación desenfrenada de nuestras aguas y del aire nunca pueden dejar nuestra consideración, ha hecho falta una pandemia para cerrar los países y obligarnos a cambiar nuestro comportamiento social y económico. Con esta pandemia la Madre Naturaleza ha sacado de su eje al mundo. La difícil situación de los osos polares nunca afectará a una masa crítica dentro de nuestra conciencia colectiva, pero el coronavirus bien puede movernos a hacer lo que se necesita.

Los informes de expertos en epidemiología indican que aquellos que tienen un sistema inmunitario fuerte y no tienen condiciones preexistentes, particularmente de enfermedades inflamatorias como hipertensión, diabetes, cáncer, asma y enfermedades cardíacas, tienen una probabilidad muy baja de desarrollar síntomas graves o incluso cualquier síntoma de la enfermedad del coronavirus, incluso si están infectados por él.

Por lo tanto, lo mejor que puedes hacer para evitar una infección dañina es fortalecer tu sistema inmunológico y nervioso y comenzar ahora a tratar las afecciones inflamatorias mencionadas anteriormente a través de las prácticas holísticas del sendero quintuplo del Kriya Yoga de Babaji y su ciencia hermana, el Ayurveda, la ciencia nativa de la India. Vamos a analizar cómo y por qué estas prácticas son efectivas.

Las señales de un sistema inmune débil incluyen:

- Infecciones repetidas de cualquier tipo (como neumonía recurrente, bronquitis, infecciones sinusales e infecciones del oído).
- Sentirse fatigado de manera regular, a pesar del descanso y el sueño adecuados.

- Heridas menores que son lentas de tratar..

- Pérdida de apetito y disminución del peso corporal.

Dieta: el cambio más importante que puedes hacer ahora en tu vida es dejar de consumir alimentos procesados, que a menudo se utilizan como “alimentos reconfortantes”.

Los alimentos ultraprocesados están diseñados para ser irresistibles y fomentar el comer en exceso. El procesamiento mejora la palatabilidad al agregar azúcar, grasa y sal. Una vez que comenzamos a comerlos es casi imposible parar. Nuestros tractos gastrointestinales absorben rápidamente los carbohidratos rápidos y, como resultado, nuestros cuerpos no se sienten llenos. Entonces seguimos comiendo y aumentamos de peso.

Más importante, los carbohidratos rápidos también promueven la resistencia a la insulina, lo que significa que el cuerpo ya no puede regular la glucosa en la sangre. La insulina es una hormona que el cuerpo produce para mover la glucosa a las células, que la utilizan como combustible. Cuando la insulina no puede hacer esto, el azúcar se acumula en la sangre y, con el tiempo, puede dañar los pequeños vasos sanguíneos del corazón, los riñones y los ojos.

Esto, a su vez, puede conducir al síndrome metabólico, una constelación de síntomas que incluyen hipertensión, azúcar alta en la sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos. El síndrome metabólico aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, accidentes cerebro-vasculares, enfermedad cardíaca y otras afecciones graves.

Como se enseñó durante el primer seminario de iniciación del Kriya Yoga de Babaji, se recomienda mantener una dieta vegetariana que enfatice los principios de la Macrobiótica y / o Ayurveda para promover el equilibrio energético, con alimentos enteros, de temporada, orgánicos y locales. Esto también ayudará a reducir el calentamiento global, la contaminación ambiental y reducir la demanda de fuentes de energía no renovables.

Qué comer para estimular su sistema inmunológico:

- Vegetales de hoja verde: col rizada, col rizada, espinacas, repollo y lechuga.
- Alimentos ricos en antioxidantes: bayas, alcachofas, remolacha y chocolate negro.
- Alimentos con agentes antiinflamatorios: aguacates, brócoli, cerezas, pimientos y champiñones.
- Proteínas magras (vegetarianas): frijoles, lentejas
- Propóleos de abeja

Un plan de comidas rico en fibra funciona a través del microbioma intestinal para reducir las respuestas

Sigue en página 6



El Yoga, el Ayurveda y la dieta (continuación)

inmunitarias dañinas y excesivas en los pulmones, al tiempo que aumenta la inmunidad antiviral. Ejemplos incluyen:

- Granos integrales: avena, arroz integral, trigo bulgur, quinoa y mijo.
- Nueces y semillas: almendras, chía, lino, sésamo y cáñamo.
- Harinas: trigo integral, almendras, garbanzos, trigo sarraceno y cebada.
- Legumbres: frijoles, guisantes secos y lentejas.
- Frutas y verduras con piel: manzanas, pepinos y batatas.

