

# Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero

A scenic mountain valley with a rocky river, green slopes, and a stone staircase. The landscape is lush and green, with a river flowing through the center. In the foreground, a stone staircase leads up a hillside. Two people are walking on the path. The sky is blue with white clouds. The overall atmosphere is peaceful and inspiring.

Por Marshall Govindan  
y Jan Ahlund

**KRIYA YOGA: INSPIRACIONES EN EL  
SENDERO**

por

Marshall Govindan y Jan Ahlund

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

St. Etienne de Bolton, Québec, Canadá

## Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero

por Marshall Govindan y Jan Ahlund

Publicado en 2010 por

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road, P.O. Box 90,

Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0

Teléfono: 450-297-0258; 1-888-252-9642; fax: 450-297-3957

· [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) · email: [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net)

Copyright © 2008 by Babaji's Kriya Yoga and Publications

Revised and Expanded Edition 2005

Hohm Press, P.O. Box 2 501, Prescott AZ 86302

Call 800-381-2700 to order or visit our website [www.hohmpress.com](http://www.hohmpress.com)

Traducido al castellano por Nacho Albalat, Nityananda

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida o utilizada en forma alguna o por medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso escrito del editor.

Cubierta y diseño gráfico: Sonia Giguere

Impreso en Canadá. Impreso 100% con papel reciclado

Government of Québec – Tax credit for book publishing- Administered by SODEC.

Se ha tomado cuidado de buscar el propiedad de cualquier material con copyright contenido en este texto.

Datos de la publicación para la Biblioteca Nacional de Canadá

Govindan, Marshall

Kriya Yoga: insights along the path / Marshall Govindan and Jan "Durga" Ahlund

ISBN 978-1-895383-49-2

1. Yoga, Kriya. I. Ahlund, Jan Suzanne II. Title.

BL1238.56.K74G693 2008

294.5'436

C2008-901944-X

# CONTENIDOS

Prefacio	5
Parte 1: El dilema de la existencia humana: encontrar felicidad duradera en cosas que no duran	7
1. ¿Por qué practicamos Yoga?	7
2. Karma: ¿causa o consecuencia?	15
3. Agrado y desagrado: la enfermedad de la mente	27
4. Dudas	29
5. Sinceridad	31
6. La sonrisa eterna	32
Parte 2: Encontrando el sendero espiritual	34
1. Gurú Purnimá y el Gurú	34
2. Aspiración	41
3. Recibiendo la Gracia de nuestro Satgurú Kriya Babaji Nagaraj	44
4. Discípulo o devoto	52
5. El significado de la iniciación	54
6. ¿Qué es el Kriya Yoga de Babaji?	56
7. Imagina	72
8. Consiguiéndolo y manteniéndolo	74
9. El arte de la meditación, tú y lo que tú no eres	75
10. El silencio es oro	
11. Mediante el contentamiento se alcanza la alegría suprema	88
12. El hogar de un hombre es su ashram	90
13. Satsang	95
14. Espacio sagrado	97
Parte 3: Haciendo de nuestra vida nuestro Yoga	99
1. Avanzado hacia el equilibrio: calmadamente activo, activamente calmado	99
2. Lo que el mundo necesita es amor y compasión	101
3. El juicio, o cómo evitar dañar a otros y a nosotros mismos	104
4. El Yoga como movimiento social	111

5. Todos los países son el mío y todas las personas son partes de mi familia	115
6. Santa locura, Kundalini, Shaktipat y aplastamiento del ego	119
7. ¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?	123
8. El Yoga del siglo XXI	132
9. Tapas: auto-desafío voluntario	134
10. Samadhi	137
11. Kaivalyam: libertad absoluta	142
12. La sadhana de la vida	145
13. Preguntas y respuestas	148
- ¿Cómo debemos concentrarnos al practicar los mantras?	148
- ¿Cómo equilibrar la concentración interna y externa, con el fin de optimizar ambas?	150
- En el Advaita Vedanta uno se concentra sólo en el Ser. ¿Por qué tenemos otros puntos de concentración en el Kriya Yoga de Babaji?	152
- ¿Cuál es la comparación entre el Kriya Yoga de Babaji y el Kriya Yoga promovido por Yogananda y sus sucesores?	154

## PARTE 1

# El dilema de la existencia humana: encontrar felicidad duradera en cosas que no duran

### 1. ¿Por qué practicamos Yoga?

Uno de los debates más importantes que todo estudiante debe ganar a la mente se refiere a la duda “¿por qué practicamos Yoga?”. Porque hasta que uno esté totalmente convencido de su valor en relación con todo lo demás en la propia vida, no tendrá la prioridad que se necesita para escapar de nuestro sufrimiento. La mente creará dudas y distracciones sin fin hasta que uno comience a establecerse a sí mismo en una perspectiva que trasciende la mente. Lee con cuidado y absorbe las implicaciones de lo que es el debate más importante de tu vida.

