

Bienvenidos, bienvenidas, todas y todos. Esta noche vamos a hablar sobre el yoga. Se trata de un desafío, porque hablar de yoga es como hablar de un menú en lugar de comer los alimentos. Pero la gente tenemos confianza en hablar y en el intelecto, por lo que, en un primer paso, vamos a hablar y hacer algunas contribuciones como introducción. Después, a partir de mañana, empezaremos a compartir la experiencia del yoga.

El Yoga comienza cuando nos preguntamos sobre algunas de las cuestiones fundamentales de la vida.

El Yoga está documentado hace más de 5000 años. Pero esto sólo en lo que se refiere a la documentación escrita, pues el yoga es una tradición que inicialmente no se escribió y sus enseñanzas se transmitieron, de generación en generación, por vía oral. Por lo que podemos suponer que los orígenes del yoga son mucho más antiguos y éstos son confirmados por los textos documentados de yoga que afirman que los "Rishis", los sabios, han recibido el cuerpo de conocimientos por inspiración divina. Entonces, lo que van a recibir este fin de semana es el producto de cerca de al menos 300 generaciones de yoguis, su reflexión, su experiencia y su conocimiento.

El Yoga es esencialmente una ciencia y un arte. Hay razones para ambos términos y lo vamos a explorar más tarde. También puede ser considerado una filosofía o una escuela de pensamiento. Pero no hay palabra para filosofía en sánscrito, la antigua lengua de la India, porque la filosofía sin aplicación práctica se considera que es inútil en la India. El sistema contiene una gran cantidad de conocimientos acerca de lo que nosotros, hoy en día, llamamos psicología.

Pero tampoco hay ninguna palabra en sánscrito para psicología, como algo independiente de la búsqueda espiritual holística de la experiencia humana y su potencial. Ellos llaman a sus sistemas de investigación darshana, que significa el punto de vista o la perspectiva. En la India se han desarrollado 7 grandes escuelas de pensamiento o darshana a lo largo del tiempo. Las escuelas de pensamiento en la India, de alguna manera, se refieren a todas las preguntas fundamentales de la vida, como quién soy, de dónde vengo, por qué estoy sufriendo, por qué existe el sufrimiento en el mundo, cómo saber la verdad o cómo encontrar la felicidad duradera.

El Yoga se ha desarrollado en una gran parte de samkhya. Samkhya es el más antiguo sistema de investigación en la India.

El enfoque fundamental y la comprensión de Samkya se basan en la constatación de que hay dos cosas que podemos encontrar en este mundo que son reales, fiables, distinguibles. Hay un sujeto y hay objetos; está el vidente y está lo visto, las cosas alrededor. Se trata de dos grupos de cosas de las que podemos estar seguros. Ellos son los fundamentos para construir el concepto de la dualidad, un concepto que es bien conocido aquí, en Occidente. Cada uno de ustedes puede comprobar fácilmente eso por sí mismo.

Aunque la mayor parte del tiempo nos estamos concentrando en los objetos de nuestra experiencia -el mundo material, que también incluye nuestros pensamientos y nuestras emociones-, también se puede observar, dentro de la reflexión o introspección, que debe haber un observador que está observando todo aquello que se observa, todas aquellas cosas que son observadas en un proceso de observación.

Samkhya ha identificado 24 principios de la naturaleza, esas cosas que podemos objetivar y conocer. Todo esto fue hecho para entender cómo es posible que el sujeto y el objeto sean independientes. Por qué como seres humanos nos sentimos solos y desvalidos. Por qué sufrimos.

Por qué la unidad se ha vuelto diversa y cómo podríamos retornar a la experiencia de la unidad, para abordar el concepto de la divinidad. Si bien esto es sólo un enfoque intelectual, crea una perspectiva que nos permite ir un poco más allá de las limitaciones de la perspectiva humana.

Los cinco primeros principios de samkiya son el reconocimiento de los 5 elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. Le siguen los cinco órganos de los sentidos y, a continuación, las cinco esencias de sensación de ver, oír, gustar, oler y tocar. A continuación, los cinco órganos de acción, como la locomoción con los pies, la manipulación con las manos, la digestión, la procreación y la respiración. A continuación, las 4 diferentes partes de la mente, incluida la función mental que organiza la memoria y el reconocimiento, el intelecto, el subconsciente y el ego, el "concepto-yo", que es el hábito de la identificación con nuestros pensamientos como "yo". Este principio de egoísmo o de la identificación es lo que crea la individuación de la conciencia en un cuerpo, de la conciencia universal, de todo lo que existe, lo que separa el sujeto del objeto. Samkiya, en su formulación original, se detiene aquí. Y, reconociendo al mismo tiempo la conciencia testigo dentro de nosotros, hace hincapié en lo que se puede experimentar en la naturaleza. Así, está relacionado con la investigación de la naturaleza en la cultura occidental.

Durante los últimos 500 años, las sociedades occidentales han seguido el método científico y también se han centrado en cuestiones sobre la naturaleza, qué es "eso", con referencia a los diversos fenómenos que vemos y podemos objetivar, pero han tendido a ignorar el lado subjetivo de la realidad, prestando atención casi exclusivamente a lo que es objetivable, sin atender a que debe haber alguien que objetive los objetos, que también debe haber un observador, un sujeto.

Sólo recientemente la física cuántica describe la relación de dependencia entre el observador, la observación y el objeto, que es creada básicamente por el sujeto.

En psicología se ha investigado la subjetividad y la conciencia (en especial las escuelas psicoanalíticas), pero parece ser que se ha limitado a cuestiones de la personalidad y de las relaciones interpersonales. Nuestros sistemas filosóficos se acercan también a cuestiones de la vida y su comprensión, pero se limitan bastante a los enfoques intelectuales. La experiencia mística queda limitada a una parte de la religión, cuando ésta está abierta a explorar todo el potencial de la humanidad.

Quizá en Platón podríamos rastrear una apertura natural a las preguntas fundamentales de la vida, incluyendo aspectos transpersonales y metafísicos que nos trascienden.

Ahora acerca del Yoga:

Mientras que la perspectiva Samkhya se detiene en este punto, los yoguis practican, estudian y desarrollan el yoga, que surge de samkhya como una serie de métodos y técnicas para ir y hacer realidad todo ello dentro de uno mismo.

El primer y principal objetivo del yoga es la realización personal.

El segundo objetivo del yoga es la realización divina.

Estos dos objetivos construyen el significado del Yoga como un proceso, con sus medios y sus fines. Acerca de ese segundo objetivo, que se desarrolló a partir del primero, hablaremos más tarde.

Pronto se comprendió que el ser no es lo mismo que el cuerpo o la mente o la personalidad. El ser es sin forma, está fuera del tiempo y del espacio, es la pura materia y, en relación a ello, todo lo demás es objeto. En general, en nuestra cultura, ignoramos el sujeto. Ignoramos quiénes somos, confundimos el sujeto con el objeto. Por ejemplo, si le pregunto quién es usted, ¿qué diría? Usted podría comenzar con su nombre, el lugar donde vive, su trabajo, las relaciones más importantes en su

vida. Si tuviéramos más tiempo, usted podría comenzar a contar historias sobre sí mismo. Pero si me encuentro con usted un par de semanas más tarde, puede ser que haya cambiado su nombre, se haya quedado en el paro o haya cambiado su trabajo, y tal vez también haya cambiado su residencia y tenga nuevas historias que contar. Así que, ¿quién es usted? Decimos, tengo hambre, frío o calor, y quizá sería más correcto decir, mi cuerpo tiene hambre o frío o calor. O más aún, estoy triste o deprimido o pensando. El yoga nos enseña la forma de ampliar nuestra conciencia, para que podamos ver desde una cierta perspectiva que sólo reacciona el cuerpo o la mente. Usted no es la mente. Eso sería como decir, usted es una camisa roja. Mañana puede ser que usted use una camisa azul y su mente se llene de otros pensamientos, así que, ¿por qué debería usted decir soy una camisa azul o una camisa roja, o soy ese pensamiento o aquella reflexión? Ésta es la confusión de la mente. Éste es el problema con el egoísmo, cuando la conciencia se contrae. Eso es lo que hace el ego. Cualquier experiencia que entra en nuestra conciencia, los pensamientos que entran en nuestra mente, el ego se contrae a su alrededor. Por lo tanto, no se trata sólo de su problema personal, es un problema universal de la naturaleza humana. En ese sentido, todos somos una obra que se está realizando.

