

Kriya Yoga

d e B a b a j i

La oración frente al Yoga

por Marshall Govindan

La oración no es una actividad que se mencione en los Yoga Suttas, el Bhagavad Gita ni en los Yoga Upanishads. ¿Por qué? Esta es una cuestión intrigante cuya respuesta requiere una comprensión no solo de la naturaleza de la oración y de cómo difiere de las prácticas yóguicas de la meditación, las autosugestiones y los mantras, sino también de los propósitos del Yoga, de cómo respondes a las preguntas “¿Quién soy yo?” y “¿Cuál es mi relación con Dios?”. En nuestra tradición de Yoga, también requiere una comprensión de la palabra “Gurú”.

¿Qué es la oración? ¿En qué se diferencia de las prácticas yóguicas de meditación, autosugestiones y

mantras?

La oración es una petición solemne de ayuda, de perdón o una expresión de agradecimiento dirigida a Dios o un objeto de adoración. Tiene cuatro tipos principales: adoración, contrición, acción de gracias y súplica. También es una sincera esperanza o deseo, y por lo tanto contiene un elemento de duda en cuanto a su eficacia. Es una de las principales actividades de cualquier religión. Es una actividad mental a menudo mezclada con emoción. Su ausencia en la literatura del yoga distingue al yoga de la religión.

La meditación en el yoga no incluye ninguna solicitud de ayuda, perdón, ni ninguna petición dirigida a Dios o un Ser Supremo. No incluye

una expresión de esperanza o deseo, ni ningún sentimiento de duda. La concentración trae quietud y penetración de las actividades mentales y emocionales ordinarias en la dimensión espiritual eterna e infinita, donde el yogui experimenta el ser absoluto, la conciencia y la dicha.

Una autosugestión es una declaración positiva de cambio para motivar al subconsciente, expresada en tiempo presente y repetida cuando uno se encuentra en un estado de relajación profunda. Patanjali nos dice en Yoga Sutra II.33: “Cuando te atenes los pensamientos negativos, cultiva tu opuesto”. Para usar una analogía, si el subconsciente es como un software de computadora lleno, de manera análoga, con hábitos mentales, condicionamientos y recuerdos que dirigen los pensamientos, palabras y acciones, entonces una autosugestión es un programa que el propietario de la computadora instala deliberadamente para efectuar un cambio positivo. Gran parte de lo que llena el subconsciente no fue puesto allí deliberadamente. Las experiencias de la vida dejan impresiones o recuerdos automáticamente. Cuando a menudo se repiten, estas impresiones se vuelven más fuertes y se convierten en hábitos. Entonces, si

Contenidos

1. La oración frente al Yoga, por M. G. Satchidananda
6. La alquimia divina del Yoga Kundalini a la luz del Siddhanta, por M. G. Satchidananda
10. Notas y noticias



La oración frente al Yoga (continuación)

desea eliminarlos, la mejor manera es no luchar contra ellos o tratar de suprimirlos, sino simplemente reemplazarlos con una nueva programación.

Muchas personas creen en el poder de la oración. Su efectividad ha sido estudiada por la ciencia. Los estudios científicos en la Universidad de Duke han confirmado que la oración es efectiva para acelerar el tiempo requerido para que alguien se recupere de la cirugía. Pero pocos hacen la conexión entre el poder de sugestión y la efectividad de la oración.

La práctica yóguica de la autosugestión no apela a un poder superior, un Ser Supremo. La oración lo hace. La oración a menudo implica un sentimiento de impotencia o incluso de duda, desesperación, miedo, arrepentimiento, culpa o indignidad. Como tal, puede estar saboteando el mismo poder de sugestión. Al igual que la autosugestión, la oración es más efectiva cuando se expresa sin ningún indicio de duda. Por esta razón, la advertencia del predicador de orar con plena fe, incluso certeza, de que el Señor hará lo mejor, protege la oración de los efectos de la duda en la mente subconsciente.

Mantras

Aunque las sugerencias automáticas funcionan a nivel del subconsciente, pueden ayudar a eliminar muchos de los malos hábitos y pensamientos negativos que dificultan su vida. Sin embargo, existen prácticas espirituales como los mantras, que nos vinculan a niveles superconscientes y que nos permiten alinearlos con la Voluntad del Ser superior. Por “superconsciente” me refiero a la capacidad de recibir conocimiento sin usar los cinco sentidos o la memoria. Por “espiritual”, me refiero a esa dimensión de la propia existencia, que trasciende el tiempo y el espacio; eso que es una constante, que nunca cambia. Es sin forma y sin límites. Es pura conciencia. Es el fundamento de tu existencia. Todos los pensamientos y eventos tienen su origen y destino final allí.

A diferencia de las oraciones, los mantras no son peticionarios. No pides nada, excepto al Señor o “Eso” en sí. Como tal, ayudan a liberarte de la naturaleza del egoísmo, el hábito de identificarte con el complejo cuerpo-mente y todos sus movimientos inherentes. Por definición, los mantras son vehículos sanos de conciencia, que pueden transmitir un mayor nivel de conciencia al receptor en un proceso denominado “iniciación”.

Los mantras son un lenguaje entre niveles de conciencia,

por lo que es importante repetirlos con tanta concentración que tu conciencia se profundice y se expanda, como una semilla que se convierte en un árbol. Suspendes los movimientos mentales ordinarios mientras repites el mantra. La conciencia física ordinaria se absorbe y se identifica con los fenómenos que se experimentan a través de los cinco sentidos. Estás preocupado con lo que estamos viendo, leyendo, escuchando, sintiendo en la piel, etc. En la conciencia de los sueños ordinarios, que incluye soñar despierto, tu conciencia también se contrae y se absorbe en recuerdos e imaginaciones como ansiedad, deseo, juicios. Por lo tanto, para obtener el beneficio de la práctica del mantra, debes concentrarte en el sonido o en la pronunciación del mantra para llevar los movimientos ordinarios de la mente a la dimensión espiritual. El beneficio será aún mayor si puedes recordar el estado de conciencia sagrado y superior experimentado durante la iniciación en el mantra. Ese estado de conciencia es una gran calma y una energía rica en presencia, amor, paz y silencio.

