

# kriya yoga

magazine



edición  
en español

Nº 4  
Octubre y  
Diciembre  
1975



PARAMHANSA YOGA-  
NANDA. - Discípulo de  
Swami Yukteswar y gurú de  
Swami Hariharananda.

# KRIYA YOGA

Magazine - Edición en Español

## SUMARIO

	Página
RELIGION Y TECNICA ... ..	1
HACIA LO DIVINO Rajarsi Krishna Yogananda ... ..	5
DIOS Paramahansa Yogananda ... ..	11
KRIYA YOGA ES LA BASE DEL KARMA YOGA Bramachary Vedananda ... ..	12
BALBUCEOS DE MADRE PINTURA Elize Vink ... ..	17
BHAKTI SUTRA DE NARADA Rajarsi Krishna Yogananda ... ..	21
ALGUNAS TENDENCIAS MODERNAS EN EL PSICOANALISIS VISTAS A LA LUZ DEL VEDANTA Swami Nityabodhananda ... ..	23
KRIYA YOGA ASHRAM — Curaçao ... ..	32
HATHA YOGA ... ..	34
BABEL Josefina Cárdenas de Sánchez ... ..	37
UN POCO MAS ALLA DEL BIEN — KARATE Jaime Forcro Winchery ... ..	38
VEGETARIANISMO ... ..	41

---

REVISTA TRIMESTRAL - Patrocinada por la  
Asociación para el Desarrollo de la Salud Mental.

EDITADA por:  
Kriya Yoga Asram - Calle 70A Nº 10-82

DIRECTORA:  
Beatriz Arboleda de Valencia.  
Resolución Nº 00044 del Ministerio de Gobierno.

---

Las opiniones contenidas en los artículos de esta revista, expresan  
solamente el pensamiento de sus respectivos autores.

## RELIGION Y TECNICA

Para quien haya profundizado en el espíritu del Yoga y conozca la relación Gurú-discípulo, el breve paso de Swami Hariharananda por Colombia, Estados Unidos y Europa, no es algo accidental y pasajero como la visita de tantos personajes que quieren ver y ser vistos y, de paso, transmitir algo de su pequeña verdad.

Swami Hariharananda Giri, uno de los grandes maestros de espiritualidad que aún existen, hombre que ha realizado a Dios, que conoce las reconditeces del ser humano en lo que tiene de finito y de infinito, es un eslabón en la cadena milenaria de maestros, que se inició hace más de dos mil años en las cuevas de los himalayas, que recogió y vitalizó las verdades y enseñanzas de los antiguos rishis, y que se proyecta y extiende hoy en occidente, no con un afán proselitista, sino en respuesta al anhelo de millones de almas que buscan ansiosamente los caminos efectivos para realizar a Dios.

Hay quienes dicen: Lo tenemos todo en las enseñanzas de Cristo y esto es verdad. "Sed perfectos como mi Padre Celestial es perfecto", es la exigencia de la plenitud humana que realiza la dimensión divina. Cada una de sus enseñanzas podría llevar a la máxima perfección. "Bienaventurados los pobres de espíritu", es no solo la consagración de la humildad de juicio, sino la superación del pensamiento racionalista, que abra paso a la intuición contemplativa. "Bienaventurados los limpios de corazón" es el desasimiento de todo el mundo creatural, la pureza interna que hace posible el verdadero amor y lleva a la visión directa de Dios. "Amad a vuestros enemigos"... "Al que tome el manto, dale también la túnica, al que te hiera en una mejilla ofrécele la otra", todo esto significa superación del egoísmo, destrucción del Yo, para que de-vele el Ser, eliminación de las barreras individualistas para llegar a la Unidad.

No hay nada diferente en la aspiración de todas las religiones. Existen analogías evidentes entre unas y otras y no puede ser de otro modo porque Dios es Uno y el hombre específicamente es uno, en todas las latitudes y en todas las circunstancias.

El problema que se plantea no es de fondo sino de forma. Se nos ha dicho *qué* debe hacerse pero no *cómo* debe hacerse; a dónde se debe *llegar*, pero no el *camino* que debe seguirse; cuál es el *ideal* pero no la *manera* de lograrlo. Ha faltado el método, la técnica, para llevar a la práctica la enseñanza religiosa, para realizar el "reino de Dios" en nosotros.

A Dios no se alcanza con el estudio de las escrituras sagradas, ni con el razonamiento especulativo. Nuestro verdadero conocimiento de Dios, ha dicho Clemens Tilman, está limitado a lo que El es para nosotros y en nosotros. Cómo llegar a El, conocerle mediante la experiencia personal, realizar la expresión de lo divino en lo humano? Así como no se hace el médico con la lectura de textos de medicina ni al matemático con los libros de fórmulas, sino que es necesario el médico-maestro, el ingeniero-maestro que guíen en la práctica y dirijan el aprendizaje a través de la experiencia personal, así también en la espiritualidad que es un proceso de interiorización hacia la esencia del Ser, es indispensable la acción del maestro. No el de la dialéctica tajante o el de la palabra convincente, sino el hombre puro de corazón y pobre de espíritu, libre de todo condicionamiento, que disuelva su "ego" para entrar en comunión con todos los seres, y que logre la supraconciencia que dá conocimiento y bienaventuranza.

Aún más: Paramahansa Yogananda habla de la "ciencia de la religión", porque también la Religión constituye una ciencia y como tal, tiene verdades evidentes, principios generales, métodos propios y técnicas especiales. Swami Hariharananda dice: "Cada pueblo hace un aporte especial a la cultura. Si queremos un técnico en pla-

neación y administración, habrá que buscarlo en Estados Unidos; si un especialista en ciencias físico-químicas, podrá encontrarse en Alemania, pero los maestros de espiritualidad vienen de Oriente y concretamente de la India. Un maestro espiritual debe cumplir la exigencia de Teresa de Avila: A más de santo, sabio: en primer término que posea la aécnica para acelerar la evolución humana, porque la perfección es lograda por un hombre concreto, en un alto nivel evolutivo; que conozca los métodos para controlar la mente y "detener el pensamiento para que no haga más daño que provecho" (Santa Teresa de Jesús, *Las Moradas*, Cap. IV); que conozca los medios que conducen al desasimiento total, a la superación del ego, y las diferencias individuales para saber qué sirve a cada quién.

Nos ha tocado en suerte recibir enseñanza de la línea Giri depositaria de la técnica de "Kriya Yoga", llamada por los devotos la técnica sagrada. Kriya Yoga fue dada por Babaji a Lahiri Mahasaya en la Cueva de los Himalayas. "El hecho de que no existan referencias históricas acerca de Babaji no debe sorprendernos. El Gran Gurú nunca apareció ostensiblemente en ningún siglo. El equívoco brillo de la publicidad no ha aparecido en sus planes milenarios" (Paramahansa Yogananda, "Autobiografía de un Yogui"). Lahiri Baba en un emocionado relato que recoge el libro citado, transcribe las palabras de su maestro. "Hijo mío, levántate, recibe la iniciación en el reino de Dios, por medio del Kriya Yoga". "...un fuego sacrificial apareció súbitamente. Yo recibí la técnica de liberación en ese ardiente altar".

Años más tarde él mismo escribe: "Por medio de la práctica de Kriya-meditación, nuestra conciencia humana llega a la conciencia de Dios, nuestra vida se funde con la existencia eterna de Dios y nuestro amor se vuelve tan perfecto como el amor de Dios". En otro aparte: "La práctica de Kriya-meditación ilumina la totalidad del Ser interno con la efulgencia de la Conciencia cósmica" (Traducido de "Sayings os Shyama Charan Lahiri" - Libro en inglés, traducido de Bengali por Swami Premananda).

Si no bastara el testimonio de Lahiri Baba y de sus discípulos, lo encontraríamos en todos los que han recibido la Kriya auténtica de maestros idóneos, en la India y en América.

Técnicas científicas y maestros idóneos, constituyen la exigencia del hombre de finales del siglo XX, que tras las conquistas de la naturaleza y del espacio, busca más ansiosamente que antes, la conquista de sí mismo que le entregue su propia plenitud. En respuesta a este anhelo ha venido Swami Hariharananda. En Yoga hay secuencia perfecta y nada queda inconcluso. Si por el querer de los maestros correspondió a Paramahansa Yogananda iniciar el camino de la autorrealización en occidente, por ese mismo querer, Swami Hariharananda lo perfecciona y consolida. El corazón de América se ha abierto a la verdad de su enseñanza y las gentes, sin distinción de credos, se agrupan en torno suyo porque reconocen en él al sucesor de Sri Yukteswar en el Ashram de Puri y al continuador de la obra de Paramahansa Yogananda en occidente.



Grupo de discípulos asistentes al homenaje que se rindió a Rajarsi Krishna Yogananda con motivo de su regreso de la India, en Kriya Ycga Ashram de Bogotá.

## HACIA LO DIVINO

*Rajarsi Krishna Yogananda*

“Cuando Dios creó el átomo, creó ya al hombre, como potencialidad. Y viceversa: con la creación del hombre como potencialidad, quedó creado el átomo.” Paul Tillich (“La Dimensión Perdida”).