Otra cuestión fundamental es:

¿Por qué está usted aquí? ¿Qué está usted buscando?

Si le pregunto una cuestión íntima, como "¿Por qué ha venido usted esta noche?", ¿qué diría usted? Alguien podría decir, "Bueno, he escuchado que el yoga podría ayudarme a mejorar mi salud." Otra persona podría decir, "He oído que podría aprender la práctica de la meditación y encontrar la paz de la mente." Alguien más, "Estoy en una crisis existencial y estoy buscando respuestas a los sufrimientos en mi mente." Alguien más también podría decir, "Estoy buscando a Dios, estoy buscando una experiencia espiritual." Son todas buenas razones para estar aquí esta noche. ¿Hay alguna palabra que podría resumir todo eso que están buscando? ¿Qué tal la palabra felicidad? Pero todo el mundo busca la felicidad, incluso aquellos que no están aquí esta noche. Están buscándola en distintos lugares. Algunos en el restaurante, otros en el gimnasio o viendo la televisión. Algunos incluso están trabajando hasta tarde, pensando: "Cuando termine mi trabajo esta noche, qué felicidad." Así pues, la verdadera pregunta es, ¿por qué perdemos nuestra felicidad? Es como tratar de recoger agua entre los dedos. La felicidad se puede encontrar en muchos lugares pero luego se escurre fácilmente. No es sólo su problema personal. Todo ser humano que ha vivido se ha planteado el problema de tratar de encontrar la

felicidad duradera en algunas cosas que no lo son. Las cosas materiales no duran, las relaciones no duran. Piense en los días y momentos más felices de su vida. ¿Podría mantenerse en ellos? ¿Es que han pasado? ¿Qué los interrumpió y de dónde provienen esas interrupciones?

Esto es lo que nos lleva a la confusión fundamental entre el sujeto y el objeto. Objeto, que en sánscrito se llama Prakriti, y está siempre en el tiempo y en el espacio. El sujeto, que se llama Purusha, sin forma, fuera del tiempo y del espacio, es el único lugar donde encontrar siempre la felicidad duradera. Ése es el propósito del yoga: dejarle muy claro lo que usted es y lo que usted no es. El sujeto no es la parte de usted que está pensando, o la parte de usted que escucha esta conferencia. Es la parte de usted que está simplemente observando. Viendo pasar sus pensamientos, observando las sensaciones de su cuerpo. Es el vidente, y no lo visto. Es conciencia pura. Es lo que llamamos el testigo. Es la constante a lo largo de toda su vida, más allá de todos los dramas y todos los altibajos. Es el testigo. Está sentado atrás y dice, "Eh, mira eso." Nadale hace falta. Está completamente satisfecho, en el gozo, colmado y en paz. Entonces, ¿por qué no lo notamos, por qué no lo percibimos? Porque el ego constantemente nos distrae, contrae nuestra conciencia en torno a las experiencias.

La palabra kriya viene de la palabra karma. Significa acción con conciencia, y es un poderoso antídoto contra el karma. Karma es acción con consecuencia. Pensamientos, palabras y acciones, cuando se repiten a menudo, forman hábitos. Estos hábitos de la mente, tomándolos todos en conjunto, forman lo que llamamos karma. Karma es la consecuencia de sus palabras, pensamientos y acciones pasadas y es lo que determina su vida. No sólo las acciones tienen consecuencias. Los pensamientos y las palabras también tienen consecuencias. Por ejemplo, si usted dice a un amigo algo que le duela, puede perder a ese amigo, porque usted no ha pensado con cuidado. Usted ha hablado desde su mente y ha dañado a esa persona. Karma es la suma de todos nuestros hábitos mentales, lo que llamamos samskaras. Siempre que las palabras o acciones o pensamientos se repiten a menudo, se convierten en hábitos. Usted puede notar cómo se forman éstos en su propia vida. Por ejemplo, si usted vive en Alemania, puede empezar el día comiendo muesli para el desayuno. Así que, cuando se despierta, piensa, dónde está el muesli. Si usted vive en Japón su pensamiento será, dónde están los fideos soba. Si usted vive en algún otro lugar, pueda haber pensado, dónde está el café o dónde están mis cigarrillos. Todos nosotros cultivamos hábitos. Y estos hábitos nos conducen a nosotros. Estamos sentados en el asiento trasero y ahí está esa extraña persona en el asiento del

conductor. Hemos creado este piloto a través de todos nuestros sueños.

Ésta es la razón por la que los Siddhas dicen que estamos soñando con los ojos abiertos. Nos despertamos por la mañana y empezamos a soñar. Dónde está mi muesli. Dónde está mi cigarrillo. No quiero ir a trabajar. No me gusta ese trabajo. Todos los días, lo mismo. ¿De dónde provienen estas ensoñaciones? Psicólogos y yoguis están de acuerdo en que proceden de la mente subconsciente. El término sánscrito para ellas es samskaras. Piense en un momento feliz de su vida. Tal vez fue el día de la boda. Algunas personas piensan que es el día más feliz de su vida. Incluso si lo es, es probable que hayan entrado preguntas en su mente. ¿Hice la elección correcta? ¿Puedo pasar el resto de mi vida con esta persona? Por lo tanto, como una nube sobre el sol, usted perdió su felicidad. Si ustedes vieran su mente, la observarían constantemente inyectando esas nubes en forma de duda, ira, deseo, juicio, miedo... tantos pensamientos negativos. Por eso Patanjali define el yoga como el proceso de limpieza de la mente, de los samskaras, los movimientos que surgen del subconsciente. Es decir, la limpieza de este egoísmo, esta costumbre de la identificación con los pensamientos negativos. Algún pensamiento deprimente entra en su mente y ¿qué sucede? Usted lo adopta. Algunos temen que los pensamientos de temor lleguen y usted los abraza. Somos como la gente viendo la televisión, absorbidos con el programa. Sólo después de que el programa haya terminado nos damos cuenta de que ¡oh, tenemos una vida también! Usted es el testigo. No sólo de su propia vida Si retrocede aún más, usted es el testigo del universo. Los Siddhas no sólo diagnostican nuestra condición humana, también nos dieron la receta para curarnos a nosotros mismos.

Dicen que la cantidad de felicidad en la vida es proporcional a la disciplina de cada uno. Pero no disciplina tal como solemos pensar en ella. Ellos usan la palabra sánscrita sadhana. Sadhana significa todo lo que usted hace para recordar quién es y todo lo que hace para dejar de lado lo que usted no es. En Kriya Yoga todo se entiende según estas dos categorías, en los cinco niveles de su existencia. Y, tal como es el yoga, no sólo se desarrolla su comprensión, sino también los métodos inherentes. En particular, para entender el sujeto. Qué es lo que se experimenta cuando decimos "Yo soy". Qué es lo que se responde cuando nos preguntamos "¿Quién soy yo?". ¿Cuál es la naturaleza de la conciencia, del yo, del alma? El Kriya Yoga se desarrolla para profundizar en esta

investigación. El primer objetivo del yoga es lograr la auto realización (realización personal). Ésta no es sólo de naturaleza intelectual, sino fundamentalmente un cambio en la conciencia, que comienza a producirse cuando se cultiva el testigo a través del desapego.

Por ejemplo, si alguien arroja una caja de tomates podridos a su puerta, usted puede reaccionar sobre la base de sus tendencias pasadas. Se enfada, y se llena de miedo o rabia, y ahí se acaba su felicidad. Pero, si practica Kriya yoga, usted da un paso atrás y empieza a ser testigo de lo que está sucediendo. Esto es lo que llamamos conciencia. Se produce cuando parte de su propia conciencia se separa del trauma. Cuanto más se instala en esta práctica, más se acercará a la meta del yoga, que es la auto-realización.