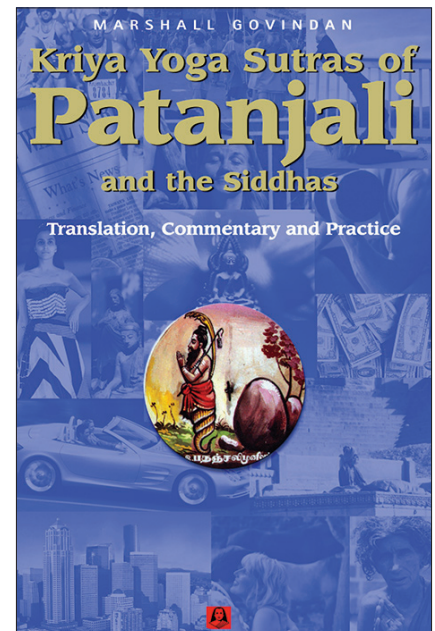
El propósito del yoga es debilitar las causas del sufrimiento y cultivar la autorrealización, o samadhi según Patanjali en sus Yoga Suttas II.2.

La causa original del sufrimiento, afirma, es la ignorancia de nuestra verdadera identidad. De aquí se originan las otras kleshas o causas de sufrimiento: egoísmo, apego, aversión y miedo a la muerte. (Yoga Suttas II.3-9). Su respuesta a la pregunta “¿Quién soy yo?” evoluciona a medida que te identificas menos con el cuerpo físico, la personalidad, los pensamientos, las emociones y tu

pasado, y más con una conciencia del testigo. A medida que tu identidad evoluciona, tu concepción de Dios también evoluciona. La práctica del yoga produce una evolución en tu identidad: desde soy mi cuerpo, soy madre, padre, profesional, hombre, mujer, fanático de ese equipo, miembro de ese partido político, tengo frío, tengo hambre, hasta simplemente “soy”. Te identificas con el Vidente, o el Ser, no con lo Visto. Te identificas con lo que nunca cambia. Experimenta cada vez más un sentido de unidad con todo. Estoy en todo, todo está en mí, es experimentado. A medida que tu identidad evoluciona, te das cuenta de que el egoísmo, con sus apegos o de-



Govindan dando mantra diksa.



Sigue en página 3

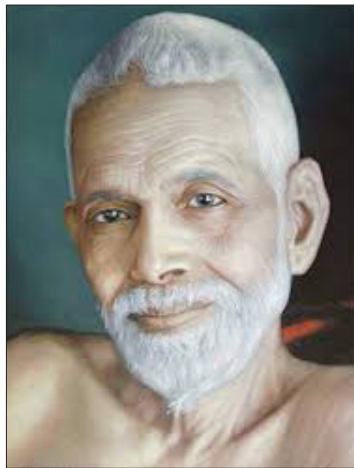
La oración frente al Yoga (continuación)

seos, y sus aversiones o miedos, es la causa de tu sufrimiento, y aprendes a “dejarlos ir”.

En el estado de conciencia egoísta ordinario, Dios es visto como alguien que puede ayudarme a satisfacer mis deseos o evitar lo que temo. La oración es un medio para comunicar estos deseos. Pero cuando su objetivo ya no es tratar de satisfacer las manifestaciones del ego, sino elevarte por encima de ellas e identificarte con tu verdadero Ser, dejarlas ir, permanecer como Testigo y simplemente cumplir con tus deberes y seguir un camino que te permita permanecer en un estado superior de conciencia, entonces tu relación con Dios cambia. La meditación reemplaza la oración. Buscar un estado de comunión espiritual con el Señor o buscar orientación o sabiduría reemplaza la oración peticionaria. Confías en que el Señor te ama y te está guiando. Por lo tanto, buscas escuchar la sabiduría y la guía del Señor volviéndose hacia adentro.

¿Cuál es mi relación con Dios?

Este es el tema de la teología, el estudio de la relación entre Dios, el alma y el mundo. La creencia en su realidad se conoce como teísmo. La creencia de que estas distinciones no son reales, sino ilusorias, y de que sólo existe una, conocida a menudo como Brahmán, en la literatura india de Vedanta, se denomina monismo. El primero es dualista, y es aceptado por todas las religiones occidentales, el



Ramana Maharshi

yoga, el tantra y las principales sectas del hinduismo: el saivismo, el vaishnavismo y el shaktismo. El segundo es no dualista, se conoce como Advaita y es aceptado por las diez principales órdenes de renuncia hindúes, los dasami, fundados por Adi Sankara, así como por Ramana Maharshi y un número creciente de occidentales. En estas tradiciones no dualistas, como en el budismo, no hay Dios, ni alma, y el mundo es ilusorio.

Patanjali responde claramente la pregunta anterior en Yoga Sutra I.24:

Ishvara es el Ser especial, no afectado por ninguna aflicción, acción, fruto de la acción o por cualquier impresión interna de los deseos.

Y nos dice el propósito de esta relación en el verso anterior, I.23: (Nota 1).

O, debido a la rendición al Señor, uno logra con éxito el samadhi, que es la absorción cognitiva.

A diferencia del samkhya, gran parte del vedanta y del budismo, el Yoga clásico, tal como se expresa en los Yoga Sutras de Patanjali, afirma la existencia de Dios, Ishvara. Este Dios no es creador. El cosmos, la vida y el

hombre son creados por prakriti o naturaleza a partir de una sustancia primordial. Pero Ishvara puede acelerar el proceso de realizar el samadhi. Por lo tanto, es un dios de los yoguis. Solo puede acudir en ayuda de un yogui, es decir, uno que ya ha elegido el Yoga como su camino. Pero el papel de Ishvara es relativamente pequeño. Puede llevar el samadhi al yogui que lo toma como el objeto de su concentración. En el Bhagavad Gita, Krishna hace afirmaciones similares y exhorta a Arjuna a concentrarse solo en “Mí”. Según el versículo anterior, reafirmado en el versículo II.45, Patanjali nos dice que esta ayuda divina no es el efecto de un “deseo” o “sentimiento” – porque Dios no puede tener deseos ni emociones – sino de una “simpatía metafísica” entre el Señor, Ishvara, y el alma, purusa. En esencia, Ishvara es un purusa que ha estado libre desde toda la eternidad, nunca tocado por las causas del sufrimiento. Al comentar sobre este versículo, el sabio Vyasa nos dice que Dios no se somete a ser convocado por rituales o devoción, o fe en su misericordia, sino que su esencia, conciencia, colabora con nosotros, el Ser que busca la emancipación a través del Yoga. Por lo tanto, esta relación es de simpatía, nacida del propósito o diseño de la Naturaleza de colaborar en la liberación de los muchos “yoes” (purusa) enredados en las mallas ilusorias de la existencia. (Nota 2: Eliade).

