

ANANDA

Lahiri Yoga



N° 5
Enero -
Marzo
1976

LAHIRI MAHASAYA

KRIYA YOGA

Magazine - Edición en Español

SUMARIO

	Página
LA ASOCIACION PARA QUE? Rafael Sanz Manrique	1
MENSAJE DE AÑO NUEVO Rajarshi Krishna Yogananda	6
BIOGRAFIA DE SHRI SHYAMACHARAN LAHIRI	8
PENSAMIENTOS DE LAHIRI BABA	14
TRES ENSEÑANZAS DEL MAESTRO Swami Hariharananda	17
ADORACION Y MEDITACION Rajarshi Krishna Yogananda	21
KRIYA YOGA ASHRAM	27
LA VIA COSMICA Isaac Asimnov	29
LAO TSE Y EL "TAO TEH CHING"	32
HATHA YOGA	36
POEMA INUTIL Gerardo Valencia	39
VEGETARIANISMO	40

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

EDITADA por:
Kriya Yoga Ashram - Calle 67 Nº 6-20

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.

LA ASOCIACION PARA QUE?

Rafael Sanz Manrique

La Asociación para el Desarrollo de la Salud Mental se fundó hace más de dos años y sus objetivos fueron señalados ampliamente en los estatutos, por los asociados fundadores. No es a estos objetivos a los que vamos a referirnos en esta ocasión. Queremos hoy dar una completa información sobre el enfoque que se le ha dado a las diversas actividades de la Asociación y de las distintas organizaciones que pretende promover. Nuestro ánimo es el de interesar al mayor número de personas para que se vinculen a la A.D.S.M. y con su trabajo y sus donaciones nos ayuden a desarrollar las labores en que estamos empeñados.

Una vez más, es importante hacer notar que pueden pertenecer a la A.D.S.M., todas las personas que deseen colaborar en cualquier forma, en la promoción de obras que tiendan al mejoramiento de la salud física y mental, y que la herramienta básica escogida por la A.D.S.M. para el logro de sus objetivos, es la práctica de las diversas disciplinas del Yoga.

I. *A quiénes está dirigida la actividad de nuestra organización.*

A. Por nuestra propia experiencia hemos visto que, poco a poco, la actividad cotidiana, el deseo de superación y la fricción constante de competencia, hacen que aún en los períodos dedicados al descanso, nuestra mente y cuerpo vivan en permanente tensión. Los problemas del trabajo nos acompañan y acosan en todo momento y por lo tanto nos restan capacidad para solucionarlos. Es necesario romper ese círculo vicioso, que se ha convertido en el mayor problema de nuestra época. Para estas personas, sea el joven ejecutivo, el estudiante, el ama de casa o el hombre de negocios, hemos organizado la *Academia Yoga*.

En esta Academia se han programado cursos de ejercicios básicos, respiratorios y de relajación, basados en el milenar sistema de Yoga. Las personas que dirigen los cursos han dedicado a estas prácticas largos años y están plenamente capacitadas no solo para dirigir los ejercicios, sino para llevar los controles individuales de cada alumno.

Es bien conocido que un organismo en permanente tensión no es capaz de eliminar las toxinas que produce diariamente. Por lo tanto, para que se obtengan los mejores resultados hemos diseñado dietas muy especiales, que no rompen los hábitos individuales, pero que permiten la desintoxicación en corto tiempo.

Sabemos que las necesidades actuales roban al hombre la totalidad de su tiempo, pero consideramos que es apenas justo para el organismo que se desgasta permanentemente, que se le dedique atención para que se recupere, aunque sean solamente tres horas semanales. Bajo estas necesidades y orientaciones hemos fundado y organizado nuestra Academia.

B. La realidad es que en el Siglo XX el hombre está cada vez más lejos de tener una mente clara, ordenada y en calma para disfrutar de las riquezas de su espíritu.

Los científicos de todos los tiempos han trabajado en encontrar los elementos para que el hombre pueda superar su medio. Liberado así de la mayor parte de las ocupaciones puramente mecánicas, el individuo podrá dedicar más tiempo a sí mismo y cultivar las innatas actividades de la mente y del espíritu, que son las que mayor satisfacción proporcionan; pero, en lugar de eso, el hombre se ha convertido en esclavo del proceso que había creado para liberarse, por carecer de métodos y guía adecuados.

Para todas las personas que buscan aumentar su capacidad mental y desarrollar sus potencialidades innatas, desde hace miles de años los sabios hindúes, que tuvieron esas mismas necesidades, desarrollaron técnicas de concentración y meditación. Estas técnicas se transmitieron en forma personal (relación maestro-discípulo), desde las épo-

cas de los Upanishads y se conservaron en lugares llamados Ashrams, donde el discípulo es permanentemente guiado y entrenado.