Comenzando con el cuerpo físico, practicamos Kriya Hatha Yoga para empezar a llevar la conciencia a este cuerpo físico, ya que es nuestra mayor fuente de confusión y sufrimiento. Piense en cuántas horas al día pasa atendiendo su cuerpo físico. Tal vez ocho horas de descanso, ya que dice que está cansado. Tal vez otras ocho de trabajo, para poder tener un refugio, porque hace frío. Unas pocas horas al día de compras para la alimentación, a causa de su hambre. Algún tiempo de limpieza y de entretenimiento y... entonces se enferma. Usted gasta probablemente 23 horas al día atendiendo a "las quejas" del cuerpo físico. Aprenderemos una serie de posturas de yoga para poder relajar el cuerpo, lo que puede reducir la cantidad de tiempo requerido para los trastornos del sueño, la alimentación y la salud, y proporcionarle mucha energía, de tal manera que usted pueda identificarse con las dimensiones más sutiles de su ser.

Algunas personas dicen que no quieren hacer ningún tipo de hatha yoga, sólo quieren la meditación. Pero, en pocos minutos, su cuerpo físico empieza a reaccionar, a sentir molestias, o a dormirse. Por eso debemos empezar el entrenamiento físico. El propósito de hatha no es hacer de nosotros unos campeones de gimnasia, sino crear un fundamento para que podamos darnos cuenta de que no somos el cuerpo, él es simplemente nuestro vehículo. Una base que le permitirá profundizar en la meditación sin distracción, así como abrir canales de energía.

Imagine que va a su primera clase de hatha yoga. ¿Qué sucede? Probablemente, durante la primera hora, se absorberá completamente con su cuerpo físico. Probablemente se sienta en competencia con su vecino e incómodo. Pero, ¿qué ocurre al final de la clase? El maestro le pide que se tienda y se relaje. Se le olvida todo sobre el cuerpo físico. Debido a que su cuerpo físico está relajado, sus emociones y la mente también están relajadas. Por unos momentos usted experimenta su verdadero ser. Usted se siente, "¡ahhh!". Usted vuelve a ese espacio que es el ser, Purusha, la conciencia pura. No le falta nada, está completamente colmado. Es también lo que se experimenta justo antes de dormir, cuando se relaja el cuerpo físico y se abandona todo el drama de la vigilia. Ésta es la razón por la que todo el mundo espera ir a dormir, porque durante unos minutos se está en el ser, fuera de la falsa identificación con el cuerpo y la mente. El cuerpo y la mente son reales, al igual que la ropa, al igual que su coche. Pero son sólo los vehículos. Y, por lo general, el conductor se olvida. Usted es el ser, usted es el conductor.

La segunda fase del Kriya Yoga de Babaji tiene que ver con lo que se llama el cuerpo vital, lo que anima su cuerpo físico hasta su agotamiento, hasta que su cuerpo físico sea sólo un cadáver. Es lo que se siente cuando se está muy excitado o con malestar emocional, enfadado. ¿Cuál es la forma más fácil de calmar el cuerpo vital de su malestar cuando, por ejemplo, un extraño irrumpe bruscamente delante de usted en la línea de compra del supermercado? Usted puede tomar algunas respiraciones profundas y, a continuación, automáticamente comienza a sentir, oh, esa persona tiene realmente un problema. Si no toma las respiraciones profundas, usted absorbe su enojo y se pone furioso. Así que, además de ayudar a mantener un equilibrio emocional, la respiración es también su principal fuente de energía. Y la más importante técnica que aprenderá este fin de semana es el Kriya Kundalini Pranayama. La palabra kundalini significa su potencial de energía y de conciencia. ¿Cómo es de grande su potencial? ¿Qué lo limita? Podríamos decir que su potencial es ilimitado. Pero ¿por qué parece limitado? A causa de algunos hábitos de la mente. No puedo hacer eso, dice la mente como un mantra



cuando es alterada, cuando tiene sueños de algo nuevo. Así, con esta técnica, va a aprender a dirigir la energía con la respiración a través de los centros de la conciencia. Hay 7 centros de este tipo, conocidos como chakras. Son invisibles pero cada uno tiene un estado psicológico correspondiente.

El sistema de chakras es como un receptor de TV con 7 canales. Usted no puede ver los canales pero sabe que, si pulsa un botón, puede cambiarlo. Todo el mundo está cambiando canales automáticamente todo el día, todos los días. También puede aprender a cambiar estos canales conscientemente. En su adolescencia, la mayoría está atrapada en el canal número uno. La energía está atrapada ahí, girando alrededor. Es decir, preocupada por la sexualidad. Cuando el primer chakra está cerrado, la gente incluso se obsesiona con el sexo, o trata de suprimirlo. ¿Qué sucede al final de la adolescencia? La gente se vuelve insegura, cuando sus padres le dicen que tiene que conseguir un trabajo, que tiene que salir de casa. En ese momento, la gente empieza a cuidar de las necesidades básicas de la vida. Cuando el primer chakra se abre, la sexualidad se convierte en una hermosa parte de la vida, sólo una parte, no toda, y una gran cantidad de energía es liberada hacia los chakras superiores.

Si el segundo chakra está cerrado, la vida es sólo una lucha para sobrevivir y se vive con mucho miedo e inseguridad. Cuando el segundo chakra está abierto, se libera la energía hacia arriba y usted puede atender fácilmente las necesidades básicas de la vida y es capaz de afrontar mayores responsabilidades. ¿Qué quiere la gente cuando tiene un poco de comida? Muchas cosas. Cuando se tiene un poco de comida, se quiere un montón de comida ... Si se tiene un pequeño apartamento, se quiere uno más grande. Si se tiene una bicicleta, se quieren un coche. Más y más y más. Vivimos en una cultura que se dedica a multiplicar los deseos. Pero para que se revele algún deseo, es necesario poder.

Si el 3er chakra está cerrado, tiene un montón de deseos pero nada se realiza. Pero, cuando se abre, usted se convierte en muy poderoso. Comienza a acumular un montón de cosas. Por esta razón, los políticos, los militares, los

presidentes de las grandes asociaciones jerárquicas, tienen muchos poderes, muchos juguetes. La vida sería muy triste si eso fuera todo lo que hay, la sexualidad, la seguridad y el poder. Sólo sería un gran ego-viaje - yo, mí, me, conmigo - pero, afortunadamente, como seres humanos, como los Siddhas realizados, tenemos el potencial para lograr algo mayor.

Cuando se abre el chakra del corazón, se comprende qué es el amor. Se va más allá del ego y se cae en la cuenta de que las necesidades de los demás son tan importantes como las de uno mismo. Esto suele suceder cuando uno se enamora, o se tiene el primer hijo y se comienza a ampliar el sentido de identidad. Se empieza a sacrificar uno mismo por su hijo. A medida que se mejora como ser humano, el sentido de uno mismo se expande aún más. Se interesa en otros, incluso extraños o desconocidos. Se tiene más compasión, se comparte la vida con los demás. Si se desea más amor en la vida, es fácil, interesarse en otros. Si quiere quedarse solo y no tiene ningún amor en su vida, hágase interesante, ¿se ve la diferencia? La persona que intenta ser interesante se centra sólo en sí misma. Cambia el color de su pelo, obtiene un doctorado en la universidad, o compra un coche grande. Es muy interesante de ver. Pero se queda sola. Cuando se está interesado en los demás, automáticamente se atrae el amor. Y, por supuesto, se da el amor desde el corazón.