Sin embargo, lo que es de primera importancia en los Yoga Sutras es la técnica y la voluntad y la capacidad de los yoguis para el autodomínio y la concentración. ¿Por qué, puedes preguntar, sintió no obstante Patanjali la necesidad de presentar a Ishvara? La respuesta es que Ishvara corresponde a una realidad experiencial: Ishvara puede, de hecho, producir samadhi, con la condición de que el yogui practique la rendición completa, Ishvara-prahnidhana o la devoción a Ishvara. Yoga Sutras II.45.

Después de haber recopilado y clasificado todas las técnicas yóguicas cuya eficacia había sido confirmada por la tradición clásica, él no podía ignorar las experiencias posibles gracias al único proceso de concentración en Ishvara (afirmado en el Bhagavad Gita). En otras palabras, como Eliade señala: “junto con la tradición de un Yoga puramente mágico, uno que no requería más que la voluntad y los poderes personales del asceta, existe otra tradición” mística”, en la que las últimas fases de la práctica de Yoga eran como mínimo facilitadas por la devoción – incluso por una devoción minoritaria, extremadamente “intelectual” – a Dios... El todo en todo, Ishvara es sólo un arquetipo del yogui – un macroyogui”. (Nota 3). Incondicionado por el tiempo, Ishvara es el gurú de los gurús más antiguos”. Yoga Sutra I.26.

¿Cuál es mi relación con Dios según el Yoga Siddhantha, la enseñanza de los Yoga Siddhas?

Siddhantha, como se expresa en el Tirumandiram, enseña que tu concepción del Señor va evolucionando a medida que evoluciona tu identidad psicológica. (Nota 4).

Sigue en página 4



La oración frente al Yoga (continuación)

Estas relaciones con el Señor incluyen las siguientes etapas:

Charya: el sirviente que busca, sirve y comienza a asociarse con otros que buscan al Señor;

Kriya: el amigo, uno que ha encontrado un camino hacia el Señor, familiarizado con el Señor, y que realiza rituales, ya sea ceremonias externas o prácticas internas;

Yoga: el hijo o hija, el yogui, en el cual uno comienza a manifestar las cualidades del Señor; y

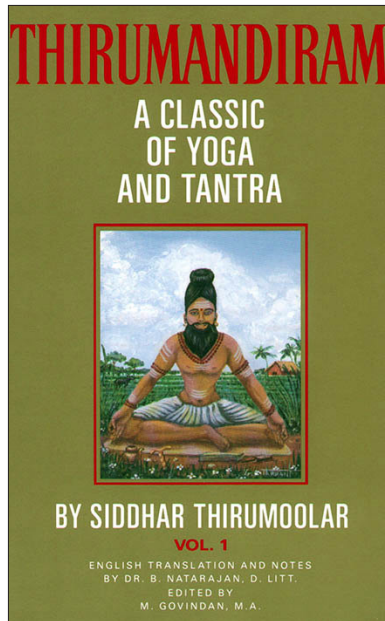
Jnana: unidad; el sabio, el sabio o siddha, el perfeccionado, con conocimiento de la unidad con el único, eterno, dichoso, Siva.

Todas estas relaciones incluyen aspiración a la gracia y una purificación progresiva de las manchas o impurezas: ignorancia, egoísmo, karma e ilusión o maya. Se representa metafóricamente en el cambio en su perspectiva cuando mira una montaña distante (charya), luego encuentra un camino hacia la montaña (kriya), se familiariza con la montaña a medida que sube más alto (yoga) y finalmente alcanza la cima de La montaña (jnana). El buscador de Dios o la Verdad inicialmente “ve” a Dios como remoto e incognoscible, pero después de encontrar un camino espiritual y concentrarse en su disciplina, uno finalmente se da cuenta de la unión con Eso. Esto expresa el teísmo monista, en el que uno comienza considerando a Dios como diferente a uno mismo y, al final, como la esencia de uno mismo, la Energía Consciente, Siva-Shakti. El Tirumandiram se refiere a un descenso progresivo de la gracia divina a través de estas etapas de purificación. (Nota 5).

El Tirumandiram describe las cinco funciones del Señor: creación, preservación, disolución, ocultamiento y gracia. Estas se manifiestan a través de Su Shakti o poder, de acuerdo con 36 tattvas o principios de la Natura-



Gopuram con 5 Siddhas.



leza, así como a través del karma.

La gracia impregna todas las cinco funciones del Señor y, en consecuencia, todo lo que se crea, se preserva, se disuelve, se oscurece y es gracia en nuestras vidas personales. Cuando podemos percibir y apreciar esto, momento a momento, nuestro sufrimiento termina inmediatamente, y vemos el rostro del Señor. (Nota 6).

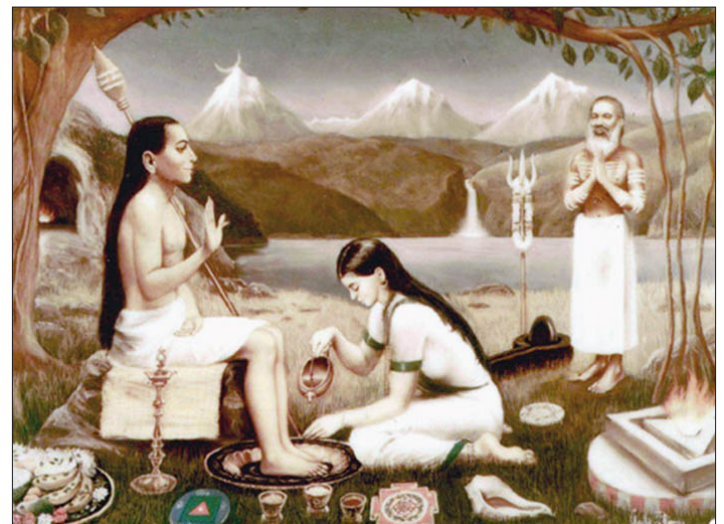
Los Siddhas enseñan que la gracia del Señor es lo que lleva al alma por la escalera de la experiencia espiritual, aliviando al alma del mundo lentamente y revelando la luz más grande de la sabiduría y del autoconocimiento. La gracia es la compasión del Señor. A diferencia del karma, no depende de los méritos o deméritos de las propias actividades. Es la respuesta del Señor a la aspiración del alma por lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello.

*Nadie puede comprender su forma cósmica;
Pero el cuerpo compuesto de los cinco elementos.
Él impregna tan finamente como la leche en el agua,
La maravillosa dicha que aprendí a experimentar incansablemente.*

- Tirumandiram verso 450 (Nota 7).