Conociendo esta necesidad, hicimos las investigaciones necesarias para poder fundar uno de esos Ashrams en Colombia. Después de visitar en la India muchos Ashrams y de entrevistarnos con muchos guías espirituales, en la ciudad de Puri encontramos un gran sabio, directo descendiente espiritual de la más importante línea de Maestros de la India. Su nombre es Swami Hariharananda Giri. Su sabiduría, bondad y simpatía son tradicionales en su país. Después de largas conversaciones accedió a nuestros deseos de presidir y dirigir nuestro Ashram, y es así como hoy podemos ofrecer a todos su guía y las técnicas que tan celosamente se han conservado en la India.

C. Los niños son la base del futuro y la evolución de la humanidad depende de su educación. Las presiones de nuestra civilización y nuestras propias ocupaciones, han hecho que el hogar y el colegio sean insuficientes para dar al niño una educación integral. Fuera de los estudios científicos y los aspectos hogareños se necesitan otros tales como convivencia, seguridad en sí mismo, control y aprovechamiento de impulsos y en general el manejo de su equilibrio psíquico, que deben ser orientados por personas especializadas en estos campos.

A través de nuestras investigaciones, hemos encontrado que el niño, después de regresar a su casa por las tardes, no aprovecha el tiempo para realizar los trabajos y estudios que normalmente complementan las enseñanzas recibidas en el colegio, pues le falta la dirección adecuada que fortalezca su disciplina mental, y el niño mismo no sabe que unos sencillos ejercicios energéticos pueden proporcionarle descanso para continuar su trabajo.

Lo más cómodo para el niño es eludir sus responsabilidades, decir que está cansado, que no entiende y demandar de sus padres ayuda y atención extra, que muchas veces, debido a sus otras obligaciones y deberes, no pueden darle. Así el niño descuida su trabajo, rechaza aceptar obli-

gaciones, se atrasa en el colegio y se convierte en un ser introvertido en su hogar.

Nuestra sección de *docencia infantil* tiene por objeto orientar y ayudar en estos campos, a los niños entre los 5 y los 11 años de edad, permitiendo que a su regreso a la casa hayan desarrollado los trabajos complementarios del colegio, estén relajados y puedan compartir el calor de su hogar. Por otra parte, el trato con otros niños que no son sus compañeros de colegio les ayuda a ampliar su visión social y a romper la monotonía diaria.

D. Los jóvenes, con deseos de nuevas experiencias y en el ánimo de ampliar sus horizontes mentales, hacen uso de drogas estimulantes que perjudican su cerebro, crean dependencia física, limitan su comunicación y terminan convirtiéndose en verdaderos despojos humanos. Este es un mal de nuestra época al que no podemos cerrar los ojos y echarlo al olvido. Hay que tener presente que estos jóvenes no solo se hacen daño a sí mismos sino que dañan a futuras generaciones, estas sí en forma irreparable. Su búsqueda está en el proceso de la evolución humana, pero equivocan los medios. Los jóvenes presienten la capacidad y riqueza innata de su mente y desde luego desean desarrollarla. Con la experiencia de las drogas ellos vislumbran, si bien es cierto en forma distorcionada, su potencialidad y aún sabiendo el daño que les pueden causar, se arriesgan a ellas pues no conocen otro camino.

Hay otros que hacen uso de drogas y estimulantes con el fin de superar la tensión y angustia de la pubertad. El problema se centra, pues, en la falta de una orientación que les permita desarrollar sus capacidades, vencer sus temores y enfrentarse a la vida con confianza y mente clara; quienes han llegado a nuestro Ashram con estos problemas en busca de ayuda pueden atestiguar, cómo los ejercicios y orientaciones del yoga les han ayudado a vencer la dependencia de los estimulantes externos, les ha abierto nuevos horizontes y les ha dado un método para desarrollar su mente.

Resumiendo, la A.D.S.M. patrocina el funcionamiento de una Academia de Yoga, un Ashram y un colegio para niños dentro de su deseo de servicio social. Pero cabe preguntarse con qué medios económicos cuenta para desarrollar sus labores.

Además, dentro de sus planes futuros la A.D.S.M. debe ampliar su radio de acción y organizar un colegio para niños especiales, con problemas de retardo mental y una clínica gratuita donde se trate a personas de escasos recursos económicos.