Un cambio de perspectiva:

De una forma o de otra todos estamos sufriendo. Individual y colectivamente. Podemos intentar negarlo, o evitarlo, pero esto es algo dominante. Nuestro sufrimiento toma muchas formas: dolor físico, angustia emocional, miedo, ira, envidia, expectativas respecto a los demás, preocupación mental, depresión. Buscamos escapar de ello a través del alcohol, las drogas, la televisión, la comida, el ejercicio, formas innumerables de distracción, el trabajo, las terapias y la religión. Raramente nos tomamos tiempo para comprender la causa raíz de nuestro sufrimiento, o para comprender por qué nos causamos tanto sufrimiento

unos a otros. Raramente recordamos que todo en la vida es impermanente. Todo lo que experimentamos cambia: nuestras circunstancias físicas, nuestro estado emocional y mental, nuestra condición física, nuestras relaciones y nuestra situación financiera. Y aun así, a menudo reaccionamos con sorpresa, ira, decepción, incluso con conmoción cuando mueren seres queridos, o se rompen las cosas, o perdemos nuestro trabajo, o experimentamos un accidente o una traición. ¡Insensatamente esperamos encontrar felicidad duradera en cosas que no duran!

La sabiduría es conocer la fuente del sufrimiento, la fuente de la alegría, y distinguir lo que es permanente de lo impermanente. El sabio nos dice que es la confusión de nuestro Ser verdadero con el cuerpo-mente-personalidad lo que está en la raíz del sufrimiento. Él nos dice que cuando nos identificamos con nuestra alma, permaneciendo firmemente en la perspectiva de un Testigo interno, podemos conocer la alegría profunda, instantáneamente, sin esfuerzo.

¿Quién es el que sufre? Puede haber dolor físico, emociones turbulentas, pensamientos conflictivos. Pero ellos vienen y van. Y cuando se han ido, permanece quien verdaderamente somos. Tú eres eso que siempre es, a través del espectáculo pasajero de las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos. Tú no puedes ser nada que venga y se vaya. Tú sólo puedes ser eso que siempre es. Toma unas profundas respiraciones ahora, y pregúntate a ti mismo: “¿Qué parte de mí nunca cambia?”. ¿Qué parte de ti nunca cambia? Los pensamientos cambian. Las emociones cambian. Las sensaciones del cuerpo cambian. ¿Qué queda? No le pongas siquiera una etiqueta. Sencillamente date cuenta de “eso”. “Eso” es informe, intemporal, inmutable. Es lo único constante a lo largo de todas las experiencias de tu vida. Estaba presente cuando tenías cinco años, diecisiete años, treinta años, y estará presente en los últimos años y momentos de tu vida. Es el hilo que enhebra todas las perlas. Raramente lo notamos, aun así es nuestro Ser verdadero, nuestra alma. La sabiduría es establecerse uno mismo en la perspectiva de esta única constante, veinticuatro horas al día.

Como tu mente está comprometida en leer este artículo, intentando comprender el tema que estoy señalando, los pensamientos normalmente surgirán. Pero, ¿puedes dar un paso atrás y cambiar tu perspectiva, convirtiéndote en un Testigo de cualquier pensamiento, sentimiento y sensación que surja mientras continuas leyendo este artículo? Si puedes,

estarás disfrutando de la perspectiva de tu alma, que es consciencia pura. A diferencia de todo lo demás, no puede ser experimentada, porque no es un objeto. Es el sujeto. Todo lo demás es un objeto. Así, descubrir Quién eres no tiene que ver con tener una nueva experiencia. No hay nada “especial” que experimentar. Tú tampoco te vas a volver “especial”. Ser “especial” implica estar separado de todo lo demás. Quien tú eres es eso que está detrás de toda “cosa”, y por tanto, no está separado.

"Eso" tampoco puede ser aprendido. La comprensión implica pensamientos acerca de un objeto de observación o de consideración. Pero “eso” está más allá de todos los pensamientos. Eso es simplemente amor.