Mientras dure el oscurecimiento, uno no puede percibir la presencia del Señor en su interior. Pero a través de la gracia del Señor, cuando uno se aleja del apego a la personalidad cuerpo-mente y se purifica de las manchas, uno comienza a tener experiencias espirituales. Con éstas, y la dicha que confieren, uno se vuelve cada vez más hacia el Señor en el interior, en unión. La felicidad suprema se encuentra por la gracia del Señor.

Los Siddhas nunca elogiaron a ninguna de las deidades hindúes, ni alentaron el “medio camino” de la adoración del templo. Eran radicales, en el sentido más verdadero de la palabra, y alentaron a todos a buscar al Señor en su interior y a manifestar Eso. Sus grandes dichos incluyen Anbu Sivam o “El amor es Dios”, y “el Jiva (el alma individual) se convierte en Siva”, y “Ellos no son dos”. Su concepción favorita del Señor era vettavveli, o



Mataji lavando los pies de Babaji.

Sigue en página 5

La oración frente al Yoga (continuación)

“vasto espacio luminoso”. (Nota 8).

El Kriya Yoga de Babaji es un “guru yoga”

“El Gurú, Dios y el Ser son Uno”, es un gran dicho o mahavakya en la tradición del Yoga. Uno que personalmente abracé desde el momento en que vislumbré la grandeza de Paramahansa Yogananda y Yogui S.A.A. Ramaiah. Se me hizo claro como el cristal cuando escuché el verso del Siddha Tirumular:

Los ignorantes dicen que el amor y Siva son dos;

El amor es Siva, ellos no lo saben;

El amor es Siva, una vez que saben esto;

El amor permanece como Siva.

– Tirumandiram 270

Se convirtió en la estrella polar de mi vida cuando me dediqué a la práctica del Kriya Yoga de Babaji y Su misión de compartir el Siddhantham Tamil Kriya Yoga, las enseñanzas de los 18 Siddhas Tamil Yoga. Lo recuerdo cada vez que repito el mantra de Babaji “Om Kriya Babaji Nama Aum”.

Los Yoga Siddhas adoraban a sus gurús. En ninguna parte de sus escritos alaban a ninguna deidad o adoran a dioses más pequeños en los templos, ya que se han dado cuenta de sí mismos como Siva, el Ser



Govindan en el patio de San Thome, 1972.

Supremo. Su yoga es un guru yoga. Sus poemas suelen comenzar con un saludo a sus gurús. Esto se debe a que experimentaron a Dios en el amor de sus gurús. Experimentaron el poder de su amor y, a su vez, respondieron manifestando amor e incluso actos divinos. Puedo dar fe del poder de este amor y de cómo ha actuado a través de mí desde el día en que pronuncié por primera vez las palabras de una promesa: “Entrego mi propio ser y mis placeres absoluta y enteramente a Kriya Babaji”. Los últimos 50 años han sido una sesión continua de karma yoga que expresa este amor y entrega a Babaji en todos.

La palabra “Gurú” literalmente significa “disipador de la oscuridad”. “Gu” significa “oscuridad” y “ru” significa luz. “Oscuridad” es una metáfora de la ignorancia. La ignorancia es la incapacidad de distinguir lo que es permanente de lo que no es permanente, la fuente del sufrimiento de la fuente de la alegría y la personalidad ligada al ego del verdadero Ser. Entonces, el Gurú es uno que nos muestra cómo eliminar la oscuridad de la igno-

rancia y realizar la sabiduría. Cuando se quita el velo de la ignorancia, el amor brilla como una luz todopoderosa por dentro y por fuera. El gurú no es una persona. El Gurúes un tattva, un principio de la naturaleza por el cual se revelan la Verdad, el Amor, la Belleza, la Sabiduría. Puede manifestarse a través de cualquier cosa que nos permita ver profundamente la Verdad detrás de los velos de la naturaleza, que purifica las malas o manchas del egoísmo, la ilusión y el karma. Podría manifestarse a través de un libro, los ojos de un bebé, un amanecer, una experiencia espiritual, un mantra. Cuando se manifiesta de manera consistente a través de una persona, a menudo nos referimos a esa persona como un “gurú”, pero no debes olvidar que no es la “persona” la que es el “Gurú”, sino las enseñanzas, la sabiduría, el amor que se manifiesta a través de ella. La persona es solo el cartero. Al recordar esto, puede evitar la confusión que surge cuando se manifiestan las limitaciones humanas de la persona.

El Gurú tattva es también el principio por el cual la Naturaleza crea, sostiene y destruye toda la vida en nuestros universos internos y externos, de cualquier manera que sea necesaria para que pasemos de la ignorancia a la sabiduría, del egoísmo a la realización del Ser. Ha existido desde antes de que se creara el universo, y así trasciende el tiempo y el espacio. El principio del Gurú existe dentro de todos como el Ser interno, de modo que cuando honramos al Gurú externo también honramos a nuestro propio Ser. Es la Shakti impersonal, la fuerza espontánea que crea lo que sea necesario para la mayor expansión de sadhana. Es más poderoso que el gurú externo porque siempre es accesible.

La palabra “gurú” está muy relacionada con la palabra “guna”, que se refiere a las tres tendencias, modos, constituyentes o cualidades por las que la naturaleza (prakriti) nos mueve física, emocional y mentalmente: (a) tamas (inercia, fatiga, desánimo, duda), rajás (actividad, coraje, planear y ejecutar) y sattva (equilibrio, ecuanimidad, comprensión clara). De modo que el gurú es el que nos muestra cómo liberarnos de la dependencia de los gunas. Los Siddhas se refirieron a su misión como arrupadai: mostrar el camino al Ser y a la realización de Dios. Patanjali se refiere a esta liberación como kaivalyan, liberación de lo visto, en los Yoga Suttas II.25, III.50, III.55, IV.26, IV.32 y IV.34. En el mismo último verso de los Yoga Suttas:

Así es estado supremo de liberación absoluta (kaivalyam) se manifiesta mientras las cualidades (gunas) se reabsorben a sí mismas en la naturaleza, al no tener más propósito de servir al Ser. O (desde otro ángulo) el poder de la consciencia pura se establece en su propia naturaleza pura – IV.34 (Nota 9). – IV.34 (Nota 9)

Busca a Babaji para convertirte en Babaji

Cada uno de nosotros somos un trabajo en progreso. Individual y colectivamente, como sadhakas comprometidos en la sadhana o disciplina de Yoga, estamos

Sigue en página 6



La alquimia divina del Yoga Kundalini a la luz del Siddhanta

por M. G. Satchidananda

Mi profesor Yogui S.A.A. Ramaiah a menudo repetía que el objetivo del Kriya Yoga de Babaji es la entrega completa en los cinco planos de existencia, y que la práctica de Kriya Kundalini Pranayama es el medio más efectivo para lograrlo. Esta enseñanza se repite en toda la literatura de los Yoga Siddhas, incluido El Tirumandiram. Sin embargo, se expresa en lenguaje "crepuscular" deliberadamente oscuro o metafórico para ocultar su significado al no iniciado, que podría usarlo mal. Para ayudar a los iniciados del Kriya Yoga de Babaji a comprender mejor el significado de su práctica hemos publicado amplias traducciones y comentarios sobre

su literatura. El estudio de sus enseñanzas, conocidas colectivamente como Siddhantha, el propósito final del Siddha yoga, iluminará su práctica o sadhana.