Es raro que las personas abran el chakra de la garganta. Esta práctica de Kriya pranayama respiración está diseñada para abrir todos los chakras, para ir más allá de los limitados deseos del ego. Cuando se abre el chakra de la garganta, se encuentra un regalo para la expresión. El propósito de esta técnica de respiración que va a aprender, Kriya Kundalini Pranayama, es abrir todos los chakras, por lo que gradualmente más y más energía accederá a los chakras superiores. Cuando se abre el chakra de la garganta, se puede encontrar la posibilidad de expresarse a través de la escritura, el arte, la música o haciendo uso de la palabra. Generalmente, la gente tiene esta expresión sólo temporalmente, hasta que se abre el chakra de la garganta.

Aún más rara es la gente que abre el tercer ojo. Cuando eso

ocurre, se encuentra un regalo para la intuición. La habilidad de saber cosas sin usar los cinco sentidos. Si tal cosa ocurriera, se podría profetizar, ser clarividente y clariaudiente, aunque el resto de las personas tal vez no lo tomaran en serio. Pero necesitamos esas personas. Son capaces de ver las limitaciones de ir demasiado lejos con el hemisferio izquierdo del cerebro.

Todavía más escasa es la gente que abre el chakra coronario. Entonces, se convierte en un místico, la palabra cristiana para yogui. ¿Cuándo es la última vez que vio un místico caminando por la calle, con un marbete que dijera "certificado místico" o un diploma en su pared con un título en superconsciencia? ¿Qué es un místico? La definición de un místico es alguien cuya cabeza está en las nubes y que desconoce lo que está sucediendo en el mundo real. Pero ésa es en realidad una muy buena descripción para la mayoría de nosotros. Cuando usted está lavando los platos, ¿qué está pensando? En todo menos en los platos. Su cabeza está en las nubes, está pensando en el programa de TV que se está perdiendo, lo que sucedió hoy en el trabajo, los problemas con sus hijos, lo que hará mañana en el trabajo... ¿En qué está pensando el místico? No ve nada, nada, nada, más que a dios. Nada más que la eternidad. Que todo viene de él y regresa a él. Al igual que las olas en la superficie del océano, el místico ve el mar. La mayoría de las personas sólo ven las olas de la vida. El místico considera que los platos y el jabón salen del infinito y regresan al infinito, como las olas en la superficie del océano. El místico ha cambiado su perspectiva. Su conciencia se ha expandido, mientras que en la mayoría de la gente "se contrae". En la gente común, la conciencia se absorbe en pensamientos y sensaciones, mientras que el místico ha sido capaz de ampliar la conciencia. El místico no tiene una filosofía o un conjunto de pensamientos diferentes, tiene una perspectiva diferente.

Piense en la mayoría de la gente que camina por la calle. ¿Cuál es su perspectiva? La que permite ver la suciedad en la acera. Pero, si vamos a la parte superior del edificio más alto, ¿qué es lo primero que vamos a decir cuando miremos alrededor?: "¡Guau, miren eso!" Se ve la misma cosa pero la perspectiva cambia. La vista desde la cima del edificio más alto es lo que el místico ve todo el tiempo.

Ha cambiado su perspectiva de vida. Él ve todo el panorama. Pero nosotros no podemos ver lo alto sin lo bajo, el bien sin el mal, la ganancia sin la pérdida, lo hermoso sin lo feo. La mayoría de nosotros estamos atrapados en las dualidades. La mayoría de nosotros vamos y venimos entre ellas. Es por eso que sufrimos. Estoy caliente, estoy frío. Tengo dinero, no tengo dinero. Tengo hambre, estoy saciado. Estoy con mi amigo, no estoy con mi amigo... Vamos hacia adelante y hacia atrás. Pero el místico no está en la dualidad, sino en el estado no-dualista de auto-realización.

Hay un gran sistema de filosofía en la India que es muy antiguo y enfatiza la naturaleza ilusoria del mundo. Advaita Vedanta se centra en la no-dualidad. Y, por supuesto, hoy tenemos modernos exponentes de esta filosofía que dicen que usted no tiene que practicar yoga, pues ya está iluminado, sólo tiene que recordarlo. Esto es cierto, en el sentido de que sólo existe la unidad. Pero tener una filosofía o perspectiva como ésa no cambia nada. Su naturaleza humana se queda atascada en la naturaleza humana. El Yoga fue desarrollado como un medio práctico para poner remedio a su condición actual, para que pueda comprender su absoluto estado no-dual de la unidad. Usted puede decir "Yo soy uno, soy uno, soy uno" hasta que nos den las uvas y no va a cambiar nada. Usted puede leer sobre el yoga, puede leer todos los libros en la librería espiritual sobre el yoga y su filosofía, y nada va a cambiar. Por eso no existe una palabra en sánscrito que signifique filosofía. El término más cercano que tenemos es darshan, perspectiva, y darshan también requiere práctica.

El yoga es una filosofía práctica. Kriya Kundalini Pranayama, la técnica de respiración, encenderá las luces de los chakras y le permitirá salir de la oscuridad de su condición actual y darse cuenta de la luz de la conciencia. La conciencia y la mente no son la misma cosa. Por lo general pasamos por alto la conciencia. Al igual que dejamos de lado el sol. Cuando sale el sol, todo el mundo dice: "¡Oh mira, el sol, el sol!" Luego nos olvidamos de él y nos ocupamos con todos los objetos que se reflejan en su luz, todos los objetos que nos rodean. La conciencia es como el sol, o la electricidad en la luz, y la mente es como el reflejo de la luz solar. La práctica de Kriya

Kundalini Pranayama nos permitirá desarrollar una mayor perspectiva, el amor, la intuición, la inspiración, el conocimiento de la presencia de lo divino. El Yoga no va a cambiar su sistema de creencias, ni su religión, ni su opinión. Los Siddhas no están interesados en eso. Va a cambiar su perspectiva. Las religiones institucionales están basadas en sistemas de creencias. El Yoga es el lado práctico de todas las religiones, interesado en aquello que uno puede experimentar. Por ejemplo, si va a un lugar sagrado, qué siente en ese lugar. O, si se encuentra con una persona santa, qué se siente cuando se reúne con esa persona. O, si hace una postura de yoga o una meditación, qué es lo que usted experimenta. Por eso, es muy empírico.

Vamos a darle las herramientas para que pueda resolver sus problemas, para buscar una mayor fuente de inspiración, de modo que usted pueda hacer sus propias contribuciones en el mundo y pueda ayudar a resolver los muchos problemas que vemos hoy. ¿Por qué está el mundo en este lío? Presiento que es porque hemos separado el sujeto y el objeto. Estamos en un cuadro de tipo esquizofrénico. Nuestra vida espiritual no se ha integrado con nuestra vida material. ¿Cuál es el objetivo de la religión, cualquier religión? Comience con aquellas con las que está familiarizado, el cristianismo, el judaísmo, el Islam. ¿Cuál es su objetivo? Ir al cielo. ¿Dónde es eso? Ciertamente, no aquí. Después de su muerte. En las religiones orientales, el hinduismo, el budismo, el objetivo es lo que ellos llaman "moksha". La liberación del ciclo de renacimientos. Para ellos, lo más evidente es que la vida es deseo. Siempre y cuando se tengan deseos, habrá que volver a la tierra, para tratar de resolver ese problema. Los deseos traen más deseos. En algún momento, uno se da cuenta de que hay que deshacerse de todo deseo y eso es lo que se llama moksha o liberación. Hay similitudes entre las religiones occidentales y orientales. El objetivo es, básicamente, salir de este mundo. Registrarse en una habitación de hotel, hacer un lío y, a continuación, marcharse. Dejar el lío para la próxima generación. Así que el mundo está en ese lío porque nos comportamos como ante una habitación de hotel. El único problema es que tenemos que volver a nuestro propio desorden. Ramana Maharishi había alcanzado la iluminación pero su cuerpo se estaba muriendo de cáncer. Cuando sus discípulos le rogaron que no los dejara, que no

se fuera, él dijo, "No sean estúpidos, ¿a dónde podría ir?" Es como decir donde dios no existe. Parece ser que es todo el mundo, excepto aquí. Ésa es la confusión de la mente.