Cómo el yoga puede fortalecer tus sistemas nervioso e inmunológico y tratar afecciones preexistentes particulares

Los científicos han relacionado el estrés crónico con la probabilidad de desarrollar un resfriado si te expones a un virus, y cuán graves serán los síntomas. Se sabe que los altos niveles de estrés reactivan infecciones como el herpes y hacen que tu sistema inmunitario sea menos propenso a responder a una vacuna. La hormona del estrés, el cortisol, parece ser el jugador principal en esta supresión inmune. Se ha relacionado con la presión arterial alta, niveles altos de azúcar en la sangre, resistencia a la insulina y "comportamiento de búsqueda de alimentos" y la consiguiente obesidad. Los factores estresantes contemporáneos típicos (preocupaciones sobre las relaciones, los problemas relacionados con el empleo y las finanzas, la seguridad, la felicidad y la satisfacción) tienden a no resolverse rápidamente, por lo que el sistema de respuesta al estrés (o sistema nervioso simpático) permanece activado o se reactiva repetidamente. El estrés a menudo se alimenta con pensamientos y emociones habituales. Se ha encontrado repetidamente que las posturas de yoga, el pranayama y la meditación reducen los niveles de esta hormona del estrés al activar el sistema nervioso parasimpático, que relaja y restaura el equilibrio hormonal. La respiración diafragmática profunda calma la mente y las emociones. En la meditación uno puede aprender a "dejar ir" las preocupaciones y las emociones negativas, y usar el poder de la visualización y la sugestión automática para cultivar sus opuestos.

El sistema linfático transporta la linfa, un fluido rico en linfocitos y otras células del sistema inmunitario. El sistema linfático combate las infecciones, mata las células cancerosas rebeldes y elimina algunos productos de desecho tóxicos del funcionamiento celular. Cuando contraes y estiras los músculos, mueves los órganos y entras y sales de las posturas de yoga, el flujo de la linfa mejora y, con ello, el funcionamiento del sistema linfático. El ayuno también te ayuda a ponerte al día en el procesamiento de estos productos de desecho.

Cómo el yoga puede tratar la diabetes

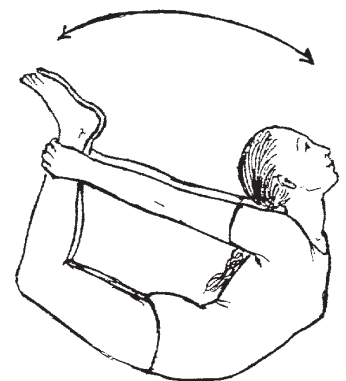
Hay dos tipos de diabetes. Las personas con diabetes tipo 1, (también conocida como diabetes de inicio juvenil debido a la destrucción autoinmune de esa parte del páncreas que

secreta la hormona conocida como insulina) deben tomar fuentes externas para regular el nivel de azúcar en la sangre (glucosa). Sin embargo, el noventa por ciento de las personas con diabetes tienen diabetes "de inicio en la edad adulta" o diabetes tipo 2, en la cual sus cuerpos pueden producir cantidades normales de insulina, pero su cuerpo se vuelve resistente a sus efectos y, como resultado, su azúcar en la sangre aumenta. No se sabe por qué algunas personas desarrollan tal resistencia, pero la obesidad y la inactividad claramente empeoran el problema. (Note 2) Si bien algunas personas con tipo 2 toman insulina (generalmente mediante inyección) para mejorar el control del azúcar en la sangre, la mayoría son tratadas con medicamentos orales

Sigue en página 7



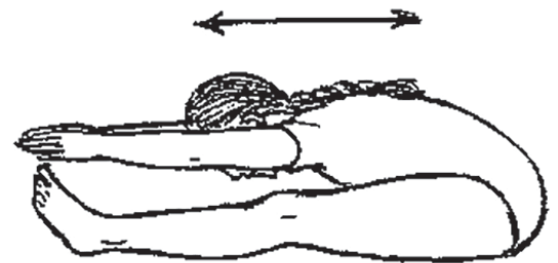
Postura de la grulla de pie



Postura del arco



Postura de la grulla sentada



Postura del saltamontes

El Yoga, el Ayurveda y la dieta (continuación)

y medidas dietéticas. Sin embargo, aproximadamente el 15% de las personas diagnosticadas con diabetes tipo 2 tienen un tipo 1 de progresión lenta o “diabetes adulta autoinmune latente” (LAPA). Ambos tipos aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral y complicaciones como insuficiencia renal y amputaciones. Una vez que lo desarrolle, se requiere un control diario de su nivel de glucosa en sangre.

La buena noticia es que con el tipo 2 puedes prevenir o minimizar su impacto a través del ejercicio regular, manteniendo tu peso bajo y controlando tu estrés. El yoga puede ayudar a prevenir y tratar la diabetes de varias maneras. Como reductor del estrés, puede ayudarte a reducir las hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol, que aumentan los niveles de azúcar en la sangre y promueven tanto el comer en exceso como la acumulación de grasa intra-abdominal, y que a su vez contribuyen a la resistencia a la insulina. Al reducir estas hormonas del estrés, también se reduce el riesgo de ataque cardíaco.