Un nuevo significado de sacrificio El yoga tiene sus raíces en las ceremonias védicas de fuego de sacrificio. Hasta el día de hoy son realizados por sacerdotes de cargos hereditarios en templos para invocar las bendiciones del Señor. Sin embargo, generalmente se realizan con fines materiales.

Sigue en página 7

La oración frente al Yoga (continuación)

descubriendo nuestro potencial de poder y consciencia, kundalini, al igual que las restricciones de la naturaleza humana y del egoísmo. La transformación resultante de este proceso, sin embargo, dependerá en la medida en que la mente y el vital del sadhak cambie su alianza hacia el alma o la psique, lejos del ego.

El ego no puede purificarse a sí mismo. Es sólo nuestro Ser superior o alma, que no es tocado por las manifestaciones del ego, el que es capaz de hacerlo. Pero, ¿cómo llevarlo hasta el primer plano de nuestra consciencia? ¿Cómo llevar su influencia para que aguante al ego? Nuestra alma es como un monarca constitucional que ha delegado todos sus poderes a sus ministros. ¿Cuándo serán reafirmados por el alma real? Ciertamente, el quintuple camino del Kriya Yoga de Babaji ofrece muchas técnicas que ayudan a purificar el subconsciente, desarrollando la concentración necesaria, creando imágenes mentales positivas, y desarrollando la habilidad del intelecto para encontrar sabiduría. Nuestra alma o ser psíquico, sin embargo, permanece tras el velo de la mente, las emociones y las sensaciones, hasta y al menos que el sadhak se concentre internamente y encuentre la luz mística, la dulce presencia del Divino, de lo Verdadero, lo Bueno, lo Bello, que es inmanente y trascendente. Dios, el Gurú y el Ser son uno. Durante la primera iniciación está la técnica para comunicar con Babaji, el gurú del Kriya Yoga. Esta técnica de comunión con Babaji permite que nuestra alma, nuestro Ser superior, o como Sri Aurobindo lo llama, el "ser psíquico", venga desde el velo del egoísmo con frecuencia creciente, hasta que haya una total identificación con él. La identificación completa con nuestra alma usualmente sucede sólo tras una sadhana muy larga. Esta identificación está marcada con una alegría muy grande que está presente durante todas las situaciones.

Uno siente algo inmortal, esto es, eterno. Uno siente la dulce Presencia del Divino. Pero mientras tanto, hasta que el largo proceso de purificación y de identificación con el Ser superior sea completo, el sadhak debe volverse repetidamente hacia adentro, concentrarse, y escuchar sus instrucciones, y luego obedecerlas. Revelará todo lo que debe ser purificado en la propia naturaleza.

Brillará su luz sobre todo lo que deba ser reformado o extirpado. ¡La verdadera soberanía que eres te está esperando! No es suficiente con ser meramente "consciente". Aspira a ser el sirviente del Supremo. Llama al Divino para ayuda para resistir el impulso de manifestar ira, orgullo, celos, y para dejar partir el miedo, el deseo, los viejos hábitos negativos. Con amor y devoción al Divino en todo momento y en todo lugar, aspira a convertirte en su instrumento, expresando amabilidad, ejecutando las acciones con habilidad y calma. Contempla la hermosa cara del Divino en todas partes. Deja que tu corazón le cante con amor y alegría. Tu alma vendrá al primer plano conforme la mente y el vital se vuelven tranquilos, y dirigirá tu vida. (Note: 10)

Notas:

1. Govindan, Marshall, Kriya Yoga Sutras de Patanjali y los Siddhas.
2. Eliade, Mircea, Yoga, Immortality and Freedom; pg. 74.
3. Ibid, page 75.
4. Govindan, "¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?". Periódico de Kriya Yoga: Volumen 14 Número 3 - Otoño 2007 y en Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero.
5. Ganapathy, The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram, page 36.
6. Govindan, "Viendo la manifestación de la Gracia", Periódico de Kriya Yoga: Volumen 17 Número 2 - Verano 2010.
7. Tirumular, The Tirumandiram: Classic of Yoga and Tantra.
8. Govindan, "Ellos no son dos", Periódico de Kriya Yoga: Volumen 20 Número 4 - Invierno 2014.
9. Govindan, "El amor, la Gracia y el Gurú", Periódico de Kriya Yoga: Volumen 22 Número 3 - Otoño 2015.
10. Govindan, "Busca a Babaji para convertirte en Babaji", Periódico de Kriya Yoga: Volumen 24 Número 2 - Verano 2017.

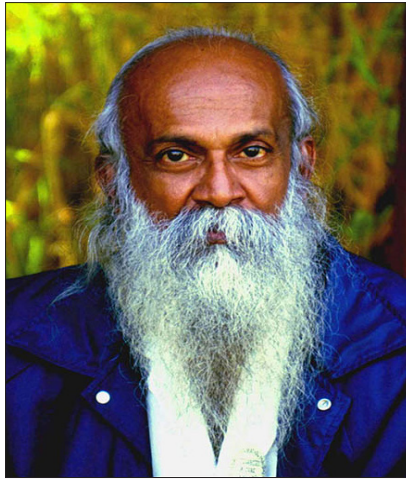
Para los números 4,6,8,9 y 10, ver www.babajiskriyayoga.net/spanish/articles.htm

La luz del Siddhanta (continuación)

Los Siddhas de Yoga buscaban recordarnos que tales propósitos materiales no deberían distraernos de nuestro propósito espiritual supremo.