El objetivo del Kriya Yoga de Babaji no es salir de este lugar. Es la razón por la que todavía está aquí y por eso sus gurús también están aquí todavía. Ellos se dan cuenta de que no hay otro lugar a donde ir. Pero tenemos que traer algo aquí. ¿Qué falta? En primer lugar, la conciencia espiritual. Todos los santos comprenden la presencia del señor. Ellos la describen de diferentes maneras. Es un estado muy feliz, el estado de la trascendencia. Es tan feliz que no quieren estar. Por lo tanto, se van. Porque las religiones dicen "Cuerpo, mundo, malo. Espiritual, lo bueno". Una vez más, la esquizofrenia.

Los santos que son muy sabios comienzan por entregar incluso la totalidad de su ser y desarrollan la sabiduría. En el plano intelectual, entregan la totalidad de su ego. Pueden expresarse en relación con cualquier tema intelectual, incluso sin educación o preparación. No son sólo santos que están en comunión con Dios, se han hecho sabios y también podrían expresar la naturaleza de la realidad en cualquier campo científico. Cuando los sabios se rinden en el nivel de la mente, se convierten en lo que llamamos Siddhas y desarrollan mayores poderes de la mente. Patanjali identifica 65 competencias, o siddhis, en el yoga sutras. Por ejemplo, la facultad de levitar, la capacidad de hacer que las cosas se materialicen. Llegar a ser infinitamente grandes o pequeños, para poder medir la distancia entre los planetas, para conocer el mundo a nivel de los átomos. Cuando se rinde o entrega en el nivel del cuerpo vital, el asiento de las emociones, incluso mayores siddhis se manifiestan. Para materializar o desmaterializar el cuerpo. Lo que llamamos hoy milagros. Para estar en varios lugares a la vez. Para ir al futuro o al pasado.

Siddhis aún mayores se alcanzan cuando se realiza una entrega física de las células del cuerpo. ¿Podemos alcanzar la perfección o la iluminación en un cuerpo enfermo? ¿Está el cuerpo físico interesado en la búsqueda de la iluminación? ¿Está incluso interesado en la conferencia de esta noche? La tolera debido a su voluntad. Pero tiene una agenda diferente. Por eso decimos que el espíritu está

dispuesto y es fuerte, pero el cuerpo es débil. En muchas tradiciones espirituales, el cuerpo es tratado como el enemigo. Pero, en el Kriya Yoga de Babaji, el cuerpo no es el enemigo. Ése es su potencial, también él es lo divino, pero está dormido. Es decir, que tiene una conciencia muy limitada. En el último capítulo de los Yoga sutras, Patanjali habla de kaivalya, el final o la libertad absoluta.

¿Cuál es el objetivo del yoga?

Patanjali indica que la meta final del yoga todavía no se ha escrito. Las personas siempre están tratando de definir lo que es la iluminación. Cuando se define algo, ello queda limitado. Así que incluso Babaji, que ha sido capaz de introducir en el cuerpo físico el más alto estado de conciencia, él mismo, como sus gurús, está en un proceso de evolución. Patanjali, que es también un siddha, nos indica que las posibilidades de la evolución humana son ilimitadas. Entonces, ¿por qué limitarse a cierta concepción de los cielos?

Nadie le puede dar a usted la iluminación. Sólo puede alentarle de muchas maneras. Usted tiene que limpiar su propia samskaras. Incluso si usted realiza el samadhi, que lo hará en la tercera iniciación, ello es sólo el comienzo, todavía tiene que hacer del samadhi un estado constante. Una experiencia de samadhi es sólo una experiencia que tiene un principio y un fin. Si usted está aquí para tener experiencias espirituales, esto es muy limitado. Después de que tenga esas experiencias, ¿qué? Nuestro objetivo aquí no es la experiencia espiritual. Ni siquiera el estado espiritual, sino la transformación de todos los niveles. Es por eso que tenemos tantas técnicas de Kriya Yoga de Babaji. Va a aprender siete técnicas diferentes de meditación, siete niveles diferentes.

La tercera fase del Kriya Yoga de Babaji es la meditación. Kriya Dhyana Yoga, el arte científico de dominar la mente. Si usted pregunta a la mayoría de la gente qué es la meditación, ellos responden, "Oh, es tratar de hacer que tu mente se quede en blanco." Si realmente es eso, nos damos con un martillo en la cabeza y el éxito está asegurado. No estamos tratando de hacer de usted un inconsciente, sino más consciente de su mente a través de la meditación.

Recuerde, según la perspectiva samkhya, que subyace en el yoga, la mente es un objeto de la experiencia. Así como lo es el cuerpo. Pero usted es el sujeto, usted es el testigo. ¿Por qué es necesario el dominio de la mente? ¿Cuántos de ustedes piensan que son ya un maestro de su mente? Cuando usted comienza a practicar la meditación, darse cuenta de que no somos un maestro de la mente, sino su esclavo, puede resultar chocante. La gente habla de la libertad. La libertad personal, la libertad política. Pero casi toda la gente que conozco sigue siendo un esclavo de sus samskaras, los hábitos de la mente que determinan su karma. Cuando viene a su mente un pensamiento triste, se convierte en depresión. Cuando llega un pensamiento fastidioso a su mente, usted se enoja. Si un pensamiento viene del miedo, lo acogemos, lo abrazamos, y decimos "Oh, me temo..." Se trata de una mente humana normal. Al iniciar la práctica de Kriya Yoga, se empieza a dejar de lado la falsa identificación. Usted deja atrás estos pensamientos y estas reacciones y los deja pasar.

La meditación es una ciencia y un arte. Si fuera sólo una ciencia, todos quedaríamos iluminados hacia el final de esta noche, después de que se nos enseñara a meditar. Pero, por desgracia, nuestra naturaleza humana, impulsada por los samskaras, resiste. Incluso si su intelecto entiende el dilema en que usted está y cómo resolverlo, cómo permanecer en un estado de perfecta felicidad veinticuatro horas al día, siete días a la semana, dentro de unos minutos algunos pensamientos deprimentes o dudosos vendrán a su mente y se la llevarán bien lejos. Por lo tanto, necesitamos el arte del yoga, que incluye una práctica y una habilidad para cultivar la conciencia. La conciencia se produce cuando parte de su propia conciencia permanece atenta y se separa "un paso atrás". La mayor parte del tiempo su conciencia se absorbe completamente en lo que está haciendo o pensando. Pero, cuando está meditando, parte de su conciencia está de vuelta, un poco atrás, y observa los pensamientos, observa lo que está haciendo y está atenta a los sentimientos.

Usted va a aprender siete técnicas diferentes de meditación durante este fin de semana. Tantas porque su mente es muy amplia y está en evolución. Se extiende desde el subconsciente, donde "residen" los hábitos y los



recuerdos y que está asociada con el cerebro reptil, los instintos básicos de la vida, hasta los niveles superconscientes. Entre medio, los cinco sentidos, la imaginación, el intelecto y la intuición. Vamos a cultivar la mente en todos estos niveles, para que pueda dominar la mente en todos estos grados o facultades.

En la primera técnica de meditación, su mente se ocupa de la programación básica. Aprender a meditar es como volver dentro de una casa abandonada. Puede encontrar la misma cosa, cuando usted va de nuevo dentro de sí mismo, después de una ausencia prolongada. Cuando usted tenía cinco años de edad, sus padres, sus profesores, le dijeron que fuera habría de encontrar la felicidad. Muchos años después, usted vuelve adentro y encuentra un montón de polvo. En su primer período de sesiones de meditación, tal vez pueda esperar que todo sea agradable y limpio en el interior, muy tranquilo. Pero dentro de usted se encuentran todo tipo de pensamientos, recuerdos de los traumas, miedos, el sufrimiento, el deseo, los residuos de una vida de experiencias. La gente está muy sorprendida por lo general cuando se da cuenta de todo esto y frecuentemente trata de huir de ello. Es una buena estrategia para la gente a la que no le gusta la limpieza de la casa. Ellos dicen, no quiero hacer ningún tipo de limpieza de la casa. Sólo quiero ir a la azotea de la casa e ir más allá de todo. Voy a hacer caso omiso de todas mis neurosis, todos mis miedos y el sufrimiento pasado. Eso se llama meditación trascendental. Y funciona. Sólo que ¿qué ocurre? Después de haber acabado, nada ha cambiado. Todo el polvo sigue ahí. Se está igual de neurótico y con menos deseo de estar en el mundo que antes.