Contestando la pregunta formulada debemos decir que la A.D.S.M. es una asociación sin ánimo de lucro, no tiene recursos ni medios económicos propios. Todo se ha hecho con base en las donaciones de sus asociados y de entidades que, dirigidas por personas de gran sensibilidad social, nos han prestado su ayuda en forma por demás desinteresada. A ellos queremos expresar nuestros agradecimientos. Pero los medios han sido muy limitados y las necesidades muy grandes. Confiamos en que a medida que se vaya conociendo nuestra labor y sus resultados positivos, mayor número de personas y entidades se vinculen a la A.D.S.M. y nos den el apoyo económico que tanto necesitamos.

A.D.S.M.

La intuición se distingue del instinto en que el instinto funciona por reacción a estímulos internos o externos y la intuición no necesita estímulos.

Cuando el ser humano suprime las reacciones, se capacita para intuir. El instinto es inconsciente; el razonamiento es consciente; la intuición es supraconsciente.

Cuando la persona es egoísta, es más instintiva. Cuando el ego disminuye, objetiviza y se hace racional. Cuando el ego se suprime logra la intuición.

Rajarshi Krishna Yogananda

MENSAJE DE AÑO NUEVO

Rajarshi Krishna Yogananda

Reunidos la noche del 31 de Diciembre preparábamos la última meditación del año.

El Maestro acostumbra iniciar la práctica con una breve alocución a los discípulos —enseñanza sobre cualquier tópico, correcciones oportunas, normas de vida— o simplemente deja correr las palabras iluminadas que contagian de fervor o producen conocimiento. Nosotros esperábamos ansiosamente aquel momento generoso en gracia.

Y comenzó: “No os deseo realización física, porque todos tenéis un cuerpo sano; no os deseo realización material porque la habéis buscado y obtenido. Os deseo realización espiritual porque todos estamos faltos de ella: nos movemos en el mundo de las relaciones, de los deseos, de los apegos, en el mundo ilusorio de la “Maya”. A la manera como un niño chiquito acumula juguetes alrededor de la cuna, el hombre reúne alrededor de su cuna, que es la mente, todos sus apegos: profesión, trabajo, familia, posesiones, para darse importancia; justifica su proceder con los patrones culturales aceptados y dá a todo eso la primacía. No os digo que no tengáis familia, esposa, dinero, trabajo; todo eso es bueno si ocupa su lugar, si sirve para la realización espiritual, si es para el Yo, para el Dios y no para el ego”.

“Antiguamente, en la India, para agarrar un mico metían nueces en una botella de pico angosto. El mico introducía la mano y agarraba las nueces, pero con el puño cerrado no podía sacarla y quedaba prisionero. Eso os ocurre. La botella es la mente; las nueces son las relaciones, las comparaciones, los deseos, los apegos y a través de ellos quedáis esclavizados. Pero yo os digo, soltad las nueces, sed libres y entonces todas las nueces del universo podrán ser vuestras porque ya no importa su posesión”.

Yo soy como el empleado de un almacén de compras: recibo cosas y devuelvo cosas, porque nada es mío. Nunca digo: No se lleven eso porque me gusta, porque es bonito. Dios me ha dado cuatro hijos, me los ha prestado. Cuando El los reclame, no diré nada, no sentiré nada porque no hay apego, nunca fueron míos. Lo mismo con los discípulos: vienen, reciben enseñanza y un día se van; yo no les he enseñado, solo Dios es el Gurú. Y no es que no ame al hijo o al discípulo: al contrario, siento más amor que cualquier otra persona, hasta daría mi vida, —este cuerpo— por uno de ellos, pero no les tengo apego, Apego no significa Amor, como el verdadero amor no conlleva apego. Soy como una nana que cuida y ama a los hijos de otro y llegado el momento, abandona la casa y con la misma ternura, va a cuidar otros hijos.

Cuando vamos de vacaciones, hacemos amistades, pero al regresar, no le decimos a la gente que venga con nosotros, ha terminado la relación. Vamos por el mundo como de vacaciones, somos pasajeros en este gran hotel del mundo. Días, meses, años? Cuando sea la hora de partir podré decir apaciblemente: “No hay nada más para mí”.

De esta manera se adquieren tres cosas fundamentales para la vida espiritual: equilibrio mental, piadoso desapego y corazón lleno de amor. Esto es lo que a vosotros deseo. En esta actitud desasida y devota, iniciemos nuestra práctica de *Kriya Yoga*.

Una discípula, que no podía frecuentar el Ashram, le decía al Maestro: Aunque no vengo ni te veo, yo siento cada día un cambio en mí.

—Sí, dijo el maestro, una vez iniciado el progreso, continúa. Es como el carro con impulso: una vez que se echa a andar, el carro sigue; si el impulso disminuye se le dá nuevo impulso. Esa es función del Gurú.