*Busca al Señor que da la riqueza preciosa
Esto vuelve malas a todas las demás riquezas.
El sacrificio (que ellos) realizan, eso trae
Inestimable riqueza, anhelando la dicha.*
- Tirumandiram 220

Comentando este verso en The Tirumandiram (Vol. 1, pp. 271-272), el dr. KR. Arumugam escribe: "La esencia de la enseñanza védica y agámica es el reconocimiento de un Ser Supremo y la búsqueda de Su Gracia por las almas. Esta enseñanza es la riqueza preciosa que el Señor reveló, cuando el hombre llegó a entender el significado de la espiritualidad. Pero los hombres ignoran esta enseñanza y buscan riqueza material, el deseo que los une al ciclo de nacimiento y muerte. Las personas realizadas buscan la riqueza inestimable de la Gracia del Señor Siva que trae el gozo supremo. Los sacrificios que realizan se dedicarán a este objetivo".



Yogi Ramaiah

Con este fin, los Siddhas desarrollaron Yoga Kundalini. Sin embargo, para asegurarse de que se aprenda y se aplique para sus verdaderos propósitos, insistieron en que los detalles de su práctica sean compartidos sólo por los adeptos en una iniciación personal, y nunca por escrito. Sus descripciones en sus poemas, sin embargo, revelan sus propósitos y efectos filosóficos. Estos poemas también revelan los elementos esenciales del amor y la devoción, que invitan a la Gracia Divina. La gracia puede transformar la naturaleza humana, con sus limitaciones ordinarias, como veremos a continuación, así como la alquimia



Una ceremonia de fuego.

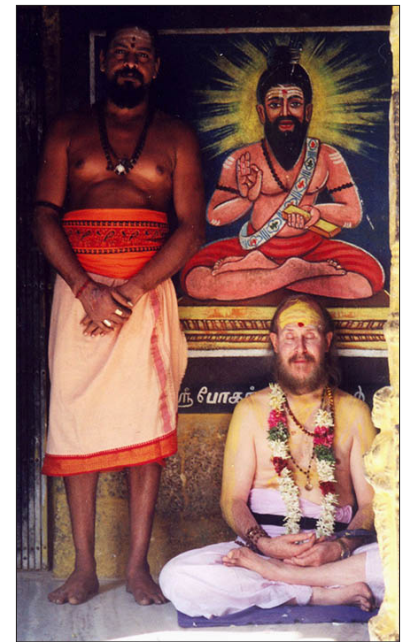
puede transformar los metales básicos, al invocar leyes más altas y ocultas de la naturaleza.

Por ejemplo, al iniciado del Kriya Yoga de Babaji se le enseña que Siva, el nombre que los Siddhas le dieron al Señor o Ser Supremo, su fuente de inspiración, puede repetirse como "Va", que significa "ven" en el idioma tamil, y "Si" se refiere al nombre del Señor, durante la práctica de pranayama. Repetirlo de esta manera transmite nuestra aspiración más alta de la unión trascendental. En respuesta a este llamado de aspiración, la Gracia Divina puede ser experimentada como el descenso de "frescor" durante esta misma práctica de pranayama.

*La llama brillante, nuestro incomparable Señor,
la llama brillante que reside en mi ser más interior,
Los ojos de llama, trascendiendo los siete mundos.
Sin embargo, él es una llama fría, el líder de todos los sacrificios.*

- Tirumandiram 221

Aquí, Tirumular redefine el sacrificio. En lugar de convertir las oblações en un fuego ceremonial a las deidades celestiales para ganar riqueza para nosotros o nuestras familias, debemos levantar el fuego que reside dentro, la Shakti Kundalini, para que ascienda a todos los chakras. Del mismo modo, reinterpreta yaga o yagna (sacrificio) como una actividad interna del yoga. Véanse los versículos 337 y 338. En ninguna parte de la literatura de los Siddhas ellos alaban a las deidades. En lugar de adorarlas en imágenes de piedra o templos, nos animan a entender el yoga Kundalini como adoración interior.



MGS ante Bogar.

Tirumular enfatiza que los sacrificios hechos a cambio de pequeñas ganancias en realidad nublan nuestra visión y ocultan el objetivo real de buscar la Gracia del Señor. El Señor, Siva, es la llama suprema que envuelve y trasciende el universo, y llena el alma de sabiduría suprema. El sol y la luna son metáforas de Sus dos ojos. El sol representa la conciencia suprema universal que ilumina todo en todos los niveles de manifestación. La luna representa la conciencia individualizada. El sol es el único Testigo eterno. La luna es la conciencia reflejada, o Testigo dentro de cada uno de nosotros. Su tercer ojo,

Sigue en página 8



La luz del Siddhanta (continuación)

agni, representa la iluminación suprema que lleva el alma a través del océano del nacimiento y la muerte. Cuando la llama está fría, la Gracia del Señor desciende en el alma.

El Siddhanta prescribe un camino progresivo con cuatro etapas: (1) chariya, servicio, Karma yoga; (2) kriya, actividades de adoración, primero externas, luego internas; (3) yoga, incluidas las ocho partes del yoga Astanga, pero finalmente el yoga Kundalini; y (4) jnana, sabiduría. Cada etapa nos prepara para la siguiente. Como aspirantes al Kriya Yoga de Babaji, nos comprometemos a practicar yoga no solo para nuestro beneficio personal, sino para el beneficio de todos. Esto nos prepara para la segunda etapa, donde el Bhakti yoga ayuda a los aspirantes a cultivar el amor y la devoción. Esto a su vez nos permite acceder a la Gracia, el poder y la motivación necesarios para continuar la sadhana yóguica en la tercera etapa. El despertar de Kundalini en la tercera etapa trae samadhi y la realización de la sabiduría en la cuarta.

Superar la oscuridad de la identificación errónea

Según los Siddhas, Siva tiene cinco funciones: creación, preservación, disolución, ocultamiento u oscuridad, y Gracia. Facilitan la educación del alma al darle las experiencias necesarias para crecer en sabiduría y superar la ignorancia de nuestra verdadera identidad, egoísmo y engaño. La gracia actúa a través de las cinco, pero accedemos directamente a ella cuando aspiramos a ella, con amor, volviéndonos hacia el Señor. (Tom: add photo of cover of brown Tirumandiram book, with Dancing here)

Aunque la conciencia nos impregna en todos los niveles, está oculta por las tres malas o manchas del alma: anava mala, el egoísmo y la ignorancia de nuestra verdadera identidad, identificándonos con lo que no somos; karma mala, la suma de nuestros hábitos y tendencias, las consecuencias de pensamientos, palabras y acciones pasadas; y maya mala, la ilusión de la mente. Esta ocultación u oscuridad se manifiesta a través de la distracción de las emociones, como el miedo o la ira, la agitación mental e intelectual, los deseos, las molestias físicas y otros obstáculos, como la duda, la dispersión, la lujuria y la pereza. Su propósito es motivarnos para convertirnos en buscadores, para buscar la sabiduría que nos llevará más allá de la realización del Ser.