La evolución humana, o el desarrollo de la espiritualidad, es el tema de nuestra charla de hoy. Pero antes, vamos a ver algo elemental: La ciencia nos dice que toda moción describe un círculo y que un círculo es una infinita línea recta.

Ahora bien. ¿Cómo se manifiesta la vida? ¿Cómo concibe la vida el hombre? Dondequiera que hay moción, el hombre grita: “Allí hay vida”, sea esta moción en una, dos o tres dimensiones. Ahora bien, la naturaleza, según la ciencia, es homogénea. Por tanto el suceder en el plano mineral, se repite en el vegetal, en el animal y en el humano y viceversa. Se habla de ‘reinos’ como de sectores separados, cuando en realidad hay una secuencia en todos ellos, constituyendo el reino humano el más alto plano y el hombre la culminación de todo el proceso creador. Las diferencias en la naturaleza son de grado y no de cualidad. El hombre manifiesta y desplaza más energía, y una actividad incomparablemente superior a la del animal. Si el animal puede caminar, correr, escalar montañas, el hombre hace esto y mucho más: el hombre desplaza no solo su propia energía, sino que, a través de la técnica, domina al animal, acorta distancias, controla tiempo y espacio, navega en el aire, llega a los planetas. Su poder se acrecienta cada día, mientras el animal se queda corto en el desarrollo de sus posibilidades. Esto solo significa que el animal está en una escala de vida inferior a la del hombre.

Comparemos ahora el reino vegetal con el reino animal. Los vegetales crecen y se mueven, pero su movimiento, en una sola dirección, es reducido, no pueden desplazarse en el espacio, ir de un lugar a otro como el animal.

Tomemos ahora los minerales. Hay la creencia común de que no tienen vida, pero en ellos hay mutaciones y cualquier cambio es manifestación de desplazamiento energético. Puede hablarse de una pequeña, quizá insignificante vida, que llamamos así por extensión del vocablo, la cual se evalúa por el grado de moción.

Dijimos antes que la naturaleza es homogénea. A pesar de una aparente multiplicidad de manifestaciones, el universo es muy pobre. La misma ley que hace enamorar a un joven, hace que un niño lllore y que un planeta gire alrededor de su centro. La naturaleza se repite así misma una y otra vez.

Todo lo que sucede en el macrocosmos, se repite en el microcosmos. Hay similitud en todo. El año, por ejemplo, está dividido en cuatro estaciones: primavera, verano, otoño e invierno. En un día cualquiera, el amanecer sería la primavera; el mediodía el verano; el ocaso el otoño y la noche el invierno. El año se repetiría en el día en una escala diminuta. El hombre, en su estado de embrión, repite con una rapidez maravillosa toda la experiencia y las diversas formas de vida que ha tenido antes de lograr el nivel humano. El hombre repite la secuencia de los reinos mineral, vegetal, animal, antes de llegar al estado de hombre y dentro de una lógica elemental, si el hombre está hecho a imagen y semejanza de Dios, su estado actual es transitorio y, a través de una mayor evolución, debe llegar al estado de la divinidad.

Analicemos ahora los diversos estados del hombre. Pensemos en un hombre mineral. En este reino no se manifiesta una aparente moción pero hay energía que se desintegra y se reintegra. Su moción está centrada en él, dentro de un pequeño círculo. Hay gentes en quienes toda

actividad gira alrededor de un pequeño punto, su propio y falso ego, que abarca aproximadamente un metro con setenta centímetros. Son egoístas con el más bajo egoísmo. Sus acciones todas se dirigen hacia el goce de los sentidos. Aunque trabajen en diferentes cosas, no tienen otros objetivos que los más groseros placeres. Sus necesidades desmoralizantes deben ser satisfechas. Su movimiento energético no tiene impulso de vida sino de muerte. Es esta una vida mineral y en la historia del mundo, la tierra está llena de bellos y preciosos minerales en forma de hombres, ustedes lo saben. Diamantes, rubíes, esmeraldas y toda clase de piedras preciosas también pertenecen al reino mineral.

En la época de los romanos, por ejemplo, había emperadores y césares, cuyo solo nombre contamina los oídos. Eran poderosos hombres minerales, no seres humanos. No les importaba la nación, no se preocupaban por amigos ni familiares, pero satisfacían sus pasiones animales. Comían hasta el hartazgo para vomitar y seguir comiendo. Y este proceso se repetía varias veces. Para gozarse en el espectáculo de un fuego devorador, se destruía la capital del imperio; para saciar sus impulsos agresivos, se arrojaban los hombres a las fieras, ¿qué opinan de ellos? Eran minerales preciosos sin duda, no hombres. ¡Son ellos minerales en el reino humano!

Veamos el estado vegetal en la forma de hombre. Su círculo de acción es un poco más amplio que el pequeño y egoísta del hombre mineral. Podríamos comparar sus actividades a la del caballo de carrera. Trabajan para el bienestar de su familia; no solo piensan en ellos, también en su esposa e hijos. El egoísmo de esta gente aflora cuando los intereses de una familia van contra los intereses de la propia. Su círculo sale del Yo para abarcar lo mío.

Consideremos al hombre animal. Su radio de acción es más amplio. Está representado por personas que han identificado su ser con su sociedad o su nación o su credo o su casta. Son gentes serviciales y buenas. Benditos son estos hombres siempre listos para ayudar a los de

'su' grupo. Ellos se consideran inegoístas aunque no han superado su *ego*. Capaces de dar su vida por los del grupo, darían la espalda a todos aquellos que no pertenezcan a su círculo. "Al diablo" todos los que no acepten su verdad. Son sinceros, pero fanáticos.

La ley de la naturaleza es un ir hacia adelante. Nada está sometido a la inercia y por tanto el cambio hacia el progreso es continuo. Cuando el hombre es el animal que piensa, la naturaleza tiende a empujarlo hacia lo totalmente humano, para que vaya aproximándose al estado divino.

Si un individuo, en el curso de su evolución, pasa por cualquiera de los estados inferiores, no es malo; el mal y la confusión vienen cuando alguien quiere quedarse en un estado, permanecer ahí, no evolucionar. Es entonces cuando aparece la miseria. Todo tiene que seguir hacia adelante. No traten de frenar el progreso.

Estamos ya en el reino humano. Pero podría diferenciarse en varias categorías. Encontramos primero al "hombre luna". Toma prestada su luz del sol, y así, aunque en forma insignificante, refleja su belleza. Estaría representado en el héroe, en el científico, en el sabio. Vive y se mueve en un gran círculo. No le importa si pertenece a una sociedad u otra, sigue tras un ideal común a todos. Es un hombre bueno, nada más. Sin embargo, esta luna revoluciona el océano, y puede que este 'hombre luna', en luna llena salga de control. Su egoísmo tiene el sentido del patriotismo, y si se cristaliza puede llevar a una nación contra otra hasta desatar una guerra.

Finalmente, en la culminación de este ininterrumpido proceso de evolución, encontramos al 'hombre-sol'. El hombre libre, el que no se limita a reflejar la luz de otro. Su círculo se hace infinito, no se cierra nunca. Son hombres divinos. Aquí está el círculo que tiene su centro en todas partes y su circunferencia en ninguna. Son hombres libres: libres de todo dolor, de todo temor, de todo deseo corporal, de todo egoísmo. Son los hombres de Dios, para

quienes el mundo entero es su hogar. Hindúes o mahometanos o cristianos, son solo el Ser. Aquí está su ego, su "YO", maravillosamente aumentado: es un egoísmo extraño y maravilloso. El mundo entero es su Ser. El universo es el Ser de este hombre. Desde la criatura más baja, el mineral, el vegetal, el animal, todos ellos son el Ser de este hombre.

Será más claro para ustedes a través de unos ejemplos. A un hombre que había llegado al estado de la perfecta libertad llegó un discípulo y se sentó a sus pies para recibir enseñanza. Tras unos años quiso dejar al maestro y se arrodilló para agradecer y obtener su permiso. El Gurú le dijo: "Aun no, hijo mío, quédate un tiempo más". Transcurrieron los años y un buen día el discípulo se fue sin decir nada a nadie. Había logrado la libertad en la Unidad. ¿Quién despide a quién? ¿Quién agradece a quién? ¿Quién se va y quién viene? "Yo no he nacido ni moriré; no tengo ni casta, ni credo, ni padre, ni madre; yo soy Tú y tú eres Yo". Así cantó un vedantista. Si me quieren amar, ámenme en ustedes; si me quieren honrar, hónrenme en ustedes. ¿Dónde más podría estar, si no estoy en ustedes? Esta es la perfecta libertad. No es ser libre: Es la libertad misma. Vive lo Invisible en todas partes y en todos los seres. Es como la luz del Sol que brilla y da calor lo mismo al carbón que al diamante, lo mismo al asesino que al santo. Este es el estado de un maestro; el estado del hombre que no vende nada a ustedes; para quien el honor y el deshonor a su forma externa no tiene ningún significado.