Tú no eres tus pensamientos. La mayoría de ellos no son siquiera tuyos, para comenzar. Tú tienes pensamientos; ellos vienen y van. Pero tú permaneces. La mayoría de los pensamientos son generados por los demás, flotan alrededor en la atmósfera mental y luego entran en tu campo de consciencia mental, donde tú les añades un poco de color local, un toque personal, y luego los expresas con “yo pienso” o “yo estoy desanimado”, “tengo que hacer esto”, o “estoy enfadado o preocupado” o lo que sea.

Así, los sabios son aquellos que pueden cambiar de perspectiva y permanecer en un estado de realización donde no se identifican con los pensamientos, las emociones y las sensaciones del cuerpo-mente, sino con la perspectiva del Testigo del alma. La perspectiva del Testigo del alma es amor que da extensamente.

### Egoísmo

¿Por qué ordinariamente identificamos nuestro ser con nuestras sensaciones y emociones? En el lapso de un día somos aptos de confundir “quien somos” con diversas sensaciones y emociones, a menudo conflictivas. “Yo estoy feliz” piensa uno al despertar. El día es soleado y la conducción al trabajo es fácil y, verdaderamente, “yo estoy super-recargado”. Tras una taza de café y dos llamadas telefónicas conflictivas, “yo estoy enfadado y estresado”. Después, a lo largo del día, “yo estoy envidioso o celoso”, debido a los logros y a las alabanzas de un compañero de trabajo. Al final del mismo día y, tras un largo y estresante regreso a casa, “yo” podría haberme identificado a mí mismo como estar feliz, calmado, aburrido, celoso, envidioso, agitado, furioso. “Yo” podría

encontrar incluso que “odio” a una persona que antes adoraba, o viceversa. “Yo” no puedo ser todas estas emociones y sensaciones cambiantes.

¿Así que cuáles de éstas describen “quién eres tú”? “Tú” no eres ninguna de estas cosas.

Si te pregunto quién eres tú, podrías decirme tu nombre y cómo te ganas la vida; quizás tu estatus marital y con quién te relacionas, como “la madre/el padre de tres niños”. Podrías decirme de dónde eres, qué te gusta, qué no te gusta, dónde trabajas, tu religión. Y si tuviéramos más tiempo, comenzarías a contarme historias sobre ti mismo y sobre lo que tú crees. Sin embargo, si te encuentro un año después, cualquiera de estas cosas puede haber cambiado, puedes haber perdido tu trabajo, haberte divorciado, haber cambiado lo que te gusta y lo que no te gusta del mundo, y ahora tienes nuevas historias que contarme. ¿Así que quién eres tú? ¿Realmente? No puedes ser nada de lo anterior, porque todo ello es temporal. Sólo puedes ser eso que nunca cambia. Porque si cambia, ya no puede ser más.

Estamos muy confundidos acerca de nuestra identidad. ¡Pensamos o decimos “yo” miles de veces más al día! ¿Pero quién es este “yo”? La palabra para “yo” en griego es “ego”. El ego podría ser definido como el hábito de identificarnos con el cuerpo, la mente y las emociones. Siempre que hacemos o pensamos o sentimos algo repetidamente, se forma un hábito. Los lóbulos interiores del cerebro programan nuestros hábitos para facilitar nuestras respuestas a estímulos externos que provienen de los cinco sentidos. Tenemos miles de hábitos, son únicos a cada individuo. La forma como caminamos, hablamos, comemos, conducimos un coche, tratamos a los demás, las cosas que nos gustan y que no nos gustan, todas éstas se basan en hábitos. Juntos, su suma se añade a lo que llamamos como nuestro karma: las consecuencias de nuestros pensamientos, palabras y acciones pasados. El hábito más significativo que tenemos cada uno es el hábito de identificarnos con nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Decimos o pensamos: “yo pienso” o “yo siento” o “yo estoy sufriendo” o “yo estoy enfadado”. Sin embargo, verdaderamente, no somos nada de estas experiencias. Es correcto decir: “Los pensamientos que tengo sobre eso son.....” o “mi cuerpo está cansado”, o “me siento alterado por eso”. Esto es, todo lo que experimentamos es un objeto, no es el sujeto. Quien soy verdaderamente, la consciencia pura del Testigo, es el sujeto. Así que el egoísmo es

realmente un caso de identidad errónea. Como un actor, pretendemos que somos alguien que no somos, olvidando nuestra verdadera identidad.