En este "Kundalini-yagna", cuando se controla el

prana, se abre el paso del nadi susumna, y Kundalini se eleva a través de él, perforando los seis adharas o chakras debajo del chakra de la corona, donde se fusiona con Para-Siva, la conciencia suprema.

En la parte superior del nadi central uno debe experimentar lo interno y lo externo;

Rompiendo la furia del ahamkara uno debería consumir la inundación de dicha;

Al fusionarse con Siva con una calma ininterrumpida,

Uno debería alcanzar la dicha del sueño sin dormir;

Baila, oh! ¡Serpiente! Con ritmo, con ritmo.

– Verso 116, de ¡Danza, Oh! Danza serpiente, del Siddha Pambatti

"Ahamkara" es el egoísmo nacido de la ignorancia.

Según los Siddhas, las raíces de la liberación de las manchas, mencionadas anteriormente, son ascendentes. Según lo retratado por Paambatti Siddhar en su poema "Dance Snake Dance", versículo 113, no hay nacimiento para aquellos que han desarraigado las raíces plantadas hacia arriba.

Y un poema de los Bauls, un grupo de juglares místicos de la histórica región de Bengala, dice:

Las raíces del árbol están plantadas en el cielo,

Y las ramas en la tierra.

Así es como se estructura el yoga Kundalini. El movimiento hacia dentro y hacia arriba son sus características principales. El pranayama es la clave, porque nos ayuda a desviar nuestro fluido seminal que fluye hacia abajo y dirigirlo hacia arriba. La energía sexual o semilla, bindu, se sublima en la energía espiritual, conocida como ojas, asociada con los chakras más altos dentro y por encima de la cabeza. La sublimación es un proceso de refinación o purificación. Volverse hacia adentro, lejos de la distracción de los sentidos, calma la mente y los cuerpos vitales. Así como un vaso de agua se vuelve transparente cuando el sedimento se deposita en el fondo, también la conciencia se vuelve claramente distinta de los movimientos de la mente. En silencio, nos identificamos con Eso, la energía consciente, Siva-Sakti centrada en la corona.

El árbol invertido, con sus raíces en el cielo sobre la cabeza, es una metáfora de la relación entre nuestra naturaleza humana y nuestra fuente Divina. Somos creados por lo Divino. Nuestras raíces son el Divino. Siva, la Conciencia Suprema, se manifiesta a través de Sakti, la fuerza creadora primordial. La conciencia no es un epifenómeno del cerebro, como afirman algunos científicos sin evidencia. La conciencia lo sostiene todo.

La práctica del yoga Kundalini aumenta la energía de los centros psico-energéticos inferiores, conocidos como chakras - donde nos identificamos con el cuerpo físico y su supervivencia, con emociones, deseos e imaginación, y donde estamos principalmente preocupados por la supervivencia, el sexo y deseo - a los chakras superiores,

Sigue en página 9

La luz del Siddhanta (continuación)

donde experimentamos amor, creatividad, inspiración e iluminación espiritual. Hasta que se despierten los chakras superiores, nos identificamos completamente con los estados psicológicos inferiores. Además del pranayama, como se discutió anteriormente, todas las 18 posturas de yoga Kriya Hatha, así como la práctica de bandhas o bloqueos musculares dirigen la energía desde los chakras inferiores a los superiores. Además, se practican de manera de equilibrar los nadis izquierdo y derecho, ida y pingala, respectivamente, denominados "ha" y "tha". La práctica da como resultado la apertura del nadi central susumna nadi.

Dirige la respiración de manera apropiada a través de nadis Idakala y Pingala,

Siéntate en Asanas (hermosamente), y agradablemente dirige la respiración hacia adentro;

A través de Muladhara, que tiene forma de triángulo, asciende hacia arriba;

Verdaderamente puedes ver los Pies, del Señor, que es la eternidad eterna.

- Tirumandiram 2173

Desarraigando los tres gunas, el que controla el aliento en Muladhara,

Y lo dirige alternativamente a través de nadis izquierda y derecha

Con el tiempo, la medida prescrita será inmortal hecha por

Aquel que es el Rey de los seres celestiales.

- Tirumandiram 615

Además, la práctica de los mantras bija o sílaba-semilla particulares de cada chakra da como resultado el aumento de energía de los chakras inferiores a los superiores. Ellos energizan, despiertan e integran sus estados psicológicos correspondientes. Esto refleja el principio básico del Tantra, que la conciencia sigue a la energía, y la energía sigue a la conciencia. Tantra se refiere al cuerpo de enseñanzas que busca integrar las dimensiones materiales y espirituales de la humanidad.

Laya yoga

Otro nombre para Kundalini yoga es Laya yoga. "Laya" significa "disolución". Disolución de la falsa identificación del ego con lo que, en última instancia, no es: las dimensiones físicas, emocionales, mentales e intelectuales de la naturaleza humana. Cada uno de éstas se corresponde con los elementos o bhutas de la ciencia antigua: tierra, agua, fuego y aire. Oscurecen nuestro verdadero y eterno Ser espiritual, o conciencia, que corresponde al quinto elemento, el espacio.

La descripción favorita de los Siddhas del Señor, vettaveli, se refiere al vasto espacio luminoso. Así como se necesita agua para disolver la tierra, el fuego se necesita para disolver el agua en vapor, el fuego arde en el aire y el aire se disuelve en el espacio infinito, nuestra conciencia se eleva, se expande y se identifica con dimensiones más sublimes de la existencia. El egoísmo,

el hábito de identificarnos con lo que no somos, contrae la conciencia en torno a sensaciones físicas, emociones, fantasías o recuerdos mentales e ideas intelectuales, con exclusión momentánea de todo lo demás. Esto es eficiente y efectivo para nuestra supervivencia y para muchas tareas y relaciones cotidianas limitadas. Pero cuando el ego asume un papel exagerado y nos hace olvidar nuestra verdadera identidad, se convierte en la fuente principal de nuestro sufrimiento.