Muchas personas con diabetes también desarrollan problemas con su sistema nervioso autónomo que controla los vasos sanguíneos y diversos órganos, incluidos los pulmones y los intestinos. Los nervios periféricos en las piernas también pueden dañarse, lo que produce sensaciones de ardor dolorosas, conocidas como neuropatía diabética.



Postura de paz y relajación completas

Muchos estudios también han demostrado que las posturas que masajean el páncreas, incluida la postura del arco, la grulla sentada, la grulla de pie y la postura del saltamontes son efectivas para restaurar su capacidad de secretar insulina adecuadamente, así como para reducir la grasa intra-abdominal. La práctica del yoga también aumenta la fuerza de voluntad, la autoconfianza, la satisfacción y la disciplina, todo lo necesario en cualquier esfuerzo para perder peso o controlar problemas de salud.

El pranayama, la meditación y la práctica de la relajación después de cada asana de yoga y de shavasana al final de una sesión también te permiten controlar el estrés y, en consecuencia, evitar comer en exceso. (Note 3)

Sigue moviéndote. Un estudio reciente descubrió que las personas con diabetes que caminaron dos horas por semana tenían una tasa de mortalidad, en cualquier año en particular, que era casi un 40 por ciento más baja que las que eran más sedentarias.

Duerme lo suficiente. Hay evidencia de que dormir mal contribuye al desarrollo de diabetes tipo 2 y a la dificultad para controlarla.

Cómo el yoga puede tratar la hipertensión

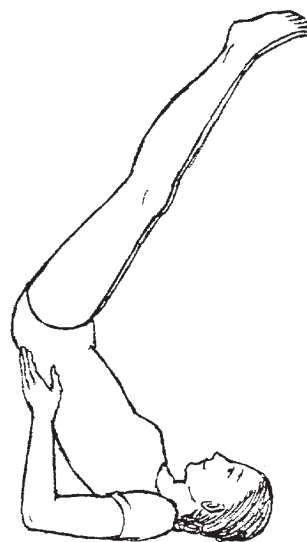
La presión arterial alta o hipertensión se conoce a veces como el asesino silencioso, porque aquellos que la padecen generalmente no muestran síntomas. Causa ataques al

corazón, derrames cerebrales, insuficiencia renal e incluso demencia. Afecta a una de cada seis personas en el mundo occidental, sin embargo, hasta un tercio de ellas desconocen el problema, y de aquellos que saben que lo tienen, menos de una cuarta parte, lo mantienen bajo control. La tasa óptima es 120/80, que se refiere a las presiones cuando el corazón se contrae y se relaja respectivamente mientras descansa. Las lecturas repetidas de 140/90 son el umbral para el diagnóstico de hipertensión. La mayoría de los médicos recomendarán primero medidas no farmacológicas como dieta, ejercicio, restricción de sal y pérdida de peso, por hasta seis meses, a menos que la lectura sea muy alta.

“Cuando el nuevo coronavirus llegó por primera vez, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y otros colocaron a las personas con asma en la parte superior de sus listas de los que podrían ser los más vulnerables. Pero los investigadores europeos que escribieron en la revista Lancet notaron que era “sorprendente” cuán subrepresentados estaban los pacientes con asma. A principios de este mes, cuando el estado de Nueva York publicó datos sobre los principales problemas de salud crónicos de quienes murieron de covid-19, el asma no estaba entre ellos. En cambio, eran casi todas afecciones cardiovasculares”. (Note 4)

La práctica yóguica del autoestudio, svadhyaya, puede ayudarte a controlar la hipertensión al monitorear regularmente tu presión arterial con un dispositivo, registrarla en un diario y correlacionarla con tu estado de ánimo, lo que has comido, la cafeína o el alcohol que has consumido, cuán estresado se sientes y cuánto has dormido.

Muchos estudios han demostrado que el ejercicio cardiovascular y la pérdida de peso que a menudo resulta pueden reducir la presión arterial. Dado que una práctica de asanas vigorosa, por ejemplo, con repetidos saludos al sol, puede ser lo suficientemente intensa como para ser aeróbica, tiene el potencial de reducir la presión. La tensión



Postura invertida

en los músculos ejerce presiones sobre las arterias, creando más resistencia al flujo sanguíneo. Por lo tanto, las asanas y los masajes pueden disminuir la presión sanguínea al relajarlos.

Estudios recientes de caminar concluyen que se necesitan 8,000 pasos por día, a un ritmo de 100 pasos por minuto, para mantener la salud cardiovascular.

El estrés puede aumentar la presión arterial a corto plazo. Más importante a largo plazo es el efecto del estrés en las elecciones de

Sigue en página 8



El Yoga, el Ayurveda y la dieta (continuación)

estilo de vida. Las personas que sufren de estrés tienen más probabilidades de saltar el ejercicio, comer alimentos poco saludables, beber alcohol y fumar cigarrillos, todo lo cual puede contribuir a aumentar la presión arterial. Por lo tanto, la capacidad del yoga para reducir el estrés mediante la práctica de asanas, pranayama, meditación, mantras y cantos ha demostrado que reduce la presión arterial en varios estudios.