Otro ejemplo aún: Una vez un rey se encontró con un monje y se postró a sus pies para rendirle homenaje, y el monje le preguntó por la causa de su acción. El rey le contestó: "Señor, sé que alguna vez fuiste un gran rey y renunciaste a todo. Por eso te miro como a un Dios y adoro a Dios en ti". El monje respondió: "Si esa es la razón por la cual me honras, yo debería arrodillarme ante ti y lavar tus pies, porque eres tu, oh rey, el verdadero renunciante".

El rey quedó atónito y el monje explicó: "Oh, hermano príncipe, el verdadero Ser, el Dios, el real Atman, la verdadera riqueza, tu la has renunciado. Yo, en cambio, no he renunciado nada. Lo tengo todo, todo lo poseo, soy el libre, el Dios, el Señor del Universo!" ¡Cuánta humildad y cuánta grandeza! Muchas veces estas almas libres son consideradas como locos. Pero pregúntales si cambiarían un momento su paz y bienaventuranza por todas las riquezas de este mundo. Estos sabios miran a los ricos como mendigos, que piden de puerta en puerta un poco del placer de los sentidos. Pero el verdadero placer, la verdadera felicidad, está en ustedes y solo allí podrán encontrarla. Vengan a realizar su propio Ser, a realizar al Todopoderoso en ustedes y sean libres!

¿Cómo lograrlo? En cada acto analicen cómo desplazan su energía y, por tanto, en qué nivel pueden situarse. Conscientes de eso, trabajen para desplazar mayor energía para elevarse y abarcar un radio de acción más amplio, hasta llegar a fundirse en la Unidad. Así verán que el error no es para el error, sino para la superación. Eso es Kriya Yoga.

---

*El débil nunca tendrá fe. La fe es la fuerza interna de cada hombre. Aquí preguntamos siempre: ¿Eres fuerte? El yoga no es para los débiles. Nunca la conquista ha sido para débiles. Es algo más que la conquista de la naturaleza. Es la conquista del sí mismo, para que revele a Dios. El yoga sirve a todos, no hay misterio para nadie. El misterio, lo oculto es la forma individual que sirve a cada quién para lograr la vivencia. El Gurú sabe lo que sirve a cada quién, por eso puede guiar.*

*Rajarsi Krishna Yogananda*

---

## DIOS

Del libro "Murmillos de la Eternidad"

*Paramahansa Yogananda*

Dios, Dios, Dios.  
De las profundidades del sueño.  
Según asciende la escala espiral de la vigilia  
Murmuro Dios, Dios, Dios.  
Tú eres el alimento  
Y cuando rompo el ayuno  
De mi nocturna separación de Ti,  
Te saboreo y mentalmente digo:  
Dios, Dios, Dios.  
No importa a dónde vaya,  
Los fanales de mi mente se dirigen a Ti.  
Y en la batalla de la actividad  
Mi silencioso grito es siempre:  
Dios, Dios, Dios.  
Cuando las ruidosas tormentas de la dura prueba gritan,  
Y cuando las preocupaciones se apoderan de mí,  
Ahogo su clamor cantando en alta voz:  
Dios, Dios, Dios.  
Cuando mi mente teje sueños con los hilos del recuerdo  
Entonces, en la mágica tela encuentro escrito:  
Dios, Dios, Dios.  
Cada noche, cuando el sueño es más profundo  
Mi paz sueña y exclama: alegría, alegría, alegría!  
Y mi alegría viene cantando siempre: Dios, Dios, Dios.  
En la vigilia, al comer, al meditar, amando endiosadamente  
Mi alma murmura sin que nadie la oiga  
Dios, Dios, Dios.

\* Tomado de una publicación de Self-Realización Fellowship.

## KRIYA YOGA ES LA BASE DEL KARMA YOGA

*Bramachary Vedananda*

El Baghavad Gita es la extraordinaria y singular obra maestra del Señor Sri Krishna para toda la humanidad. Contiene la esencia de todos los Vedas y Upanishads, ya que implica un camino derecho a la realización del Ser.

Muchos son los elogios aplicados a esta obra por escolásticos tanto hindúes como europeos. Lokamanya Tilak, la llama: "Un luminosísimo e inapreciable tesoro, que da paz a las almas afligidas y nos hace maestros de sabiduría espiritual". Matananya Malvyasi, ve en ella una síntesis única de "el más alto conocimiento, el más puro amor y la más luminosa acción". La enseñanza central del Gita puede ser hermosamente resumida en la frase de Annie Besant: "(El Gita) procura elevar al aspirante espiritual de los niveles inferiores de renunciación, donde los objetos son renunciados, a alturas más elevadas en donde los deseos están muertos y el yogi permanece en calma e ininterrumpida contemplación, mientras que su cuerpo y mente son utilizados activamente en cumplir los deberes que le han sido adjudicados en la vida".

El Gita trata de construir una filosofía de *karma* (acción), basada en *jnana* (sabiduría) y sostenida por *bakti* (amor) de una manera muy bella. Según el Señor Krishna, el hombre que posee sabiduría (estado supra-consciente o unión yógica) puede cumplir con sus deberes de manera correcta. Es por esta misma razón que Swami Vivekananda ha dicho que el Buda es uno de los más grandes karma-yogis que el mundo ha conocido.

El Señor Krishna menciona directamente y da énfasis al proceso (método) de hacer el karma, por medio del cual alcanzaremos finalmente la liberación. Todo ser en este mundo es prisionero y está impelido por la naturaleza (*prakriti*), a estar envuelto en karma y cumplir con sus deberes propios. Nadie en el universo permanece estático ni un solo instante (sea o no una persona realizada). Debido al impulso de la naturaleza, automáticamente estamos envueltos en la acción. Esto se aclara en el siguiente verso: "Nada puede permanecer inactivo ni por un momento, todo es impulsado a la acción por la fuerza de las cualidades (*gunas*) inherentes a la naturaleza - (*Prakriti*)" (Capítulo III; V 5).

En la declaración anterior aparece evidente que el Señor Krishna no aconseja el estar apegado al karma. No hay necesidad de decir esto, si examinamos con atención los versos del Gita. Encontramos que el Señor Krishna ha sugerido el método de llevar a cabo el karma, por medio del cual no seremos afectados por los frutos (consecuencias) de éste. El karma hecho sin sabiduría, nos ata a la rueda de nacimientos y muertes y nos lleva a la oscuridad de la ignorancia y el Señor Krishna dice en el capítulo IV, V 5: "Aquel que ha renunciado a todas las acciones por medio del yoga, que ha cortado todas las dudas por medio del conocimiento, en posesión de sí mismo, no es atado por las acciones".

Las acciones no atan al que posee sabiduría, realización del Ser. Entonces surge la pregunta: "Cómo podremos alcanzar esta sabiduría?". El Señor Krishna la contesta en el verso 38, del capítulo IV: "No hay nada en este mundo que sea tan purificador como la sabiduría. El que se perfecciona por medio del yoga, la encuentra en sí mismo a su debido tiempo".

El karma debe ser ejecutado permaneciendo en el estado supra-consciente. De otra manera, nos ligará y nos hará jugar una y otra vez en el escenario de la vida. Así

que por esta razón el Señor Krishna dice en el verso 48 del capítulo II:

“Yagastah Kuru, Karmani”. Que quiere decir:

“Establecido en yoga, ejecuta la acción”. Esto es, establecido en el dominio de la sabiduría (estado supraconsciente).

Luego declara:

“Yagah Karmasu Kusalam”. O sea: “Yoga es la habilidad en la acción”.

Hay un verso en el Gita que es de suma importancia para los karma yogis, en el cual Krishna aconseja que el hombre debe actuar de tal manera que no sea afectado por los efectos kármicos, en la misma forma que la hoja de loto no es afectada por el agua. ¿Cómo es posible esto? Krishna lo soluciona en el séptimo verso del capítulo V del Gita:

“El yogi que se ha purificado, que ha alcanzado el control de su mente y de todos sus sentidos, que ha llegado a ser uno con el Atman (alma) en toda la creación, aunque él actúe, permanece sin ser afectado”.

Así que si el hombre permanece en el estado supraconsciente, unión yógica, permanece inmune y no es afectado por los efectos kármicos. Vive en el mundo como la hoja del loto en el agua.

Respecto al karma hay otro verso de más importancia en el capítulo IV-V 18:

“Aquel que ve la inacción en la acción y la acción en la inacción, es un sabio entre los hombres, él es un yogi, uno que ha realizado todo lo que debía hacer”.

¿Qué quiere decir ver la acción en la inacción y la inacción en la acción? Quiere decir obrar, y ver al que

actúa (Dios) al mismo tiempo. El hombre que hace su trabajo debe ver o sentir la presencia de Dios, el Hacedor, en todo trabajo. Si siente ésto, permanecerá sin ser afectado por la acción.

Ahora, ¿qué quiere decir Kriya Yoga? ¿Cómo le ayuda al hombre a obtener el estado supraconsciente para vivir como una hoja de loto en el agua?