En Laya yoga, disolvemos la falsa identificación de nuestro ego con lo físico (tierra) en lo emocional (agua), en lo mental (fuego), en lo intelectual (aire) y, en última instancia, en lo espiritual (espacio). La meditación sobre los 24 tattvas o principios de la naturaleza humana nos lleva a la puerta de la autorrealización y la trascendencia. Los 24 tattvas incluyen los cinco elementos mencionados anteriormente, los cinco tanmatras o elementos sensoriales (ver, oír, oler, saborear y tocar), los cinco órganos sensoriales, cinco órganos de acciones y el subconsciente, la mente, el intelecto, el ego, así como otros cinco tattvas, que son los agentes de maya o ilusión (tiempo, deseo, karma, conocimiento limitado y poder limitado). Las asanas o posturas y los bandhas subliman la energía con el cuerpo físico; el Bhakti yoga, o práctica devocional, sublima la energía en el cuerpo vital, el asiento de las emociones; el pranayama y la meditación subliman la energía en el cuerpo mental; los mantras subliman la energía en el cuerpo intelectual. Trabajando en sinergia, provocan la absorción cognitiva conocida como samadhi, cuando la energía de Kundalini se eleva al chakra superior. Cuando esto ocurre, el descenso de la Gracia se facilita y se manifiesta como el gurú interno. Sri Aurobindo se refiere a esto como el ser psíquico. Conforme éste sale a un primer plano nos guía y transforma progresivamente, mientras se revela nuestro potencial de poder y de poder y conciencia. Nos realizamos como Seres Divinos. Logramos la realización de nuestro Ser Divino, y nos identificamos con sat chit ananda - ser absoluto, conciencia absoluta, dicha absoluta - en la corona.

Om Namah Shivayah significa "el resultado del sacrificio es la dicha". En otras palabras, cuando renuncias a todo, lo obtienes todo. El camino espiritual comienza cuando estás listo para experimentar nada especial y no ser nadie especial. Recuerda esto mientras sacrificas cada momento al siguiente.

Lectura recomendada, disponible en varios idiomas, de nuestra librería de comercio electrónico:

La sabiduría de Jesús y los Yoga Siddhas

Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas

The Yoga of Siddha Tirumular: Essays on The Tirumandiram

El Yoga de los 18 Siddhas: una antología

The Yoga of Boganathar, Volumes 1 and 2

La Gracia del Kriya Yoga de Babaji, curso por correspondencia

Truth Speaks, Civavakkiam, ebook



Notas y noticias

Peregrinación al nuevo Ashram de Badrinath con Acharyas Ganapati y Annapurna, del 5 de agosto al 23 de septiembre de 2020. 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

Peregrinación al sur de la India del 3 al 21 de enero de 2021. Por primera vez en tres años, estamos organizando esta gira al sur de la India. El acharya Satyananda, con la asistencia de las acharyas Sita y Nagalakshimi, guiará a un grupo de iniciados del Kriya Yoga de Babaji a través del país de la tradición Tamil Siddha Yoga, esta vez con un par de nuevos destinos para esta gira y con la víspera de Año Nuevo en nuestro ashram en Bangalore. Satyananda ha guiado nuestros viajes de peregrinación a India y ha estado enseñando Kriya Yoga de Babaji en India durante más de una década. El recorrido es guiado en inglés con traducciones a los idiomas de las Acharyas acompañantes. Para detalles contacta con info@babaji.ca

Visita los lugares sagrados de la antigua y profunda cultura espiritual del sur de la India, reúnete con varios maestros espirituales vivos, practica Kriya Yoga diariamente en sitios sagrados en ashrams, templos antiguos, samadhishrines, en las cimas de las montañas y frente al mar, visita nuestro propio ashram en Bangalore y dos ashrams de santos de renombre mundial en Tiruvannamalai y Pondicherry, y un complejo ayurvédico védico en los Ghats occidentales, y viaja a través de la hermosa naturaleza de Tamil Nadu y Kerala, tocando el campo soleado de innumerables cocoteros, la hermosa cordillera occidental de Ghats, y las costas del Océano Índico y el Mar Árabe.

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec el 28-30 de agosto y el 23-25 de octubre en inglés, y el 12-14 junio y el 16-18 de octubre en francés. En España habrá iniciaciones en mayo y junio con Savitri y Nityananda.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda en Québec: 17-26 julio 2020. Y por Nityananda en España, Satyananda en Alemania, por Sita Siddhananda y Shivadas en Francia, por Nagkashimi en Brasil, por Nagaraj en Japón, 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.

Congreso Internacional de Yoga en Yoga Vidya, en Bad Meinberg, Alemania, del 20 al 22 de noviembre de 2020, con M.G. Satchidananda, como uno de los principales ponentes. Satchidananda dará dos conferencias allí, una principal sobre Yoga-Siddhantha y

otra sobre Yoga Sadhana de Patanjali. También ofrecerá una reunión de iniciados en Satsang, así como un seminario de iniciación del 22 al 2 de noviembre. Sus 2 conferencias, el seminario satsang y de iniciación serán, traducidas del inglés al alemán por Satyananda. El Satsang se llevará a cabo durante los días de la convención o justo antes del seminario. Este seminario en la sede de Yoga Vidya incluye alojamiento y pensión completa. El seminario comienza el domingo a las 4.30 p.m. y termina el miércoles a las 12 p.m. El momento de las conferencias y de la reunión de Satsang aún está pendiente debido a la planificación continua de Yoga Vidya. Lo anunciaremos tan pronto como se confirme. Contacto: info@babaji.de para más detalles

Conferencia internacional de yoga en Varsovia, Polonia, del 27 al 28 de noviembre de 2020, con M. G Satchidananda y otros oradores distinguidos, en inglés y polaco. Para detalles contactar: Tomasz Wodzy ski, correo electrónico: tomaszwodzyski@przekroj.pl

Nuevo: los retiros personales en el Ashram de Quebec, ahora son posibles con reserva previa.

Nos complace anunciar que Jivani Johanne Abran y su esposo Dhanyam Daniel Lacroix se han mudado a su casa recién construida, a 100 metros del ashram de Québec, y que durante los meses de invierno y principios de la primavera, Jivani está dispuesta a preparar comidas para los visitantes que lo deseen tener un retiro personal en el ashram. Entre finales de abril y finales de agosto, Vajra Ira Davis también puede proporcionar estas comidas. Para más información: info@babaji.ca.



Acharya Satyananda con 30 iniciados en la 2da iniciación, 9 de febrero de 2020 en Mumbai, India.

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

Sigue en página 11

Notas y noticias (continuación)

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 DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.



Noticia a los suscriptores

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