Esto es lo que ocurre a menudo cuando las personas entran en una tradición espiritual. Ellas quieren salir de este mundo. No quieren hacer frente a la basura dentro de sí mismos. Podrían entrar en un monasterio. Y el monasterio tiene una regla: no pensar en los elefantes de color rosa. Y pasan todo el día pensando, "no creo en los elefantes de color rosa, no pienso en los elefantes de color rosa". ¿Y qué pasa cuando se trata de no pensar en algo? Que uno se obsesiona con los elefantes de color rosa.

O se podría pensar, me gustaría dejar mi cuerpo e ir al

plano astral o desarrollar poderes psíquicos a través de la meditación. Después de diez años, se podría convertir en un maestro de los poderes psíquicos o viajes astrales. Y, si usted vive solo, podría pensar que es casi perfecto. Y comenzar a atraer a discípulos, porque dios tiene un buen sentido del humor. Y atraer a una esposa o un marido y unos pocos estudiantes. Y descubren su sótano. Descubren todas las basuras y el polvo dentro que no ha limpiado aún. Por eso existen tantos escándalos en el campo del yoga. Cuando se introdujo por primera vez el yoga en Occidente, muchos maestros habían llegado desde el lejano Oriente. Eran dueños de un plano espiritual pero aún no habían limpiado el sótano. Fuimos muy ingenuos. Ni siquiera se sabía de la existencia de un sótano. Luego, más tarde, se les tiró de sus pedestales. Por eso, gurú es una palabra con no muy buenas connotaciones. Por eso, rechazamos los gurús. Por eso, usted no debe dar su poder a nadie. Pero debería alentar a los profesores a hacer lo que usted está haciendo, que es la limpieza de su sótano.

Otro enfoque se denomina tantra. Tantra surgió de los primeros esfuerzos del yoga hace unos 2000 años. El Yoga clásico fue formulado por Patanjali durante la era cristiana, basado en la experimentación de los yoguis durante los mil años anteriores. Se comprobó que se necesitaba mucha experimentación y se llevó a cabo con la participación de los cinco sentidos, el cuerpo, la respiración, incluso las ceremonias, en la India, el Tíbet y China. La palabra tantra significa red, tejido o enseñanza. Se refiere a la red de enseñanzas que vinculan el plano material a la tradición espiritual. El Kriya Yoga de Babaji implica una síntesis de los dos, el yoga clásico y el tantra, sobre la base de lo aprendido por Babaji de su maestro durante este período.

La primera técnica que vamos a enseñar viene del yoga clásico y tiene que ver con la mente subconsciente. Según la definición de Patanjali, el yoga es el proceso de limpieza de los procesos derivados del subconsciente. Es como ir al sótano, abrir las ventanas y aprender a dejar partir el polvo. Aprender a purificar nuestra mente de su identificación falsa. La nube de polvo comienza a levantarse y empezamos a ver la luz de la conciencia. Es como un día de primavera. Después de meses de tiempo

nublado y deprimente, uno está identificado con su depresión. Finalmente sale el sol y usted piensa, "¡Ah, eso es lo que soy!" Ese verdadero ser es como una luz dentro de usted, una metáfora de la conciencia, y comienza a iluminar su camino. Usted comienza a ver su paso por el mundo. Por qué está usted aquí, para cumplir o realizar qué está usted aquí.

Pero su mente es como un perrito. Le gusta pasear. Si dice a un pequeño perro en el primer día de la escuela de formación de perros ", siéntate, quieto" ¿qué pasa? Igual que el primer día de meditación. Si dice a su mente, " siéntate, quieta, estáte tranquila", ésta, al igual que el perro, lo ignora por completo. Es un gran choque. Usted pensaba que mandaba en su mente. Va a aprender a concentrarse en la segunda meditación. Es muy importante. Tiene que tener músculos en las piernas antes de poder caminar, cierta voluntad. En la segunda meditación, usted aprenderá a concentrarse, de manera que pueda empezar a dominar su mente.

En la tercera meditación, va a tener que aprender a ver con claridad dónde quiere ir, para transformar sus sueños en visiones. Para convertirse en un visionario, no sólo un soñador. ¿Cuál es la diferencia? Una visión de futuro sigue siendo fiel a su sueño. ¿Cuál es su visión de su vida? A veces, tal vez usted considera que hay una gran ambición que tiene, algo que realmente quiere hacer. Llamamos a esto el dharma. Pero, cada vez que lo piensa, vienen algunos pensamientos negativos y lo disuaden. Por lo tanto, en la tercera técnica usted va a aprender a encontrar su visión y a desarrollarla. ¿Qué es más importante para usted? ¿Qué es lo que desea llevar a cabo? ¿Cuál es su misión en la vida? ¿Cuál es su dharma? Ahora usted está viviendo mayormente en su karma, las reacciones y consecuencias de las acciones del pasado. Cuando encuentre su fin, todo lo demás empieza a servir.

En la cuarta técnica de meditación usted aprenderá a dominar su intelecto, lo que llamamos la realización de la verdad o Jnana Yoga. Toda la investigación científica, todo lo que se ha dicho esta noche, tiene eso como su objetivo. Si el propósito de la vida es la eliminación del sufrimiento humano, entonces el mayor conocimiento humano

es el que elimina completamente el sufrimiento. Usted aprenderá a cultivar dichos conocimientos con la cuarta técnica. Lamentablemente, no se pueden resolver todos los problemas con el intelecto, de otra manera los científicos habrían hecho un mundo perfecto. Afortunadamente, usted tiene facultades superiores que, por desgracia, no utiliza. Usted tiene la intuición, lo psíquico, que es la facultad de su alma, y la superconsciencia.

En la quinta, sexta y séptima técnicas de meditación, usted aprenderá cómo utilizar estas facultades superiores. La intuición es un sexto sentido en el que se recibe nueva información, sin recurrir a los otros cinco sentidos. Por lo general, se hace caso omiso de él, excepto después de los hechos. El psíquico es la voz de su alma, que le permite comunicarse con la más alta fuente. Todo el conocimiento debe tener una fuente. Todas las causas deben tener una causa última. Sin embargo, para comprender el conocimiento último, su causa última, nuestra conciencia debe extenderse más allá de las limitaciones intelectuales ordinarias. La facultad psíquica de su mente se dirige a usted en momentos muy importantes en su vida. Podría ocurrir, por ejemplo, si nos fijamos en un amanecer o se mira a los ojos de su hijo. O a los ojos de su amado. O si tiene una experiencia espiritual y, de repente, se da cuenta de la verdad de las cosas, experimenta la unidad. Puro amor, belleza. Y usted se siente ";ahhh!". Queriendo saber la verdad. Queriendo conocer el amor incondicional. Queriendo conocer la belleza. Queriendo conocer la incondicional alegría. Ya no está satisfecho con sustitutos. Con falsedades.

Ése es un día muy significativo en su vida, cuando usted siente eso. Comienza a tener lo que se llama aspiración. Aspiración es su llamada al universo. Cuando se llama al universo, éste responde. Responde con lo que llamamos gracia. Habrá una respuesta que puede llegar de muchas maneras diferentes. Una luz que brilla a través de un velo a su alrededor. Su mente ya está escondiendo esta gran luz, debido a toda su oscuridad, duda, miedo, deseo. Recuerde esos momentos de gracia. Son muy importantes. Y siga buscando y cultivándolos. Si lo hace, la perforación del velo vendrá con mayor frecuencia. La gracia vendrá a su vida más y más, a medida que comienza a sentir, señor, yo

sólo te quiero a ti. No estoy satisfecho con los juguetes. Quiero entregarme. Quiero realizar toda la verdad de las cosas. Quiero ir más allá de la limitada perspectiva del ego. Quiero entregar esta perspectiva limitada del ego a una mayor conciencia, a mi ser divino. . Pero hay que ser muy claro acerca de lo que se desea. ¿Quiere algo limitado, algo en el tiempo o el espacio, o hacer lo que es ilimitado, eterno? Si no puede aspirar ahora, aspire un poco. Encienda una cerilla y comience a alimentar la llama de la aspiración. Cada vez más, la luz de la consciencia vendrá. El señor no está ausente, usted se encuentra perdido en su ensoñación.