Kriya Yoga es el ‘Sadhana’ (disciplina espiritual) para vivir una vida activa llena de logros, como está descrita en el Gita, y simultáneamente vivir una vida pasiva, de retiro y renuncia, como es descrita en el ‘Yoga Vasishtha’. Kri quiere decir acción, y Ya —no-acción. En otras palabras Kriya Yoga es el yoga de ver la acción en la inacción, y la inacción en la acción. El verdadero significado de la declaración anterior es: actuar y ver al que actúa (Dios), a la vez. Si el hombre hace eso, el ‘Ahankar’, o ‘consciencia del yo’ desaparece y permanece sin ser afectado por sus acciones como la hoja del loto en el agua.

El Kriya Yoga exhorta al hombre a que sea gozosamente un hombre de gran acción y un gran renunciante. Surge el interrogante: “¿Podemos practicar esto por si solos? ¿Existe la necesidad de un preceptor para guiarnos en este camino?” Sin duda alguna, es necesario un preceptor. Sin un Gurú nada puede ser logrado en este campo. Solo aquel Gurú que haya alcanzado el estado de Nirvikalpa Samadhi nos puede guiar. El Nirvikalpa Samadhi es el más alto estado espiritual en que vive el yogi. Solo aquel que conoce a Brahman (Dios) puede enseñarlo a sus discípulos. Así que el Gita dice:

“El hombre que conoce a Brahman, es conocido como Brahman, debemos aprender el camino de él y así alcanzar la liberación”.

Estamos en un momento crítico. Hoy en día es muy difícil reconocer a un Sadgurú (plenamente realizado). Las gentes de este mundo son atraídas, en su mayor par-

te, por unos cuantos milagros, pero estos milagros no nos ayudan a realizar a Brahman. Debemos cuidarnos al respecto.

Hace tres años yo estaba buscando a un Sadguru. Viajé por toda la India para conseguirle, pero no encontré tal hombre realizado. Encontré muchos 'Sadhus' (santones) pero sin realización auténtica. Quedé descorazonado y mi ardiente deseo empezaba a extinguirse. Pero Dios me bendijo y pude encontrar a mi Gurú - Swami Hariharananda Giri, un 'yogi samadhiban'. Felizmente me inició en Kriya Yoga y su instrucción y guía fueron una gran ayuda para mí. El toma gran cuidado del progreso espiritual de sus discípulos. Tal vez es el único hombre realizado de esta época, y que guía a sus 'malcriados hijos' día y noche. Su amor paternal es tal, que no puede ser expresado en palabras. Tuve la gran oportunidad de ver su estado de samadhi, el 17 de marzo de 1973. Ese fue un día auspicioso en mi vida.

¿Qué les puedo decir acerca de mis experiencias en el plano espiritual? Sin duda alguna, es mi opinión que cualquier persona, bajo cualquier circunstancia podrá obtener, en corto tiempo la bienaventuranza divina por medio de la práctica del Kriya Yoga, a condición de que se dedique con todo corazón a ella.

"Haz tu deber y observa al que actúa. Entonces podrás vivir en el mundo como la hoja del loto en el agua". Practicando Kriya Yoga, podrás verificar esta verdad.

El tiempo es corto, ¡hay tantos obstáculos en el camino! ¡Levántate y marcha hacia adelante hasta que alcances tu meta! Recuerda las palabras de Yoganandaji:

"La muerte estará a tu puerta y ya no tendrás tiempo de redimir tu alma. ¡Oh, mi alma, despierta! Despierta, oh mi santo!"

## BALBUCEOS DE MADRE PINTURA

*Elize Vink*

Nada qué decir. No tengo nada qué decir. Nada qué decir.

Gracias Dios puedo ver.

Puedo oír.

Puedo sentir.

Puedo oler.

Puedo saborear.

Y sin embargo, no tengo nada qué decir.

Porque cuando realmente *veo, oigo, siento, huelo y saboreo*, es un momento de sublime silencio que quita el aliento: en el que yo no existo y aún así lleno el Universo. ¡Qué lástima! En ese instante, estoy sobrecogida. Más tarde puedo exclamar y después, describir. Pero eso es no decir nada.

Momentos divinos... vagamente explicables, de los cuales las palabras son siempre pálidos reflejos.

Pero al menos son reflejos.

Tendría que hablar de ello.

¿Debería?

¿A quién?

Soy madre... pues... a mis hijos!

*Vean*, niños, el bugarvil. *Sientan* el dolor físico en la retina de sus ojos por la intensa brillantez de la púrpura.

Admiren la superficie de la flor, sus tres sépulos, chispeantes maravillas multicolores de reflejos de luz. *Concéntrense* en el bello pistilo y en los estambres. *Amenlos*. Adéntrense hasta la envolvente profundidad del corazón de la flor, hasta la esencia invisible. *Sean* la flor. ¡Inténtenlo!

—Ah! sobrecogida otra vez!

Mírenlo todo.

Desde el más fuerte e inmenso árbol, erecto allí después de una refrescante lluvia, ofreciéndotes sus pesadas y goteantes ramas para que las vean, cargadas de gotas de lluvia, trémulas, joyas vivientes para el goce de todos. Y es *frágil*. . . Hasta el más *pequeño* grano de arena. Tantas playas en esta bella isla, y tanta arena, más basta un solo granito. . . para *ver*. De entre los otros miles, escojan uno con sus ojos. Apártenlo. Pequeño, transparente, cristalino. Un mundo en sí, con alma propia. Es *grande*.

En este tiempo de refrigeradoras y congeladoras, traten, niños, de conocer y de volver a descubrir el sabor sublime de un mango acabado de arrancar. Caliente todavía por los rayos del sol y no muerto aún. *Saboréenlo*. Sientan la divinidad en la pulpa anaranjada, dulce como la miel, besada por el sol de Dios.

Nunca se sientan tontos por detenerse cuando pasan frente a un floreciente jazminero que emana su fragancia: pungente en la temprana mañana, intoxicante en las horas crepusculares de la puesta de sol. *Huelan*. Deténganse. Hablen con la radiante blanca flor que emana dulcemente su perfumada aura.

Dénle gracias a Dios por ella.

Agradézcanla.

Prometan ser como ella.

Aun cuando ustedes sean viejos, nunca se crean infantiles por interrumpir el trabajo que estaban haciendo y escuchar un turpial que rompe en su alegre cantar. *Oiganlo*. Sean su trinante canto. Quizás no lo puedan ver, pero visualicen su caliente, palpitante pecho de plumas amarillas, tan suave, tan frágil. Cuán vigorosa y sincera es su canción comparada con nuestras palabras.

Es tan fácil descubrir la creación de Dios a nuestro alrededor y amar cada flor, cada animal y cada piedra. Están allí: intactos, sinceros, puros, inalterados, solos.

Aprendan, niños, a amarlos.

Porque será más fácil que amar a la gente.

Curiosamente es tan difícil amar a cada ser humano en el mundo.

¿Por qué?

Quizás sea porque a menudo son malcriados, insinceros, impuros y cambiados por otros o por ellos mismos?

No obstante, ahóndense en el corazón y traten de ver la esencia invisible, como hicieron con el buganvil.

Alzo la vista hacia mis hijos y veo cuatro ojos. Dos brillantes aguamarinas y dos serenos charcos de verde líquido que se derriten.

¿O es que estoy mirando mares, océanos o cielos?  
¿Hacia dónde conducen esas negrísimas, infinitamente profundas pupilas?

Son almas... como yo.

*Hijos de Dios.*

¡Sobrecogida!

Nada qué decir, no tengo nada qué decir, nada qué decir.

---

Discípulo: *¿Qué es un Gurú?*

Maestro: *Eso depende de cada uno. Etimológicamente la palabra Gurú significa el que da luz, el que quita la ignorancia. Para algunos es un guía espiritual, para otros es un consejero y un amigo. Pero el verdadero discípulo nunca podrá expresar esta relación con palabras, porque es algo que trasciende el símbolo.*

*Siempre hay que valerse de imágenes, de comparaciones. Una vez un niño curioso salió de su casa, quería conocer. Perdió el rumbo y se extravió por avenidas, calles y senderos, que eran nuevos para él. Tras mucho andar, vislumbró una señal que le indicó el camino del retorno y la siguió. Estaba cansado de todo lo visto y quería llegar. Extenuado, encontró al policía de tránsito y le preguntó cómo llegar pronto. Ya no podía más. Sube conmigo, yo te llevo, y lo tomó consigo y el camino se hizo corto.*

*Como el niño, nosotros un día salimos de nuestra esencia y quisimos conocer. En nuestro empeño, nos extraviamos y recorrimos camino tras camino; estuvimos muy cerca y otra vez nos desviamos. Hasta que, cansados de andar en la penumbra, encontramos el Maestro que nos da técnicas y nos lleva consigo hasta recobrar nuestra esencia. Eso es el Gurú.*

## BHAKTI SUTRA DE NARADA

*Rajarsi Krishna Yogananda*

El amor de Dios es Bhakti y este amor es la verdadera inmortalidad. Adquiriéndolo, el hombre queda satisfecho, no anhela ninguna otra cosa, no siente envidia, no se aflige por ninguna pérdida. Conociendo este amor, el hombre enloquece.