Una de las formas más efectivas de reducir la presión arterial durante la práctica de las asanas es hacer que tus exhalaciones sean dos veces más largas que tus inhalaciones, para cambiar el sistema nervioso autónomo (involuntario) hacia el lado restaurador del parasimpático restaurador y alejarte de la respuesta de “lucha o huida” del simpático. Practica la respiración Ujjayi cerrando parcialmente la glotis para facilitar la concentración en la respiración.

Canta “Om” u “Om Kriya Babaji Nama Aum” en una melodía suave. No solo extiende la exhalación, activando el sistema nervioso parasimpático, sino que sus vibraciones alivian los nervios.

La terapia yóguica puede variar según la persona. La persona con exceso de trabajo, agotada por correr con energía nerviosa necesita posturas restauradoras más lentas, incluidas algunas inversiones, como vibareethakarani (postura invertida). La persona que está atrapada en un trabajo o una relación frustrante, la presión acumulada necesita una práctica más dinámica que incluya posturas de pie repetidas, como la postura del triángulo y los saludos al sol.

Cómo el yoga puede tratar el asma

El asma es una afección en la cual los bronquios de los pulmones se hinchan, se contraen y se bloquean con secreciones de moco, causando los síntomas característicos de sibilancias, opresión en el pecho, tos y falta de aliento. Se ha relacionado con factores genéticos, alergias, contaminación del aire y estrés. Los hábitos de respiración disfuncionales, como la respiración torácica, la respiración bucal y la respiración inversa y la mala postura contribuyen a evitar que los pulmones inferiores, con abundantes vasos sanguíneos, reciban suficiente oxígeno para reponer completamente la sangre que pasa a través de esos vasos. Los malos hábitos posturales limitan el movimiento del diafragma y la capacidad de la caja torácica para expandirse y contraerse. La práctica de las asanas corrige la mala postura, fortalece y afloja estos músculos. También fortalece los músculos abdominales que deben estar involucrados durante la respiración saludable.

La mayoría de las personas con asma tienen mucha más dificultad en exhalar que en inhalar debido al estrechamiento de los pequeños bronquios debido a la inflamación y la mucosidad. Estos tubos se expanden durante la inhalación pero tienden a colapsarse durante la exhalación, dejando demasiado aire viciado atrapado y menos espacio para que entre aire nuevo rico en oxígeno, lo que compromete el suministro de oxígeno requerido por el resto del cuerpo. En respuesta, la respiración se vuelve más rápida, corta, ineficiente y estresante. La respiración rápida hace que los

niveles de dióxido de carbono bajen, la sangre se vuelva más alcalina y la sangre no pueda obtener tanto oxígeno como es necesario. Esto crea un círculo vicioso donde el asmático respira aún más rápido para traer más oxígeno.

La práctica de pranayama con una proporción de 1: 0: 2: 0, lo que significa una exhalación que es el doble de la duración de la inhalación y cero retención en el medio, sirve como un antídoto para la condición asmática, asegurando una absorción adecuada de oxígeno. La práctica del pranayama con la respiración abdominal corrige los problemas de la respiración torácica y la respiración inversa. La práctica del asma pranayama, en la que uno inhala por etapas a través de las fosas nasales, tirando rápidamente hacia abajo y liberando el diafragma, y luego exhala por etapas a través de los labios fruncidos, puede ayudar a prevenir los ataques de asma. La práctica de vipareethakarani asana con o sin apoyo puede mejorar la función pulmonar.

Las personas que realizan ejercicio aeróbico regularmente tienen menos brotes de asma, usan menos medicamentos y pierden menos días de escuela y trabajo. La pérdida de peso puede ser útil, ya que las personas con sobrepeso tienden a respirar más superficialmente, lo que puede aumentar la probabilidad de que las vías respiratorias entren al bronco espasmo. También se recomienda evitar el aire contaminado, el moho, los alérgenos químicos, ambientales y dietéticos que pueden desencadenar inflamación y reducir la función pulmonar. Los deshumidificadores eliminan el exceso de humedad que puede conducir a la acumulación de moho.

Cómo el yoga puede tratar las enfermedades del corazón

La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte tanto para hombres como para mujeres. Más mujeres que hombres sufren ataques cardíacos. Al predecir los ataques cardíacos, los médicos tienden a centrarse en factores de riesgo como el tabaquismo y el colesterol elevado, pero la ciencia ha descubierto pruebas sólidas de otros posibles contribuyentes. Los comportamientos de tipo A, que se caracterizan por la ira y la hostilidad, un enfoque en el logro y una sensación de urgencia con respecto al tiempo, se han relacionado fuertemente con los ataques cardíacos en varios estudios. Otros factores psicosociales incluyen la insatisfacción laboral, la soledad y un matrimonio infeliz. Las personas con varios otros factores de riesgo, como el sobrepeso, la hipertensión, la diabetes y las afecciones inflamatorias, tienen un potencial mucho mayor de ataques cardíacos.