### Las consecuencias del egoísmo

La consecuencia más importante del egoísmo es el sufrimiento. El sufrimiento depende de cómo reaccionas a lo que sucede. Es por tanto distinto del dolor. Por ejemplo, el dolor puede suceder cuando te caes y te golpeas tu cara y tu codo. El sufrimiento implica emociones como ira, vergüenza y remordimiento que le siguen. Por causa del egoísmo te identificas con tales emociones, maldices y pierdes tu sentido de ecuanimidad y del humor. El sufrimiento te lanza fuera del equilibrio. El ego puede lanzarte fuera del equilibrio. Quien tú eres verdaderamente no puede hacerlo. Quien eres verdaderamente mantiene un sentido de la ecuanimidad. Es por tanto importante estar vigilante y notar las manifestaciones del ego, antes de que se desequilibre y te arrastre hacia sentimientos negativos. Éstos incluyen:

1. Deseo: imaginar o fantasear el placer derivado de algún objeto o circunstancia, o sentir aversión hacia algo que creemos que nos causará algún dolor o incomodidad. Es pasajero, pero nos impide disfrutar del momento presente. El deseo es una trampa, porque cualquier deseo nos convencerá de que “estaríamos mejor” si sólo pudiéramos satisfacer ese deseo. Éste quema hasta que es satisfecho, luego hay una suspensión temporal del deseo hasta que surge el nuevo deseo, normalmente justo después. Los deseos no tienen fin. La próxima vez que sientas deseos de algo, pregúntate “¿quién desea?”, e inmediatamente te volverás hacia tu ser verdadero, y verás las cosas desde su verdadera perspectiva, la del Testigo. En verdad, no hay nadie que desee; los deseos vienen y se van. Cuando estás satisfaciendo un deseo, de nuevo, obsérvate a ti mismo disfrutándolo. Cultiva la perspectiva de un observador amoroso y desapegado. Uno que ama no desea nada.

2. Ira: Incluye todos esos sentimientos fuertemente apasionados sostenidos hacia alguien o algo, incluso uno mismo, cuando los deseos son frustrados. La ira misma forma un hábito. Debe ser rechazada o reorientada. La ira siempre afecta negativamente al que la posee. El sabio no guarda la ira. La ira puede ser siempre redirigida hacia acciones positivas para ayudar a corregir un error. Uno que ama no puede retener la ira.

3. Codicia: implica querer más para ti mismo, más que querer el bien de los demás. La codicia es una práctica de estar centrado en uno con respecto a todo; querer la mayor parte de todo, sea riqueza financiera, comida, gratificación sensual, gratificación emocional o gratificación espiritual. Uno que ama verdaderamente no es codicioso.

4. Orgullo: es una opinión muy exagerada sobre uno mismo, frecuentemente resultando en desprecio y en mal trato hacia los demás. Uno se siente como superior de algún modo. Puede manifestarse cuando uno se identifica con sus logros personales, o con los logros de una religión, de un equipo deportivo, con la propia raza, nacionalidad, o siempre que haya un pensamiento de “yo” o “nosotros” frente a “ellos”. El orgullo esconde la realización de nuestro Ser verdadero y nos vuelve incapaces de ver la realidad subyacente de todo. El orgullo confina al amor.

5. Envidia, malicia y celos: es la amargura que se experimenta al ver a los demás felices o teniendo algo que uno no tiene. También oscurece la fuente interna verdadera de gozo. La amargura restringe el amor de modo que uno no es capaz de experimentarlo ni siquiera para sí mismo.

El sabio ve estas manifestaciones del ego como oportunidades para la propia purificación: dejando partir lo que uno no es, de modo que uno puede disfrutar de la fuente interna de bienestar y de amor.