Dios es la piedra filosofal que nos convierte en oro al instante, la forma humana continúa pero ya no sabemos de mal, ni de pecado.

Pensando en la Madre Divina, (Dios en su aspecto amoroso) unos lloran, otros cantan, otros dicen cosas maravillosas, pero todos expresan únicamente a Dios.

Los profetas predicán, pero solamente estos hombres de Dios, ebrios de Dios, pueden dar Religión. Una mirada, un toque de ellos es suficiente. Es el fuego del Espíritu Santo, la imposición de las manos, el poder que el Maestro trasmite a los discípulos.

Bhakti no puede servir para satisfacer ningún deseo, porque los deseos han desaparecido en este único de Dios. Narada define así el amor: Cuando todos los pensamientos, todas las palabras, todas las acciones son ofrendadas al Señor, y el menor olvido de Dios hace al hombre desdichado, entonces ha comenzado el amor.

La más elevada manifestación, es cuando no hay reciprocidad, cuando toda el alma va hacia Dios y toma refugio sólo en El y todos los amores humanos se funden en este único amor.

No permitais que nada ni nadie se interponga entre Dios y vuestro amor por El. Obedeced las Escrituras has-

ta cuando seais bastante fuertes para prescindir de ellas; después id más allá, los libros no son un fin en sí, la verificación es la única prueba de la verdad religiosa.

Amad a Dios, amadle sin medida y sin límite, más allá de los convencionalismos y de las Escrituras, incondicionalmente, con la entrega perfecta que nada exige, ni nada espera, amor como el de las mariposas por la luz.

---

*SAMADHI es el estado de supraconciencia, la realización de lo divino. Esta realización de lo divino, como todo proceso humano, no se logra repentinamente, sino a través de estados sucesivos, que también reciben el nombre de Samadhi. Hay siete estados de Samadhi:*

- 1.o Subetcha: *que es deseo de lo divino, anhelo de Dios.*
- 2.o Vicharani: *sentimiento permanente de Dios en cada inhalación.*
- 3.o Tanumanusha: *los sentidos se introvierten, la mente se concentra y busca a Dios en sí mismo. Como fuente de vida y origen de la acción.*
- 4.o Asanshakti: *logro de poderes superiores, paz y bienaventuranza.*
- 5.o Shatarbutvatu: *percepción del Ser, pero viviendo en la ilusión de la maya.*
- 6.o Padarthubhayani: *Sarvikalpa Samadhi. Dios y Yo (vida unitiva).*
- 7.o Turiya: *Nirvikalpa Samadhi, unión con Dios, manteniendo la individualidad y Ashampergiandt Samadhi en que no hay ni causa ni efecto.*

SWAMI HARIHARANANDA GIRI

## ALGUNAS TENDENCIAS MODERNAS EN EL PSICOANÁLISIS VISTAS A LA LUZ DEL VEDANTA

*Swami Nityabodhananda*

El psicoanálisis contemporáneo está pasando por una crisis. Los síntomas visibles son: una disminución notable en el número de estudiantes que aplican para entrenamiento en los institutos psicoanalíticos, y disminución en el número de pacientes que buscan ayuda y cura de un psicoanalista. Entre las causas, se deben mencionar el cambio de énfasis en el mundo del psicoanálisis, de una teoría radical a una conformista. Originalmente el psicoanálisis era una teoría radical, penetrante, liberadora. Lentamente perdió este carácter, se estancó al no desarrollar su teoría y práctica en respuesta a la condición humana, modificada después de la primera guerra mundial y se refugió en el conformismo, la burocracia y la búsqueda de respetabilidad.

El psicoanálisis es una ciencia viviente, y para superar esta crisis —si así puede llamársele— surgieron entre otras corrientes, la “izquierda” psicoanalítica. Esta tendencia trató de desarrollar el sistema con el radical Freud por un lado y por el otro una armonía entre las ideas de Freud y los puntos de vista de Marx. Entre los que crearon y promovieron esta “izquierda” psicoanalítica, se deben mencionar hombres como los de S. Bernfeld, Wilhelm Reich y Erich Fromm, quien trató de llegar a una síntesis entre freudianismo y marxismo. El interés central de Marx por el hombre, ha sido interpretado y canalizado en los campos políticos y su contribución a la psicología no ha sido reconocida. Para Freud la sexualidad es la tendencia cardinal del hombre. En el centro del concepto de relaciones humanas de Marx, encontramos

no la sexualidad sino el eros, del cual la sexualidad es una de sus expresiones. Por eros, entendemos aquí la atracción fundamental en toda sustancia viviente, manifestándose más notoriamente en la atracción femenino-masculino.

La destrucción de la ilusión y el análisis de la conciencia, esto es, lograr conciencia de la realidad profunda de la que el hombre no es consciente, son, en concepto de Marx, condiciones para el cambio social. El hombre debe llegar a ser un hombre des-ilusionado, que ha llegado a darse cuenta de que se mueve alrededor de sí mismo, y así alrededor de su verdadero Sol. Ser consciente de la realidad como clave del cambio, es para Marx una de las condiciones de progreso social y revolución, como es para Freud condición de terapia para la enfermedad mental.

Una tendencia muy importante que ha surgido para contrarrestar la crisis del psicoanálisis, es el acercamiento existencial. Este artículo es un intento de estudiar algunos aspectos y relaciones de tal acercamiento.

El existencialismo es, en último término, el intento de comprender al hombre, eliminando la distancia entre sujeto y objeto, que ha atormentado el pensamiento y la ciencia occidental, desde poco después del Renacimiento. Esta dicotomía es el cáncer de toda ciencia psicológica, aún en la actualidad. Pensadores existencialistas como Kierkegaard apelaban a una realidad subyacente a ambas, objetividad y subjetividad (el hombre y su experiencia).

Lo esencial no es estudiar la experiencia de una persona como tal, sino al "hombre" en quien ocurre esa experiencia. Estos pensadores insisten en que "Realidad o Ser, no es un objeto de cognición experimental sino más bien existencial, realidad experimentada de inmediato, con énfasis en el carácter personal interno" (\*). El hom-

(\*) EXISTENCIA: Una nueva dimensión en Psiquiatría y Psicología. (Ed. Libros Básicos, Inc. 1958, pág. 14).

bre a quien le está sucediendo la experiencia, no es simplemente un hombre escondido (que era el objeto de interés de psicoanálisis en épocas anteriores) sino el hombre verdadero.

"Psicología y Psicoterapia, (escribe Ludwig Binswanger, el autor principal de la psiquiatría existencial), son conocidamente comprometidos con "hombre", pero no enfermo mentalmente sino hombre tal como es".

El hombre, para los existencialistas, es un fenómeno que emerge, un *estar siendo* constante. El término "existencia" que viene de la raíz "ex-sistere", quiere decir, literalmente, destacarse, emerger. Existir es ser, la existencia se refiere a un ser y a un *estar siendo*. 'Ser' debe ser entendido en este contexto como "potencialidad". Ser es la potencialidad a través de la cual una semilla llega a ser árbol, o cada uno de nosotros llega a ser lo que verdaderamente él es. Entonces, para destacar la dinámica de este devenir, sería más correcto usar el término *llegando a ser*. Los valores de la vida nunca vienen automáticamente. Son actualizados por la elección humana. El ser humano puede perder su propio ser, a través de sus propias elecciones: un árbol o una piedra no pueden hacerlo. Afirmando su propio ser, crea los valores de la vida.

La individualidad, el valor y dignidad de las personas, no son dones gratuitos de la naturaleza, sino asignados a nosotros como responsabilidades que debemos justificar por nosotros mismos. La reciedumbre abre camino hacia el Ser. Si no tenemos el valor de ser, perdemos nuestro propio SER. Así que el acercamiento existencialista al psicoanálisis, se caracteriza por definir la neurosis como aquello que disminuye la capacidad del hombre de realizar su propio Ser. Su máximo objetivo es restablecer en el hombre el coraje para ser, haciendo que el paciente experimente su propio Ser, su "Yo". Lo que es irreductible en el hombre es este "yo" en todos los contextos —en la enfermedad y en la integridad—. Solo

que en la enfermedad, este YO es concebido como un producto de sus asociaciones y no como el YO base de toda experiencia.

Cómo el acto de experimentar ese 'yo' puede devolver la integridad y la autonomía a una persona enferma, es narrado en la historia clínica de una mujer negra, quien era hija ilegítima (Rollo May: *Contribuciones de la terapia existencialista*).

Esta mujer —20 años de edad—, hacía su cuarto mes de terapia. Su madre la tiranizaba a menudo y hasta amenazaba matarla por el hecho de ser hija ilegítima; perdió su equilibrio mental y hubo de someterse a tratamiento. En el cuarto mes de terapia tuvo un sueño y al día siguiente una experiencia importante.