Las hormonas del estrés, incluido el cortisol, comentadas anteriormente, inducen cambios que hacen que la sangre se coagule más fácilmente. También aumentan la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca, lo que aumenta la presión sobre el corazón y aumenta su necesidad de oxígeno. “Aunque el síndrome de dificultad respiratoria aguda todavía parece ser la principal causa de muerte en pacientes con covid-19, las complicaciones sanguíneas no se quedan atrás”. (Note 4).

La capacidad del yoga para disminuir la ira puede reducir

Sigue en página 9

El Yoga, el Ayurveda y la dieta (continuación)

el riesgo de un ataque al corazón. Al cuerpo le toma tres horas fisiológicamente recuperar su equilibrio y muchos ataques cardíacos ocurren dentro de estas tres horas. Los estudios demuestran que la meditación reduce el cortisol al tiempo que aumenta las hormonas “sentirse bien” de la serotonina y la oxitocina. Con la práctica regular, la meditación puede cambiar el cerebro: el hipocampo crece y la amígdala se contrae, lo que produce menos estrés y una mayor inmunidad. Los factores “psicosociales” mencionados anteriormente que subyacen a la enfermedad cardíaca pueden tratarse utilizando muchas prácticas y enseñanzas yóguicas que incluyen:

1. Las prácticas de “dejar ir” pensamientos y emociones, cultivar el Testigo y el desapego del fruto de los propios actos;
2. Cultivar lo opuesto a los pensamientos y emociones negativas usando sugerencias automáticas como se enseña en Kriya Yoga.
3. El cultivo del amor y la devoción a través del bhakti yoga transforma la ira en sentimientos de amor, aceptación y gratitud.
4. Servicio a otros con karma yoga.
5. La observancia de las restricciones sociales del Yoga, conocidas como los yamas, que incluyen no dañar, ser veraz, castidad, no tomar lo que no te pertenece y la avaricia.

Prácticas yóguicas para tratar el cáncer

El cáncer es el crecimiento incontrolado de células anormales en el cuerpo. El cáncer se desarrolla cuando el mecanismo de control normal del cuerpo deja de funcionar. Las células viejas no mueren y en cambio crecen sin control, formando células nuevas y anormales. Estas células adicionales pueden formar una masa de tejido, llamada tumor. El cáncer mata al invadir órganos clave (como los intestinos, los pulmones, el cerebro, el hígado y los riñones). A nivel celular, el cáncer es causado por cambios en el ADN de los genes. Pero la célula es solo la terminal de un largo proceso orgánico y no puede aislarse de su entorno y de otras funciones corporales. En lugar de enfocarnos en la célula, un enfoque holístico requiere que cambiemos la sangre, la linfa y las condiciones ambientales que han creado células malignas.

En EE. UU., La probabilidad de ser diagnosticada con cáncer invasivo en 2020 es ligeramente mayor entre los hombres (40,1%) que entre las mujeres (38,7%). Los cuatro cánceres principales son pulmón, colorrectal, mama y próstata. Después de la enfermedad cardíaca, el cáncer es la segunda causa principal de muerte allí. En las sociedades antiguas y tradicionales es prácticamente desconocido. En 1900 era de aproximadamente el 4%. En 1950 era solo alrededor del 12 por ciento.

Esta progresión del cáncer nos dice que es el producto de nuestro propio comportamiento diario moderno, incluida nuestra dieta moderna, nuestro pensamiento, estilo de vida, forma de cocinar y comer y las condiciones ambientales. En consecuencia, es una “condición preexistente” para casi todos. Todos estamos en un estado precanceroso. El lugar

adecuado para realizar la cirugía contra el cáncer no es en el quirófano de un hospital después de que la enfermedad ha seguido su curso, sino en la cocina y en otras áreas de la vida diaria, antes de que se haya desarrollado. Como guía en esto recomiendo la Dieta de Prevención del Cáncer de Michio Kushi, que enfatiza una dieta tradicional conocida como Macrobiótica, de alimentos orgánicos enteros cultivados localmente en temporada, con un equilibrio de energías.

Además, como se discutió anteriormente, la práctica de las asanas mejorará el funcionamiento del sistema linfático para eliminar las células cancerosas y las toxinas rebeldes de la sangre. Los estudios han demostrado que la práctica de las asanas restauradoras puede acelerar el proceso de recuperación de la quimioterapia y los tratamientos invasivos contra el cáncer que implican radiación y cirugía. La meditación también ayuda a evitar los factores que contribuyen al cáncer, incluidas las malas elecciones dietéticas, el estrés, la depresión, la ira y otras emociones negativas.