### Trabajando sobre uno mismo

El ser humano ordinario oscila entre buscar placer y evitar el dolor. Sin embargo, estas dos cosas implican sufrimiento. El sufrimiento sigue incluso cuando uno consigue lo que desea, por el miedo a perderlo. El sabio, sin embargo, encuentra un camino de en medio y cultiva una mente igual. Una mente igual es contentamiento y ecuanimidad mental hacia lo que venga o lo que no venga. Es la prueba de laboratorio de la verdadera espiritualidad. Cuando se le pidió que describiera su estado de iluminación, el gran sabio Ramana Maharsi replicó: “Ahora ya nada puede perturbarme”. Desde la perspectiva de nuestra alma, si cuesta la propia paz mental, ¡cuesta demasiado! Sin embargo, como la mente es adicta a buscar placer y a evitar el dolor, raramente encuentra ese estado de equilibrio, en palabra y obra. Esto no significa que el dolor o la incomodidad o las malas consecuencias kármicas cesen de invadir la propia vida; significa que uno no reacciona, sino más bien responde

conscientemente, cultivando la presencia, la atención y el amor. Esto ofrece la situación óptima en la que puede venir la inspiración y resolver las dificultades. ¡También ayuda a prevenir la pérdida innecesaria de energía gastada en la preocupación, la ira y el lamento, cuando las cosas no van según el plan!

Nuestro Ser verdadero está sentado más allá de los sentidos que acogen lo que está sucediendo a nuestro alrededor y reaccionan ante ello; está más allá del condicionamiento de la mente y del intelecto, que interpretan lo que está siendo visto, oído, saboreado, tocado y sentido. Nuestro ser verdadero es bendito, y se sienta secretamente en un amor iluminado y un gozo sin límites. Con esta comprensión podemos trascender nuestra perspectiva humana ordinaria del ego, y acceder a la perspectiva de nuestra alma, que es una perspectiva de paz y de amor incondicional.

Aquellos que han alcanzado el pináculo de la perfección humana, los Yoga Siddhas o seres perfeccionados, lo hicieron tras un largo proceso de purificación del ego. Todas las tradiciones espirituales genuinas enfatizan este proceso. Jesús dijo: “Oídme todos y entended: nada hay fuera del hombre que entre en él, que le pueda contaminar; pero lo que sale de él, eso es lo que contamina al hombre.”, (Marcos 7.14-15, con citas paralelas en Mateo 15.10-1 y Tomás 14.5). Lo que sale de una persona es una manifestación del ego, tal como se describe. ¿Cómo purificarse uno mismo? La pureza interna que enfatiza Jesús aquí comienza con la discriminación frente a los pensamientos, palabras y acciones que profanan: juicio, codicia, lujuria, ira, odio y deseo. Todos éstos causan sufrimiento para los demás y para la persona que los alberga. Las palabras y las acciones están precedidas por los pensamientos, así que uno debe desarrollar la atención sobre las tendencias mentales negativas y desapegarse de ellas tan pronto como empiecen a manifestarse adentro.

La práctica de la meditación ayuda a uno a desarrollar la presencia y la atención necesarias para hacer esto. Pero uno no puede esperar que el mero entrar profundamente en la meditación va a transformar milagrosamente la conducta de uno de todos los días. Uno debe aprender a llevar la perspectiva desapegada del alma a los momentos desafiantes de la vida de cada día. Este proceso puede ser resumido en dos actos de la disciplina espiritual que definen el Yoga Clásico: “Yoga es recordar quién Soy y dejar partir lo que yo no soy”. Como las dos alas de un ave, ellas le elevan a uno a la perspectiva de realizar un cielo sobre la tierra. Porque,

¿dónde no está Dios? Sólo donde no estamos verdaderamente presentes. Ello requiere también un acercamiento directo a los pensamientos y tendencias negativas. Patanjali nos dice en el Yoga-sutra II.33: “Cuando los pensamientos negativos aten, se deben cultivar sus opuestos”. Esto puede hacerse, por ejemplo, bendiciendo a los demás, más que juzgarlos, amarlos más que odiarlos, repetir afirmaciones, auto-sugestiones, ejercicios de visualización y de oración.

Demasiado a menudo nos hundimos en la preocupación y la depresión cuando somos invadidos por pensamientos negativos. ¡La preocupación y la depresión es meditar en lo que no queremos! El sabio, comprendiendo que toda manifestación comienza en la mente, cultiva el mejor de los pensamientos y de los sentimientos mediante la meditación en la vida diaria. Esto supone cultivar una corriente continua de atención con respecto a todos los acontecimientos. La atención sucede cuando parte de la consciencia de uno permanece atrás y observa en lo que está comprometida el resto de la consciencia. Ella no piensa; observa a los pensamientos ir y venir. No siente. El Testigo es compasión amorosa de mente ecuánime, que observa las emociones surgiendo y menguando en la parte vital del cuerpo de uno. Con un poco de práctica, se convierte en la perspectiva fundacional de la propia vida, asegurando un estado que es bastante opuesto del “egoísmo y el sufrimiento”. Estando presente, uno está automáticamente atento y, cuando uno está atento, el gozo surge. Así que “la presencia y el amor” sustituyen al “egoísmo y el sufrimiento”. Ésta es la promesa de aquellos que han escalado exitosamente el monte Everest de la naturaleza humana ordinaria y han llegado a la cima de la Auto-realización.