El relato lo escribió años más tarde en su libro de notas:

"Recuerdo estar caminando ese día en el área de los tugurios, sintiendo en el pensamiento: "Yo soy una hija ilegítima". Recuerdo que el sudor emanaba en mi angustia, al tratar de aceptar el hecho. Entonces comprendí lo que se debe sentir al aceptar: acepto el hecho de que soy una hija ilegítima... pero... yo ya no soy una niña! Así que es: "Yo nací ilegítima". Pero tampoco es eso. ¿Entonces qué queda? Simplemente lo que queda es esto: "Yo Soy". Este acto de contacto y aceptación de Yo Soy, una vez asido, me dió (lo que pienso que fué para mí la primera vez) la experiencia: "ahora que Yo Soy, tengo el derecho a 'Ser'". Y continúa: "¿Cómo es esta experiencia? Es un sentimiento primario, se siente lo mismo que al recibir la escritura de mi casa. Soy yo, diciéndole a Descartes: Yo soy, así que Yo pienso. Yo siento. Yo hago". (Descartes dijo: "Yo pienso, así que Yo soy"). "Sería como un axioma en geometría no demostrado, completar el curso sin conocer el primer axioma. O como un niño que, en gramática, encuentre el sujeto del

verbo en una frase, en este caso el sujeto como una prolongación de la propia vida. Es dejar de sentirse como una teoría hacia su propio ser".

A esto lo llamaremos la experiencia del 'Yo Soy'.

Nos recuerda el pasaje famoso en el Antiguo Testamento en el que Dios (Yahve) habiendo sido requerido por Moisés para que revelara su nombre, contesta: "Yo soy el que soy" (Exodo III, 14). Esta es una frase de gran poder, porque Dios está diciendo que la quintaesencia de la divinidad es el potencial del Ser. (La paciente de nuestro historial no conocía la frase, pero inconscientemente se topó con esta verdad).

Los estudiantes del Vedanta no podrán menos de recordar el paralelo a esta experiencia de 'Yo Soy', en el "ahamgrahopasana" o meditación, basado en la identificación propia, en la que el individuo coge su propio Ser como la totalidad de la existencia, como Brahman. El Upanishada dice: "Ese (Ser) era por cierto Brahman, en el principio. Se conocía a sí mismo como "Yo soy Brahman". Así que se convirtió en todo. Y quienes entre los dioses lo conocieron, también se convirtieron en Eso, y lo mismo con los sabios y los hombres (\*). Asir el propio Ser, realizarlo como Brahman es una realización instantánea. Uno no tiene que meterse en su propio "sí mismo" para hacerlo; ni tiempo, ni esfuerzo, ni intermediario para lograr el hecho de la identidad personal. Es solamente el reconocimiento de la Unidad del Ser con Brahman, del macrocosmos con el microcosmos.

Tres conclusiones que nos ayudan, surgen de esta experiencia de 'Yo Soy', de las cuales nuestra paciente tuvo una vislumbre:

(\*) Brhadaranyaka-upanishada, I. iv. 10.

Primera: la certeza del Ser, que se revela a sí mismo, experiencia distinta desde todo punto de vista, de la de cualquiera otra persona que la haya vivido. La autenticidad de esta experiencia, que le restablecerá la integridad, está más allá del bien y del mal y libre de toda validación social.

Segunda: aunque la experiencia del "Yo Soy" no es por sí sola una solución a los problemas del individuo, sí es preconditione esencial para la solución.

La paciente en cuestión pasó los años subsiguientes trabajando sobre sus problemas psíquicos. Durante todo ese tiempo sintió que su tarea no era otra que el desarrollo de la experiencia primaria de "Yo Soy".

Tercera: La experiencia del 'Yo Soy' no debe ser confundida con el funcionamiento del ego. El 'ego' es esencialmente pasivo. Es una parte relativamente débil de la personalidad. El Ser experimentado en el "Yo Soy" incluye también el no Ser, sin ser afectado por este. 'Ser' produce lo que es útil, pero es el no-ser lo que lo hace efectivo. El ego es el sujeto en la relación sujeto-objeto, la sensación de Ser ocurre en un nivel anterior a esta dicotomía. Es supremamente interesante encontrar el 'ahamgrahopasana' de los Uparishadas irrigando con aguas nuevas los terrenos arables de la vida.

Ahora analizaremos otras dos tendencias de terapia que son ampliamente practicadas en los Estados Unidos y que son en sustancia, cercanas a la psicoterapia existencialista: Son la *Logoterapia* y la *Terapia Gestalt*. *Logoterapia* - literalmente, cura por medio de logos. En esta escuela "logos" (que significa 'Palabra' comparable al 'vak' hindú) es equivalente a significado. Esto le recuerda a uno el principio del Evangelio de San Juan. "Al principio estaba la Palabra y la Palabra se hizo carne, y vivió entre nosotros" (1. 1. 14. San Juan). El fundador de esta escuela, Víctor Frankl, es un especialista de Viena que vive en los Estados Unidos. Según él, la vida es una búsqueda

de significado (Logos). Para Freud la vida era una búsqueda del principio del placer, para Jung, una búsqueda de integración, para Frankl, la tarea del hombre es un esfuerzo constante para encontrar el significado singular, único, particular, de su propia vida, que sin esta búsqueda no tendría sentido. Puede haber significados subsidiarios y un significado supremo. Una vez encontrado, aún si la muerte interviene, el significado permanece. En la India hablamos de los cuatro purusarthas (fines de la vida humana): dharma-deber, artha-riqueza, karma-satisfacción de deseo, moksa-liberación, cuya búsqueda da significado a la vida y la lleva a su realización.

*Terapia Gestalt*. - Gestalt es una palabra en alemán para la cual no hay traducción exacta ni en inglés ni en español. Puede significar configuración, estructura, relación estructural, o un todo organizado y significativo, que presupone el poder integrador de la conciencia. Por ejemplo, muchos de nosotros no vemos tres puntos aislados como tales, sino que tendemos a hacer un triángulo de ellos. Según la escuela Gestalt, es una tendencia básica del organismo humano a completar cualquier situación u operación que esté inconclusa. Así que, en vez de temerle a los conflictos y evitarlos, es aconsejable removerlos cuanto sea posible para obtener al final un funcionamiento unitario del hombre completo. La terapia Gestalt sostiene que uno puede ser ayudado por los mismos conflictos para sacar a la luz y romper las resistencias. Para lograr esto, el Ser consciente debe ser movilizado y manipulados la energía y activismo inherentes. "Ser consciente puede ser utilizado de muchas maneras y tiene técnicas para llevar la desarmonía a la armonía. Por tanto, no se exige al paciente la casi imposible tarea de la relajación, sino que llegue a ser consciente del conflicto o de la neurosis. Entonces la "Conciencia" comienza a trabajar.

Esto le recuerda a uno el principio hindú: "El hombre puede elevarse por medio de aquello que lo puede degradar".

La última tendencia que vamos a delinear se llama 'psicología del ego'. "Ego" tiene una connotación especial para esta escuela, que según Erich Fromm, se ha transformado hoy en día en la más influyente y prestigiosa dentro del movimiento psicoanalítico. Sus fundadores son H. Hartmann y R. M. Loewenstein. Su nombre viene de que concentran su atención en el ego, o más específicamente en lo que llaman el ego-libre-de-conflictos, en vez de el "Id", que para los freudianos es la mina de los impulsos irracionales que motivan al hombre, pero que son inconscientes para él.

La división del mundo interno del hombre en consciente e inconsciente, fue sustituida por una división más sutil: id-ego-super-ego. Esta clasificación presupone que el ego tiene el poder de convertir las tendencias irracionales e inconscientes en expresiones sublimadas aceptables al super-ego.

La psicología del ego deriva su inspiración de la posición central del YO. Su tesis fundamental es que, la adaptación al medio ambiente, proceso de maduración, etc., no incluyen necesariamente un conflicto. Postula que hay una zona en el ego aparte de la zona de conflicto, donde los procesos de maduración y aprendizaje tienen lugar. Esta es precisamente la zona que provee al ego con la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones, incluyendo la voluntad por lo mejor y más alto. La libido 'desexualizada' y las tendencias destructivas 'des-agresivizadas' del hombre, son los principales tributarios que desembocan en esta zona-libre-de-conflictos.

La zona-libre-de-conflictos de los psicólogos del Ego se asemeja estrechamente a las ideas contenidas en los primeros aforismos de Patanjali: "Yoga es restringir o calmar las modificaciones de la mente" y: "Cuando las modificaciones son restringidas, el testigo descansa en su propio estado no modificado". La zona que toca el aspirante del yoga cuando refrena las mutaciones, es análoga a la zona-libre-de-conflictos. Pero los estudiantes de

Patanjali, la llamaría más bien la zona-libre-de-conflictos de la mente o del 'ahat-karana' y no del ego.

Nuestro objetivo en este artículo ha sido, permitirle al espíritu del Vedanta iluminar los senderos y avenidas del estudio y práctica del psicoanálisis moderno. El Espíritu eterno y universal, se renueva, coloreando de nuevo las muchas cúspides de su manifestación, y la psicología en su más auténtico significado, ciencia la más cercana al alma, recibe el máximo de la blanca efulgencia del Espíritu eterno.