El enfoque de Ayurveda a la inflamación

La inflamación se manifiesta como cáncer, infecciones, fiebre, artritis, dolores y otras afecciones discutidas anteriormente, y de acuerdo con Ayurveda como un exceso del elemento de fuego, o Pitta. Pitta es uno de los tres doshas o agrupaciones de los cinco elementos de la naturaleza que se manifiestan en la constitución de una persona. Es la agrupación de fuego y agua. Vata es la agrupación de aire y espacio. Kapha es la agrupación de tierra y agua. Por lo tanto, Pitta se trata con terapia de enfriamiento o disipación de calor. Como Pitta también contiene el elemento agua, también es húmedo, móvil y ligero, por lo que puede beneficiarse de terapias que son secas, nutritivas o calmantes. Pero la terapia de enfriamiento debe administrarse primero. El tratamiento de Pitta está íntimamente relacionado con el tratamiento de la sangre. La mayoría de las condiciones de calor corporal, fiebre, inflamación, infección o acidez también se relacionan generalmente con Pitta. Cuando se trastorna, Pitta se manifestará en las aberraciones anteriores. Los sabores que tratan a Pitta son dulces, astringentes y amargos, ya que todos son de naturaleza arrulladora. El sabor amargo, que es tanto el más frío como el más seco de los sabores, es el más fuerte en la reducción de Pitta.

La inflamación se manifiesta como cáncer, infecciones, fiebre, artritis, dolores y otras afecciones discutidas anteriormente, y de acuerdo con el Ayurveda como un exceso del elemento fuego o Pitta. Pitta es uno de los tres doshas o agrupaciones de los cinco elementos de la naturaleza que se manifiestan en la constitución de una persona. Es la agrupación de fuego y agua. Vata es la agrupación de aire y espacio. Kapha es la agrupación de tierra y agua. Por lo tanto, Pitta se trata con terapia de enfriamiento o disipación de calor. Como Pitta también contiene el elemento agua, también es húmedo, móvil y

Sigue en página 10



El Yoga, el Ayurveda y la dieta (continuación)

ligero, por lo que puede beneficiarse de terapias que son secas, nutritivas o calmantes. Pero la terapia de enfriamiento se debe administrar primero. El tratamiento de Pitta está íntimamente relacionado con el tratamiento de la sangre. La mayoría de las condiciones de calor corporal, fiebre, inflamación, infección o acidez también se relacionan normalmente con Pitta. Cuando se trastorna, Pitta se manifiesta en las aberraciones anteriores. Los sabores que tratan a Pitta son dulce, astringente y amargo, ya que todos son de naturaleza refrescante. El sabor amargo, que es tanto el más frío como el más seco de los sabores, el más fuerte para reducir a Pitta.

Las hierbas alterativas son aquellas que limpian y purifican la sangre, ayudan a tratar tumores y muchos tipos de cáncer, disipan las fiebres y funcionan bien en infecciones, enfermedades contagiosas y epidemias. Tratan la gripe, especialmente aquellas con fiebre alta. Limpian los vasos linfáticos y fortalecen el recuento de glóbulos blancos. Incluyen las hierbas alternativas refrescantes aloe vera, bardana, diente de león, equinácea, neem, llantén, trébol rojo, sándalo y acedera. Como diuréticos, aumentan la micción, una forma de eliminar el calor, el ácido y las toxinas del cuerpo. Esto alivia a Pitta.

Las hierbas más fuertes para reducir Pitta son las tónicas amargas y las hierbas antipiréticas: aloe vera, colombo americano, agracejo, calumba, chaparral, genciana, sello de oro, hilo de oro de tres hojas, corteza peruana, álamo blanco y especial para India, chirata, kutki y neem. También son las hierbas más fuertes para disipar la grasa, reducir el exceso de peso y regular el metabolismo del azúcar, y de esta manera pueden ser útiles en condiciones como la diabetes. No solo suprimen las fiebres, destruyen las infecciones, atacan a ama, las toxinas que ingresaron a los tejidos y causaron la fiebre. Se debe tener cuidado de usarlas sólo hasta el punto en que se destruya el patógeno viral, bacteriano o parasitario.

Ama, la acumulación de toxinas, alimentos no digeridos o materiales de desecho, es la raíz de la mayoría de los resfriados, fiebre y gripes, así como de las enfermedades crónicas de un sistema autoinmune débil, desde alergias hasta asma, artritis y cáncer. El tratamiento con hierbas amargas debe apuntar primero a su eliminación antes del rejuvenecimiento. El sabor amargo, compuesto de aire y éter, ayuda a separar a Ama, cuya calidad es pesada, de los tejidos y órganos en los que se aloja. Estimula los procesos catabólicos del cuerpo para descomponer material extraño y, por lo tanto, alivia las fiebres.