El segundo objetivo del yoga es hacer realidad el señor. Los Sidhas se niegan a definir a dios. No están interesados en tales descripciones, porque un dios definido es un dios confinado y limitado. Para ellos, el señor era la abstracción suprema, la omnisciencia, la fuente del ser, la conciencia y la felicidad. Pero, por medio de la profundización interior, son capaces de convertirse en uno con el señor. Los Siddhas, al referirse al señor y al alma individual, afirman que no son dos. Al igual que la ola en la superficie del océano, la ola y el océano no son dos.

Según samkiya o el yoga, cada uno tiene un alma individual, o Purusha. Mientras que su alma o conciencia individual tiene que hacer frente a esta encarnación, no está separada del océano de la divinidad. En la auto realización, en primer lugar uno se da cuenta de sí mismo como testigo, el vidente, pura conciencia individual. Y conforme se profundiza en la realización, uno se da cuenta de sí mismo como el vidente del universo. Detrás de cada conciencia individual está la conciencia cósmica. Patanjali llama a ésta ishvara, porque Isha significa Shiva, que es el término dado por los Siddhas al señor. No señor en el sentido mitológico, sino como la suprema abstracción, ser absoluto, conciencia absoluta, felicidad absoluta, sin limitación alguna. Y la palabra significa svara, el propio ser. Patanjali nos dice que ishvara es el " ser especial ", que no se ve afectado por el karma o cualquier deseo. A diferencia de nuestro ser individual, que tiene que pasar por todo el drama de su vida y lleva los depósitos del karma de encarnaciones anteriores, dentro de cada uno hay un ser especial que puede realizarse como el señor.

Este es el segundo objetivo del yoga.

Y es muy importante, porque, si desea superar todos los límites de su karma, debe ir muy profundo dentro de esa identificación con la fuente de todo, con la causa o la raíz de origen. Por lo tanto, el yoga no es sólo una filosofía, sino, sobre todo, una práctica. Porque la ciencia no es suficiente para cambiar la naturaleza humana. Incluso si usted entiende perfectamente la filosofía que hay detrás del samkhya yoga, su naturaleza humana se resiste al cambio. Su karma es quien conduce. Por lo tanto, el yoga es también un arte. Y como cualquier arte, requiere práctica.

Cuál es su objetivo en la vida, ha sido la primera pregunta que le he hecho a usted esta noche. ¿Por qué ha venido usted aquí? ¿Qué está buscando? Ésta es la pregunta más importante. Una vez que lo sepa, a continuación puede empezar a tomar algunas decisiones. Si su meta es sólo el cielo, ¿cuál es su concepción de los cielos? Así que no se autolimita en los términos de sus metas. El yoga es como un gran supermercado. Usted puede estar buscando un solo litro de leche. Es posible que sólo se quiera estirar y sentir un poco mejor. Eso está bien. La mayoría de los centros de yoga están sólo dedicados a darle un litro de leche. Esta noche he intentado darle cierta perspectiva de aspirar a algo más. Por favor, cultive la aspiración. Patanjali nos dice que el Kriya yoga se puede resumir en 3 elementos. Práctica constante, que es el cultivo del testigo, de dejar ir lo que no se es, dejando de identificarse con la mente y el cuerpo, recordando quién soy yo. Ésta es la práctica constante. El segundo elemento es el auto-estudio, que es recordar quién soy yo a través del estudio de los textos sagrados, a través de la meditación sobre la naturaleza de la mente, la naturaleza del mundo. El tercer elemento es la entrega y la devoción al Señor, a la absoluta fuente que está dentro de usted.

El yoga es nuestro mayor patrimonio. Es el producto de más de 300 generaciones de yoguis. Una gran ciencia y arte que se nos ha transmitido a través de más de 5000 años. Aquí, en occidente, estamos sólo empezando a descubrirlo. Somos como niños que acaban de entrar en el primer pasillo de un supermercado. Se ha convertido en un producto. Ahora hay ropa de yoga, libros de yoga, bloques, bolsas, estereras de

yoga. Éstas son sólo las cosas materiales. No confundirse. No estar satisfechos con sólo un litro de leche. Profundizar en el terreno. Estudiarlo en su origen, en sus textos. En un estado de trascendencia, uno se da cuenta de que todo el universo está dentro de uno mismo y está dentro de todo. Esto no puede ser descrito adecuadamente con palabras, por lo que los Siddhas destacan métodos prácticos para alcanzar este estado de conciencia. No tenemos tiempo para enseñarle todo acerca del Kriya Yoga en un fin de semana. Va a empezar este fin de semana. Va a aprender las 18 posturas. Las seis fases de la respiración Kundalini Pranayama. Las siete técnicas de meditación. Esto le permitirá la práctica de la respiración y la meditación, 20 minutos en la mañana y 20 minutos de la tarde. Y de media hora a una hora de las posturas, si lo desea. Esto, poco a poco, le permitirá expandir su conciencia más allá de la limitada perspectiva de que soy el cuerpo, yo soy la mente, hasta darse cuenta del ser como conciencia pura.

En algún momento puede querer hacer más. En el segundo seminario de iniciación, en un entorno residencial durante un fin de semana, aprenderá a practicar yoga en su trabajo, en su vida diaria, en sus actividades de rutina, incluso a practicarlo las 24 horas del día. A aprender más técnicas de respiración y meditación. Se aprende la cuarta y quinta fases del Kriya Yoga de Babaji, Kriya Mantra Yoga y Kriya Bhakti Yoga, que abrirán su intelecto y su espíritu, esto es, los cuerpos intelectual y espiritual. Y usted va a hacer yoga no sólo para su desarrollo espiritual, sino que lo integrará horizontalmente en todos los aspectos de su vida.

Por lo tanto, nuestro objetivo no es llevarle fuera del mundo, sino que usted sea maestro de su vida aquí. Hay una tercera iniciación, que puede venir después de al menos un año de práctica regular, en la que va a aprender una rica variedad de técnicas para despertar los chakras, para desarrollar las facultades sutiles y entrar en el estado de samadhi, el estado sin aliento de comunión con dios, donde va a tomar conciencia de lo que es consciente. Va a ser consciente de lo que es su verdadero yo y a aprender a permanecer en ese estado. Algunas personas preguntan, "¿no se puede aprender eso en primer lugar? ¿Por qué tenemos que aprender todas estas 18 posturas?, ¿por qué tenemos que ir

a través de todos estos diferentes niveles de formación? ". Es porque somos muy honestos con usted. Seguro que podría explicar a todos ustedes estas avanzadas técnicas. Eso sería darles la ciencia. Pero, para beneficiarse de la ciencia, usted tiene que obtener también el arte. No se puede correr el maratón a menos que tenga los músculos de las piernas fuertes, a menos que pueda caminar. Así que ahora todos somos como niños pequeños que se arrastran por el suelo. En esta primera iniciación, podrá aprender a caminar. En la segunda iniciación, aprenderá cómo correr. En la tercera iniciación, aprenderá cómo correr un maratón. Por lo tanto, es una formación sistemática y progresiva.