---

*Para evolucionar hay que mantenerse en su lugar. Lo primero es conocer el lugar exacto que te corresponde y lo segundo es hacer lo que debes, con todo el corazón y con perfecta conciencia. Entonces no hay tiempo para ver qué hacen los demás, ni para establecer comparaciones, ni menos para juzgar a otros. Esto es auto-respeto, esto es Kriya Yoga.*

---

*Krishna, Rama, Cristo... No te apegues a las formas. Las formas limitan. Las formas son Maya.*

*El agua baja del Macizo Colombiano a través de distintos ríos, pero cuando llega al mar, qué gota de agua puede decir 'soy Magdalena' o 'soy Cauca'?*

*El Verbo, el Dios manifestado es UNO.*

*Rajarsi Krishna Yogananda*

## KRIYA YOGA ASHRAM - Curacao

Los antecedentes del Ashram de Curaçao se remontan a 1970, en que se iniciaron clases de Hatha Yoga, dirigidos por un discípulo de Krishna Yogananda, Leo Floridas, en el local del Kindergarten María Goreti.

En el año de 1973 se inauguró oficialmente la Institución con el nombre de Yogoda Math, como centro filial de Yogoda Math de Bogotá, bajo la suprema dirección de Krishna Yogananda.

De regreso de la India, y con autorización de su gran Gurú, Swami Hariharananda Giri, el 22 de noviembre de 1973 Krishna Yogananda inicia en la técnica de Kriya Yoga a 22 estudiantes. En ese momento nace el Ashram, aunque de manera informal, porque da la posibilidad de un perfeccionamiento acelerado, que logra los propósitos de un Yoga integral y científico, a condición de práctica devota y perseverante. El Ashram de Curaçao ha nacido como respuesta al anhelo de un grupo de personas, que ahora sienten la necesidad de una sede propia, donde puedan ampliar actividades y una organización jurídica que le dé estabilidad. A principios del año siguiente, se consigue un local adecuado y se inician en forma regular tres actividades diferentes: clases de Hatha Yoga, prácticas de concentración y práctica de Kriya-meditación.

En septiembre de 1974 Krishna Yogananda viaja de nuevo a la India, permanece algún tiempo en el Ashram de Puri y regresa en noviembre. Trae la consigna de divulgar el Kriya Yoga y que esta técnica sea el distintivo de la renovación espiritual de la línea Giri en Occidente. El Ashram de Curaçao se llamará en adelante Kriya Yoga Ashram y Swami Hariharananda se declara su fundador y presidente.

Cuando Swamiji viene a América en 1975, visita a Curaçao, firma el acta de Constitución del Ashram ante el notario de la ciudad, deja como vice-presidente director

a Rajarsi Krishna Yogananda y como instructor de Yoga y administrador a Leo Floridas, discípulo de Rajarsi y devoto practicante desde hace varios años.

Actualmente el Ashram de Curaçao tiene el siguiente horario de actividades:

### KRIYA MEDITACION:

Lunes a viernes 5:30 en la mañana

7:30 en la tarde

Domingo 9:00 en la mañana

### CLASES DE HATHA YOGA EN GRUPO:

Martes y miércoles - 6:00 p. m.

Respectivamente para estudiantes avanzados y principiantes.

Clases individuales - 5:00 p. m. a 9:00 p. m.

Dirección: Penstraat 35 A, teléfono: 55 346.

---

Discípulo: *¿Cómo debe ser un maestro de espiritualidad?*

Maestro: *Debe ser bienaventurado;*

*Tener capacidad de transmitir en silencio la verdad religiosa;*

*Haber vivenciado las escrituras;*

*Aceptar hechos y situaciones y estar por encima del bien y del mal;*

*Ser ecuánime;*

*El maestro debe ser el espejo que refleja la luz que el discípulo ve y subjetiviza.*

## HATHA YOGA

Cuando se practique Hatha Yoga, debe recordarse siempre que no se trata de una gimnasia más sino que, por el contrario, en la medida en que se logre el perfeccionamiento en la práctica de los ejercicios, se va alcanzando una perfecta armonización de las funciones del cuerpo y de la mente.

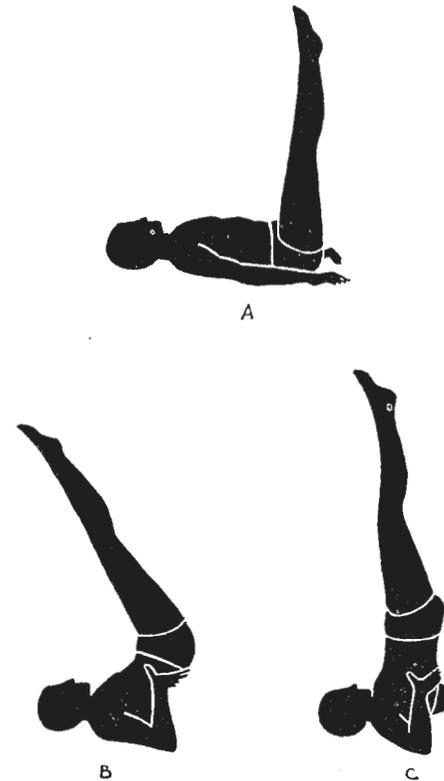
Mantenga durante las asanas (posturas) y durante la relajación (descanso entre cada ejercicio y al finalizar estos) una actitud mental positiva y concentrada. La concentración en las posturas se consigue cerrando los ojos durante su ejecución y midiendo el tiempo por medio de conteo mental (de 1 a 60 para hacer un minuto o, según instrucciones, 120 o 180) y simultáneamente visualizando los números. Aquellos a quienes este sistema se dificulte pueden contar respiraciones. (Sabido que en un minuto se inhala y exhala aproximadamente 20 veces, se contará entonces 20 respiraciones, 40 o 60).

### PARADA DE LOS HOMBROS (Sarvangasana):

Como podemos ver en la gráfica, esta postura tiene una variación (Fig. B) cuyo nombre es posición pélvica. Sin embargo, nuestras instrucciones se concentran en la posición C.

### METODO:

Acuéstese boca arriba y relájese, los brazos colocados lateralmente y las palmas de las manos hacia el suelo. Levante lentamente las piernas sin doblar las rodillas hasta que formen ángulo recto con el tronco (Fig. A). Empujando las manos contra el suelo continúe elevando las piernas hasta que las caderas se levanten del piso, agarre las caderas con firmeza para apoyar la espalda (Fig.



B). Relaje en esta posición el cuerpo y una vez logrado, vaya enderezando la espalda hasta que el cuerpo quede completamente parado sobre los hombros y la nuca (Fig. C). Las personas obesas no deben forzarse las primeras semanas para hacer esta posición completa. Deben quedarse en el paso A o B, según el caso. Durante esta asana las piernas no deben temblar. La respiración debe ser lenta y al finalizar el ejercicio se deben bajar las piernas muy suave y lentamente, volviendo primero a la posición A y luego sí quedar acostado.

Todos los movimientos deben ser hechos con gracia, evitando toda brusquedad.

#### DURACION:

Ejecute esa postura tres veces contando hasta 60 cada vez. En la segunda semana realicela durante dos minutos una sola vez y en la tercera tres minutos.

Es aconsejable descansar entre postura y postura por lo menos la mitad del tiempo que se ha empleado en ejecutarla.

#### BENEFICIOS:

Esta asana es especialmente beneficiosa para normalizar toda disfunción en las glándulas tiroides y paratiroides. Sabemos que la tiroides es la más importante glándula del sistema endocrino, y este ejercicio le suministra una masaje e irrigación sanguínea al presionarla con la quijada. Por otra parte estira la parte cervical y dorsal de la columna vertebral y activa la circulación a toda la región pélvica y región abdominal. Hace que las personas que sufren de una digestión lenta reciban grandes beneficios. En las mujeres todos los problemas femeninos reciben gran ayuda y la persona que sufre de várices obtiene descanso en las piernas. En esta posición, por ser invertida, el corazón recibe descanso porque el fluído de la sangre va hacia él, sin que tenga que bombearla. Los tejidos de la cara y cerebro reciben una mayor irrigación por la cual la memoria se mejora y la piel mantiene su frescura natural.

## BABEL

Josefina Cárdenas de Sánchez

*Se confundió la acción con la palabra,  
El verbo era la acción, no la palabra.  
El lenguaje se convirtió en distancia.  
Distancia entre los seres,  
Soledad con palabras,  
Gesticular ruidoso sin sentido.  
Sonidos que alejaron al hombre de sí mismo,  
La nada en la palabra  
Aislándolo del ser, del bien y del silencio;  
del bien que es la belleza y el camino  
que conduce a encontrar el paraíso  
en el silencio del amor.  
Práxis de un cosmos, éxtasis de silencios,  
Liberación del tiempo y del espacio.  
Después... No había después.  
Hoy crece y crece esta selva de Palabras.*

---

*Hay una diferencia muy pequeña entre lo bueno y lo placentero. El ignorante busca lo placentero, el sabio lo bueno.*

---

*Todo lo que vemos es reflejo de Dios. Quita el reflejo y lo verás a El, y El es el Absoluto y El es la Unidad.*

## UN POCO MAS ALLA DEL BIEN - Karate

*Jaime Forero Winchery*

No siempre que se menciona el KARATE puede identificarse esta palabra con algo bueno. Acuden a la mente visiones bruscas, acciones violentas, ataques aderezados con la mayor de las ferocidades.