Ama y Agni, el poder de la digestión, tienen propiedades opuestas. Ama es fría, húmeda, turbia, maloliente e impura. Agni es caliente, seco, ligero, claro, fragante (aromático) y puro. Para tratar a Ama es necesario aumentar Agni. Psicológicamente, Ama surge del mantenimiento de emociones negativas, que apagan a Agni, y nublan la claridad mental de la mente. El agni físico también se reduce. Las experiencias no digeridas se vuelven tóxicas como los alimentos no digeridos.

Una vez que se elimina Ama, hay muchas hierbas que se pueden usar para tratar el asma. Estas incluyen arrayán,

cardamomo, alcanfor, clavo, helenio, linaza, ajo, gordolobo, mirra, azafrán, ajwain, asafétida, bala y efedra.

El enfoque de Ayurveda sobre la ansiedad

Las emociones de miedo, ansiedad y nerviosismo son indicativas de una constitución Vata. Pueden provocar insomnio e inestabilidad mental, lo que a su vez debilitará la respuesta inmune. Las hierbas nervinas son las que fortalecen la actividad funcional del sistema nervioso y promueven la salud mental. También son efectivas para las afecciones respiratorias, ya que detienen los espasmos de los bronquios. Incluyen hierbas aromáticas como la manzanilla, la menta y la valeriana que promueven el flujo de prana. Estos tres se conocen como tridosha, ya que tienen efectos positivos en los tres doshas. Cuando hay una deficiencia en el tejido nervioso, a menudo debido a una nutrición deficiente, se necesitan hierbas nutritivas como ashwagandha o regaliz. Las hierbas nerviosas que se enfrían reducen el fuego y, por lo tanto, son mejores para Pitta: manzanilla, gotu kula, menta, hierbabuena, hipérico, ñame silvestre. Las que se calientan reducen Kapha y Vata, están indicados para el letargo físico y las condiciones psicológicas como la codicia, el deseo, el apego, el apego al pasado. Incluyen asafétida, albahaca, arándano, eucalipto, ajo, mirra, nuez moscada, salvia y valeriana.

Las emociones tipo Pitta, como la ira y el odio, crean fuego interno y pueden causar hipertensión, insomnio, irritabilidad y otros desequilibrios mentales y nerviosos que queman los nervios. Una mente tranquila y clara suele ser una mente fría. La mayoría de las hierbas que actúan sobre la mente, como Gotu-kula, menta, manzanilla e hinojo, son refrescantes. Deben tomarse en pequeñas cantidades o por un corto plazo porque el uso excesivo puede debilitar aún más los nervios por su acción de secado. También pueden ser sobreestimulantes. Demasiado de cualquier cosa es demasiado. Lo que seda a un dosha puede estimular a otro. Restaurar y mantener el equilibrio en nuestra naturaleza física y mental elemental es el objetivo tanto en Ayurveda como en Yoga.

Notas

1: “Haciendo lo opuesto: Las cinco claves del Yoga para las buenas relaciones”, ebook, disponible en cinco idiomas en la Librería de www.babajiskriyayoga.net.

2: Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), casi la mitad de todos los adultos estadounidenses son obesos y casi una décima parte son obesos graves. Además, ambos han aumentado desde 1999, dicen los CDC. La agencia dice que la obesidad ahora también afecta a 1 de cada 5 niños.

3: Kriya Yoga de Babaji: Profundizando en tu práctica, por Jan Ahlund y M. Govindan, disponible en cuatro idiomas en la Librería de www.babajiskriyayoga.net.

4: Washington Post, abril 22, 2020, “Una misteriosa complicación de la coagulación de la sangre está matando a pacientes con coronavirus”

Notas y noticias

¡Nuevo! Míralo en streaming o descárgatelo en tu móvil, ordenador o tablet el nuevo vídeo: Kriya Hatha Yoga de Babaji - Auto-realización a través de la acción con conciencia, con Durga Ahlund y Marshall Govindan. La duración de los 20 segmentos de video es de 2 horas y 5 minutos. Para más detalles y para ver 9 minutos de segmentos de muestra ve a: www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore2.htm#bkhy_streaming_video

“Ésta es una presentación seria, única e inspiradora, adecuada para principiantes y para los más experimentados”

– *Yoga Journal*

COVID-19 y seminarios de iniciación en Kriya Yoga de Babaji: Como las autoridades en muchos países ahora están relajando las condiciones que han sido diseñadas para restringir el movimiento y la reunión de personas, y dado que el riesgo de infección por el COVID 19 sigue siendo muy alto, la Junta Directiva recomienda el “distanciamiento social” físico como corolario al primer yama o restricción social: ahimsa, para no hacer daño. Por lo tanto, no es aconsejable ofrecer seminarios de iniciación en persona, hasta y a menos que las condiciones permitan que estos se impartan de manera segura para todos los interesados, y la prevención o el tratamiento confiable de los casos graves esté garantizado y disponible para todos. Todos tenemos el desafío de actuar con un sentido de responsabilidad por la salud y el bienestar económico de todos los que nos rodean, no solo de los que pertenecen a nuestra propia persona. Las enseñanzas y sadhana del Kriya Yoga de Babaji para rendir la perspectiva del ego pueden ayudarnos a enfrentar este desafío.