El egoísmo es un principio de la naturaleza por el cual la consciencia se contrae alrededor de los objetos de la experiencia. Cada criatura viva experimenta esta contracción de la consciencia primariamente dentro del rango de sus sentidos. La consciencia de la persona ordinaria, por ejemplo, es absorbida en sensaciones físicas durante la infancia. Conforme uno madura, uno llega a absorberse en movimientos mentales y emocionales: fantasías, miedos y deseos. Después, uno es atrapado en pensamientos: recuerdos, ideas y problemas. Esta contracción de la consciencia alrededor de los objetos de la experiencia, sean ellos físicos, emocionales, mentales o intelectuales, es debida al egoísmo. No es un defecto personal. Es parte del diseño de la naturaleza, que se relaciona

con la cuestión existencial fundamental: ¿por qué el Uno se volvió muchos? ¿Y cómo puede uno volver al estado de unidad?

Según los sabios, más allá de este mundo efímero de la naturaleza objetiva hay un “plano causal” superior, del cual se origina todo. El sufrimiento motiva a todos a ir más allá de la perspectiva limitada del ego, pero con más o menos sabiduría. El insensato lo hace a través de la distracción. El sabio, percibiendo la Realidad tras la superficie, expande su consciencia mediante las disciplinas espirituales y asegura un amor incondicional y eficiente en su corazón con el fin de purificar la consciencia basada en el ego y, como resultado, realizar gozo siempre renovado en un estado de Auto-realización.

Medios prácticos de destapar el egoísmo:

1. Haz algo por los demás cada día, sin esperar nada a cambio, como servicio desinteresado. Esto puede implicar cualquier actividad, incluso en tu trabajo, hecha con un espíritu de consciencia desapegada, mientras ves la Divinidad en los demás.

2. Medita en el amor: eso que está detrás de los movimientos de superficie del cuerpo, la mente y las emociones.

3. Cultiva desapego. Este sentimiento de dejar partir es lo opuesto del “apego”, que a menudo confundimos con el amor. Obsérvate a ti mismo en la orilla del río de los pensamientos y las experiencias, mirando cómo el río se los lleva. Evita deslizarte al río de pensamientos y ser llevado por ellos.

4. Cultiva la calma. Estate calmadamente activo: cuando respondes al mundo, responde calmadamente y con cuidado. Trabaja activamente para permanecer en calma, a pesar de lo que esté sucediendo a tu alrededor. La calma es la ventana de tu alma. Al cultivarla vemos la Presencia del Amor en todas partes.

5. “Auto-estudio”: mantén un diario en el que anotes tus experiencias. Nota los hábitos de tu mente. Estudia textos sagrados y espirituales que te recuerden tu Ser superior verdadero.

6. Antes de hablar, reflexiona y habla sólo lo que sea verdadero, necesario, útil y elevador.

# Kriya Yoga: Inspiraciones en el sendero

POR M. GOVINDAN AND JAN AHLUND

Mi mujer, Jan “Durga” Ahlund, y yo hemos reconocido durante muchos años la necesidad de un libro que pudiera explicar tanto a aquellos que están interesados en aprender Kriya Yoga como a aquellos que ya están embarcados en este camino, por qué deberían practicarlo, cuáles son las dificultades y cómo vencerlas. Creemos que este libro les ayudará a prepararse para los desafíos y las oportunidades que ofrece el Kriya Yoga. Cada uno de nosotros afronta las resistencias de nuestra naturaleza humana, la ignorancia de nuestra verdadera identidad y el karma, las consecuencias de años de condicionamiento de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Al cultivar aspiración por la Divinidad, rechazar el egoísmo y sus manifestaciones y entregarnos a nuestro Ser superior, la pura consciencia del testigo, podemos vencer esta resistencia, nuestro karma, y a los numerosos obstáculos del camino. Pero, para hacerlo, necesitamos mucho apoyo e inspiración en el sendero.

Marshall Govindan, del prefacio.



Babaji's Kriya Yoga And Publications, Inc