Eso no es Karate. Si nos remontamos, retrocediendo en la historia, encontramos que a miles de metros sobre el nivel del mar, donde solo habitan las nieves perpetuas y el eslabón perdido, miles también de años antes de Cristo, habían samanas que vivían para el culto divino y que se habían aislado de la civilización (si así podía llamarse la existente) entregándose a sus meditaciones.

Lógico es suponer que aquellos sacerdotes tenían que disfrutar de un extraordinario estado físico, no solo para soportar las inclemencias del clima y del lugar, sino sus interminables ayunos y penitencias. Pues bien, el lugar era el Tibet y los sacerdotes no eran otros que personajes hindúes. Ellos mismos crearon las primeras técnicas para defenderse sin el uso de armas. Observaron a las aves de rapiña, estudiaron a los tigres, observaron también a los leones y de cada uno fueron obteniendo formas de ataque que irían a convertirse en su defensa. Al mismo tiempo que estudiaban los ataques de los animales feroces, analizaron las debilidades del organismo humano y así, sin más rodeos, nacieron las Artes Marciales.

Ya no temían a los merodeadores que intentaban robar su ganado, sus cosechas o acabar con sus vidas. Los ejércitos bárbaros ya no intentarían fustigar y atormentar a los samanas y finalmente lo más importante: su cuerpo se había fortalecido de tal manera que sus ritos religiosos y la disciplina de su culto eran más soportables. Ese débil organismo se había hecho fuerte con el ejercicio físico y ahora tenían un equilibrado balance de los aspectos espirituales, mentales y físicos.

Un buen día, Daruma Taischi, uno de los samanas que allí practicaba, resolvió irse a predicar su doctrina a otras regiones y se fue a pie desde la India hasta la China, con el ánimo de llegar al Templo Shaolín, en la provincia de Hasuán, donde sacerdotes chinos tenían la sede de una religión similar a la suya. Esto ocurría hacia el siglo XII de nuestra era.

Llegó Taischi al Templo Shaolín e inició las prácticas físicas para adaptar el cuerpo de sus nuevos alumnos a sus avanzados estados mentales y espirituales. Por demás está decir, que nadie resistió aquellos ejercicios tan fuertes y caían desplomados en un agotamiento total. Esta circunstancia mostró al maestro la necesidad de sistematizar las prácticas y, en forma gradual, creó una técnica especial de autodefensa denominada Shorinji, nombre que posteriormente fue dado a un templo levantado en su memoria.

Las Artes Marciales se practicaban en secreto absoluto. Sin embargo, algunos alumnos japoneses, koreanos, tailandeses, etc., emigraron a sus países de origen y transmitieron la nueva técnica de combate sin armas. En Okinawa se llamó "Okinawa Te". De allí pasó al Japón con el nombre de "Karate" que en ese idioma quiere decir: manos vacías. En Korea se llamó Tae Kwon Do.

Todas estas voces fueron a engrosar el diccionario de Artes Marciales donde ya se conocía el Kempo, el Aikido, el Judo, el Jiu Jitsu, el Kendo y demás técnicas que actualmente están recorriendo el mundo y consiguiendo adeptos en todos los estratos socio-económicos de los diferentes países del mundo.

En Colombia también los practicamos. No se trata de samanas o sacerdotes, sino de gentes de bien que tratamos de comprender mejor a nuestros semejantes, de entender sus problemas y tratar de solucionarlos hasta donde sea posible.

Nosotros, sin embargo, no practicamos la violencia, nos constituimos en abanderados de la anti-violencia (si

se permite el término), queremos y respetamos la justicia. No somos amigos de quienes olvidan las leyes. Estamos aliados con los débiles para protegerlos y ayudarlos, más allá de las barreras religiosas y de las ideologías. El Karate es una norma de conducta, no es un concepto. El Karate en su filosofía se esfuerza por encontrar una verdad absoluta que esté más allá de las formas y apariencias. El Karate es dignidad y no ferocidad.

Para terminar, vale la pena traer a cuento unas frases de algún maestro de Karate quien ha escrito uno de los libros más importantes sobre este marcial:

“La mente es igual que el cielo y la tierra.

El ritmo de la circulación sanguínea en el cuerpo humano es igual al sol y a la luna.

El cumplimiento de la Ley ofrece caminos duros y suaves.

Hay que actuar de acuerdo con el tiempo y sus circunstancias.

Las satisfacciones llegan cuando menos se están buscando.

El Karate requiere avances y retrocesos, aislamientos y reuniones para evaluar sus adelantos.

Los ojos nunca mienten. Mirando a ellos identificas a tu amigo o a tu enemigo.

Los oídos de un karateca deben estar atentos, en todas direcciones, todo el tiempo.

El karateca no es un filósofo. Es un amante de la naturaleza y de la vida”.

## VEGETARIANISMO

Cuando se hace referencia a la importancia que tiene la dieta alimenticia en nuestra vida diaria, generalmente se tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos y la mayor o menor facilidad para su asimilación. Sin embargo, no deben olvidarse otros factores de importancia. Uno de ellos es la cantidad de alimento que debe ser ingerido. Una comida muy abundante es, al contrario de lo que comúnmente se cree, más perjudicial que benéfica, pues el organismo tiene capacidad para asimilar solamente determinada cantidad, y al sobrecargarlo, se está alterando su ritmo normal de funcionamiento.

Otro aspecto que no se debe pasar por alto, quizás el más importante de todos, es el estado de ánimo, la actitud con que se coma. Es bien sabido que todo estado emocional modifica los procesos fisiológicos del organismo y en nuestro caso, la digestión y la asimilación de los alimentos se puede ver tan alterada, que ninguna dieta, por más cuidadosa y balanceada que sea, da resultados satisfactorios.

En síntesis una dieta debe ser sencilla, fácil de asimilar, tomada siempre en cantidad razonable (de acuerdo con la capacidad y necesidad del organismo) y lo más importante se debe tener la mente tranquila y comer con gusto.

## ARROZ CON PAPA

### INGREDIENTES

1 taza de arroz	1/2 limón
1 taza de papa picada en cubitos pequeños	1 cucharadita de Curry
1/2 taza de mantequilla	1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de comino	1/2 cucharadita de sal
	2 tazas de agua

## PREPARACION

Ponga a freír el arroz y los cubitos de papa en mantequilla y especias hasta que quede dorado el conjunto. Agregue luego el agua que debe estar hirviendo y déjelo cocinar hasta que esté seco y listo. En el momento de servir agregue el jugo de medio limón por cada taza de arroz.

## CHUTNEY DE PIÑA

### INGREDIENTES

1 piña fresca	1 cucharadita de nuez
½ taza de mantequilla derretida	moscada
1 cucharadita de cominos	1 panela rallada
1 cucharadita de canela	1 taza de uvas pasas
1 y cuarto cucharadita de clavo	3 ajíes de tamaño mediano, picados

### PREPARACION

En la mantequilla fría los cominos y ajíes hasta que doren. Corte la piña en pedazos pequeños y póngala a hervir con la panela rallada, a fuego lento hasta que alcance una consistencia líquida. Agréguele luego la mantequilla con el comino y el ají y los restantes ingredientes. Deje cocinar todo hasta que la mezcla adquiera la consistencia de puré.

## KRIYA YOGA ASHRAM

Fundador:

**SWAMI HARIHARANANDA GIRI**

KRIYA YOGA ASHRAM tiene como objetivo el perfeccionamiento integral del individuo mediante las siguientes actividades:

### Clases de Hatha Yoga

Son dirigidas individualmente, de acuerdo con las necesidades de la persona. Se enseñan asanas, relajación, pranayamas y concentración.

### Clases para niños

Se reciben niños de 3 a 13 años los sábados de 10 a 12 m. Incluyen no solamente enseñanzas de Hatha Yoga sino también actividades manuales y recreativas.

### Conferencias

Con el fin de dar conocimiento sobre la Filosofía del Yoga y su aplicación en la vida diaria.

### Kriya Meditación

Práctica diaria de 8 a 9 p. m. para alumnos adelantados. Dirigida personalmente por Krishna Yogananda.

### Entrevistas

Estas entrevistas las hace personalmente Rajarsi Krishna Yogananda. Requieren cita previa.

### HORARIOS:

Para HATHA YOGA

En la mañana:	6:00 — 7:00
	10:00 — 11:00
En la tarde:	5:30 — 6:30
	6:30 — 7:30

Matrícula:	\$ 100.00	
Mensualidad:	\$ 350.00	3 horas semanales
	\$ 450.00	5 horas semanales

Las restantes actividades no tienen ningún costo.

DIRECCION: Calle 70 A Nº 10-82  
Apartado Aéreo 14773  
Teléfono: 49 96 32