Reconocemos que las condiciones varían ampliamente entre varios países e incluso ciudades. Sin embargo, al virus no le importa en qué país o ciudad te encuentres. Siempre ha demostrado ser más peligroso de lo esperado. Los estudios confirman que los ‘aerosoles’ exhalados por la respiración normal, y no solo las pequeñas gotas expulsadas por la tos o el estornudo, contribuyen a propagar el virus en las habitaciones (a diferencia del exterior). En consecuencia, una persona en una habitación cerrada o en un avión puede infectar

rápidamente a docenas de otras personas en pocos minutos, independientemente de que los gobiernos levanten las restricciones debido a la presión económica. Como se ha planteado la cuestión de si los miembros de la Orden pueden ofrecer iniciación online a través de cualquier comunicación en el ciberespacio, como Zoom, durante la pandemia, la Junta está de acuerdo por unanimidad en que las iniciaciones en el Kriya Yoga de Babaji deben continuar ofreciéndose solo en persona, para garantizar la confidencialidad, pero las conferencias introductorias se pueden ofrecer en línea a cualquier persona.

Reuniones de satsang en línea, clases de yoga, preguntas y respuestas. Muchos de nuestros Acharyas están ofreciendo su apoyo a iniciados y no iniciados a través de clases online de Hatha Yoga, así como reuniones de satsang a través de comunicaciones en el ciberespacio como Zoom. Sin embargo, otras técnicas de Kriya Yoga que se enseñan durante los seminarios de iniciación no se pueden compartir durante éstos. Su propósito es alentar a los participantes a meditar y, en segundo lugar, dar algo de inspiración. Las preguntas de los iniciados sobre las técnicas de Kriya Yoga se responderán solo en un entorno personalizado, donde se garantice la confidencialidad, ya sea por correo electrónico o una llamada telefónica o en persona.

Peregrinación al nuevo Ashram de Badrinath con Acharyas Ganapati y Annapurna, al 16 de septiembre al 4 de octubre del 2021. Únete a ellos en una peregrinación inolvidable que cambiará tu vida al lugar donde Babaji alcanzó el soruba samadhi, el último estado de iluminación. Los detalles están aquí: www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Avanzando en el Yoga. El sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas, por Nityananda. Un nuevo ebook a la venta, ISBN 978-1-987972-19-1, 150 páginas. Precio: 5 euros ó US\$5.50.

Sigue en página 12



Notas y noticias (continuación)

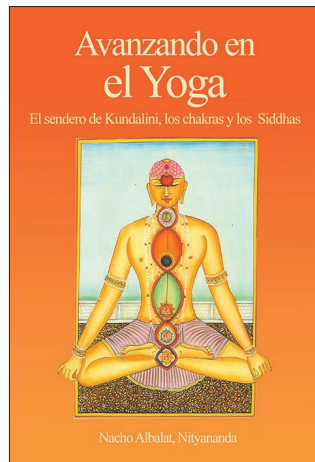
“Avanzando en el Yoga” ofrece guía útil, clara y directa sobre cómo desarrollar Kundalini, nuestro potencial de consciencia y energía, y los chakras, los centros psico-energéticos en nuestro cuerpo vital.

“Yoga” significa unión con el Ser, y las disciplinas que lo hacen posible. El Yoga de los Siddhas busca el despertar de Kundalini y de los chakras, y al hacerlo, expande la consciencia más allá de los límites de la naturaleza humana ordinaria. Pero los viejos hábitos y tendencias se resisten al cambio. Este libro te ayudará a reconocer y purificar de forma efectiva estos condicionamientos.

Los temas tratados incluyen: el desarrollo del Testigo de Corazón, la sadhana (disciplina yóguica), el gozo del Ser, la liberación de las tendencias negativas, la aspiración y la Gracia, los chakras, la perfección lograda por los Siddhas en el cuerpo físico y consejos sobre las kriyas o técnicas avanzadas. El autor, Nityananda, lleva décadas enseñando y practicando el Kriya Yoga de Babaji, y resume de forma concisa y directa años de experiencia práctica en el sendero.

“Avanzando en el Yoga” es una ayuda imprescindible para el proceso de avance y transformación del estudiante comprometido del Yoga. Incluye también indicaciones para acompañar la práctica de Kriya Yoga de Babaji, y ofrece técnicas alternativas para estudiantes de Yoga en general.

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



Entrevista con Marshall Govindan por Kelly Blaser, streaming online del Power of Meditation Forum: 3-9 agosto 2020. “Transforming Difficult Emotions through Meditative Practices, Dharma Teachings, Self-Enquiry, and Creativity: <https://powerofmeditationsummit.com>

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: http://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 DEUTDE33HAN 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 agosto del 2020, 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.