Nos sentimos honestos. No vamos a decirle, "tome este seminario, acabe de leer mi libro, y usted quedará iluminado". Es su elección. ¿Hasta dónde quiere ir? Agradezco mucho el hecho de que hayan venido aquí esta noche. No es fácil comenzar algo nuevo, romper los viejos patrones de actividad y de acción, a fin de superar los temores y dudas. Así pues, la razón por la que está aquí es que hay un buen karma, algunos samskaras positivos que le han traído hasta aquí. Así que, vuelva usted mañana o no, estas cosas seguirán alentando dentro de usted. Hay muchos caminos para la auto realización. El Kriya Yoga de Babaji es sólo un conjunto de herramientas. Es una gran caja de herramientas. Usted puede construir una casa con uno o dos instrumentos. Pero es mucho más fácil con una gran caja de herramientas, herramientas eléctricas y una grúa. Así que eso es lo que los Siddhas han preparado para usted. Eso es lo que vamos a compartir con ustedes este fin de semana. Hablar de ello es como hablar de un menú. Gusta hablar sobre un helado. Mucho mejor es probarlo. Y va a aprender no sólo cómo probarlo, va a aprender a hacerlo. Si yo sólo le doy experiencias espirituales, usted luego pasará a depender de mí. Este fin de semana voy a enseñarle cómo cocinar, así que va a poder disfrutar del yoga todos los días, a su manera.

Ahora, quisiera que se pusieran de pie y se estiraran. Vamos a honrar nuestro cuerpo físico, que ha sido tan paciente. Gracias, dice. Estire sus manos sobre su cabeza. Estírelas hacia arriba. Ahora, dóblese lentamente hacia adelante. Mantenga su espalda recta. A continuación, deje ir sus manos, sus brazos y la cabeza hacia adelante.



Comience un pequeño movimiento arriba y abajo para el masaje de los órganos internos, estimule el plexo solar. Y luego deténgase y agarre sus tobillos. Doble las rodillas, comience a respirar lenta y profundamente y empiece a enderezar lentamente sus piernas. No fuerce los músculos. Respire allá donde se siente la tensión, en la parte trasera de las piernas. Y respire la tensión. Empuje hacia abajo con los talones. Levante su coxis, para evitar la tensión en la espalda. Esto activa el plexo solar y relaja la cabeza, trae una gran cantidad de circulación sanguínea al cerebro. Ahora, suelte los tobillos y lentamente, de pie, recto, levante los brazos por encima de su cabeza. Lleve las manos juntas a su corazón.

Ahora, céntrese en el pecho, detrás del corazón, como el testigo. El testigo no está pensando nada, el testigo observa los pensamientos. El testigo no siente nada en el cuerpo, el testigo observa los sentimientos. Coloque sus manos detrás de su espalda y, a continuación, siendo el testigo, gire lentamente la cabeza y la parte superior del cuerpo hacia la derecha, con los ojos medio abiertos. Siga siendo el testigo, notando el mundo girando a su alrededor. Usted permanecerá en el centro. De esta manera, usted equilibra los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, el sistema nervioso simpático y parasimpático, y encuentra ese estado de equilibrio, calmadamente activo y activamente en calma. Como el testigo. El mundo está girando en torno, como un huracán, pero usted está en calma en el ojo de ese huracán, presente con los movimientos. Ahora, detenga el movimiento. Ahora que nos hemos relajado y centrado en el cuerpo, vamos a sentarnos. Me gustaría compartir con ustedes una breve meditación.

Respire profundamente varias veces. Cuando usted inspire, sienta cómo se llena de energía. Cuando usted exhale, sienta soltar la tensión y la fatiga. Ahora, empiezan a respirar normalmente y comienzan a repetir las palabras, "yo soy", varias veces, seguidas por una pausa. Cada vez que diga "yo soy", perciba aquello de lo que es consciente. Quizás en un primer momento, las sensaciones físicas. Luego, tal vez algunas emociones. Posteriormente, quizás algunos pensamientos. Cada vez que dice "yo soy", es como la adaptación de la lente de un microscopio, siendo usted quien está bajo el microscopio. En algún momento usted nota

que todos estos pensamientos, emociones y sensaciones están apareciendo y desapareciendo en una especie de pantalla. Al igual que las imágenes de una pantalla de televisión. Usted observa que la pantalla está compuesta de partículas. A medida que profundiza más y más dentro de usted diciendo "yo soy", usted nota que estas partículas se mueven. Las partículas de la luz están en todas partes, dentro de usted, a su alrededor, se desplazan a través de usted. En este nivel es difícil distinguir dónde termina usted y dónde empiezan otras cosas. Hay gran espacio entre las partículas.

Ahora bien, si le pregunto quién es usted, ¿qué diría? Dejaría de ser adecuado referirse a su nombre o a parte de la memoria o a alguna sensación. Ahora, como el místico, puede decir, "Yo Soy Eso". Ese ser infinito a partir del cual todo viene y al cual todo vuelve. Como un vasto océano, en el cual las olas aparecen en la superficie. Hasta ahora usted ha estado viviendo en la superficie de su ser. Su conciencia se ha centrado en el individuo, en las olas, los pensamientos, sentimientos, emociones. Ahora ha ampliado su conciencia y es consciente de ese océano de su ser que lo trasciende, que es infinito y eterno. "Yo Soy Eso", dice el místico. Nunca he nacido. Lo que verdaderamente me siento siempre ha existido. Soy Eso, dice el místico. Todo está dentro de mí. Estoy en todo. Todo viene y todo va, pensamientos, sensaciones, las emociones van y vienen, pero sigo.

¿Cómo seguir manteniendo esa perspectiva? Su aliento le da un recordatorio natural. Durante la inhalación, hace un sonido como "ham", que significa en sánscrito "yo soy". Durante la exhalación, hace un sonido como "sa", que en sánscrito significa "Eso". Cada vez que usted note la inhalación, mentalmente diga "ham" y recuerde "yo soy". Cada vez que usted note la exhalación, mentalmente diga "sa" y recuerde "Eso". No haga ningún esfuerzo para controlar la respiración, simplemente sígala. Si vienen otros pensamientos, no trate de perseguir a la basura. Sólo vuelva a "ham'sa." Poco a poco, su respiración se ralentiza, los pensamientos serán más silenciosos. Esto pone de relieve el sutil lado subjetivo de la realidad absoluta. Yo soy. Si usted lo invierte, se hace hincapié en el lado objetivo de la realidad: "eso soy yo". Dos caras de

una moneda. Soy quien soy. Por lo tanto, durante los próximos diez minutos, estése muy tranquilo, concéntrese en su respiración y repita "ham'sa", cuando usted respire dentro y fuera. Y recuerde, yo soy eso. ...

Cuando usted traiga a su conciencia de nuevo los cinco sentidos, vamos a compartir nuestra experiencia. Quienes hayan notado una ralentización en su respiración, levanten la mano.

Quienes hayan notado pensamientos cada vez más escasos, o más tranquilos, levanten la mano.

Sólo lo han hecho durante diez minutos, por lo que me gustaría animarles a la práctica en casa. ¡Ello les llevará finalmente a la realización de sí mismos!

Si usted está interesado en Babaji y sus gurús, los Siddhas, lea el libro "Babaji y la tradición de los 18 Siddhas", no hemos hablado mucho acerca de Babaji esta noche. Él prefiere mantener un perfil bajo, en el fondo. Si está interesado en la práctica de hatha yoga, encontrará un buen vídeo en la parte posterior de la mesa, y les recomiendo a todos ustedes el estudio de los yoga sutras de Patanjali.

¿Cuántos de ustedes ya han tomado la primera iniciación? Bienvenidos de nuevo.

Mañana vamos a empezar a las nueve en punto, así que sean puntuales y traigan un cuaderno y un bolígrafo. Traigan un poco de agua. Habrá una pausa para el almuerzo alrededor de una. La iniciación terminará a las 5:30. Usted debe asistir a los dos días, sábado y domingo. Si tiene algún conflicto con el calendario, dudas, problemas personales, por favor, consúlteme y vamos a tratar de encontrar una solución. Si usted no puede venir este fin de semana pero le gustaría asistir en otro momento, puede dejar su nombre, dirección y correo electrónico en una lista de correo. Muchas gracias