BIOGRAFIA DE SHRI SHYAMACHARAN LAHIRI

La vida de Lahiri Mahasaya, el gran maestro hindú, es un maravilloso ejemplo de como puede unirse el quehacer diario del hombre corriente con el más alto grado de realización espiritual.

Nació Lahiri Mahasaya el 30 de septiembre de 1828 en la aldea de Ghurni, del distrito de Nadia, en Bengala. Todavía muy niño, su casa paterna fue destruída al desbordarse un río cercano y la familia de Lahiri, por destino providencial, debió trasladarse a Benares, la ciudad sagrada de los hindúes, principal centro de cultura espiritual y sede de numerosas comunidades religiosas.

Shyamacharan Lahiri demostró desde su infancia su carácter contemplativo y el interés sobre los temas espirituales. Su educación fue orientada por el antiguo ideal védico, con énfasis en el estudio del Sánscrito y de las Escrituras sagradas, pero complementada por ideas modernas y por influencias occidentales, ya que pertenecía a una familia de la más alta ortodoxia, pero influída por el ambiente que creara la dominación inglesa.

Terminados los estudios obtuvo un empleo de contador en ferrocarriles, cargo que desempeñó por espacio de 35 años.

A los 18 años, de acuerdo con las costumbres de esa época en la India, casó con una mujer joven, casi una niña, buena y piadosa, pero no siempre comprensiva a las exigencias espirituales de su esposo, y tuvo cuatro hijos de esta unión. Su hogar fue como muchos, con sus vicisitudes y alegrías y con las dificultades inherentes a su modesto sueldo de contador. Pero Lahiri supo aceptar sus deberes de esposo y padre, confiadamente, sin rebeldía y sin angustia, cumpliendo con sus responsabilidades de jefe de hogar y de funcionario que ejerce su monótono oficio en una oficina pública.

Por aquel entonces, los ingleses extendían su dominio cada vez más en el inmenso territorio de la India y los ferrocarriles eran propiedad de Inglaterra. Simultáneamente iba surgiendo un sentimiento nacionalista entre los hindúes, que había de culminar un siglo después con la independencia de la India.

Es de suponer que para Lahiri el trabajo con los ingleses no debía ser lo más agradable, pero algunas anécdotas de su vida indican que su bondad y comprensión se extendió siempre a sus jefes extranjeros, porque él rechazó todas las discriminaciones de nacionalidad, de religión o de castas, a pesar de ser un Brahmin, que es la más elevada casta entre los hindúes.

Su situación fue vivificada por lo maravilloso, a causa de un hecho, que de no contar con innumerables testimonios, entraría en el terreno de lo fantástico. Un día, cuando contaba 33 años, la oficina en donde trabajaba recibió un telegrama ordenando el traslado de Lahiri Mahasaya a la localidad de Ranikhet, en las estribaciones de los Himalayas. Lahiri viajó entonces a la lejana población y un día en que salió a pasear por los alrededores, oyó una voz que lo llamaba. Un joven de hermosa presencia lo invitó a visitar las hermosas cuevas de las montañas. Lahiri no se resistió a su llamado: Era sin duda un gran maestro! Para el occidental, no es fácil comprender esta actitud de entrega a un desconocido, pero en la India, la certidumbre de que existe un maestro, la necesidad de hallarlo y la fe en que un día aparezca, es algo que está en la tradición y en el sentir de muchos. Sin vacilar siguió al joven que parecía haber estado esperándolo desde siempre. Llegaron a una cueva en donde había una estera y dos cuencos de los usados por los yogis para comer o recibir los alimentos que mendigaban. Allí Lahiri Mahasaya comprendió que quien lo había conducido, no era otro que el inmortal maestro, el legendario y gran Gurú, Babaji. Y este espíritu superior, que había sido maestro del pequeño funcionario de los ferrocarriles en una vida anterior, despertó la memoria de quien había sido antes un hombre piadoso, próximo a una total realización, pero a quien algo faltaba aún —deseos

insatisfechos— para llegar a la liberación perfecta. Eran deseos de lujo y de poder: poseer un castillo de singular belleza y disponer de los más ricos manjares. Y el maestro le dio oportunidad de que los satisficiera.

Con su poder maravilloso, hizo surgir en la montaña un castillo tan rico y hermoso, como quizá nadie lo había poseído, y lo hizo gustar las más exquisitas viandas que pudiera apetecer. Un discípulo del maestro fue su guía en el prodigioso castillo en donde permaneció 10 días. Allí Babaji le enseñó la antiquísima técnica del “Kriya Yoga”, que casi se había perdido en la memoria de los hombres.

Lahiri Mahasaya, deslumbarado, quiso entonces quedarse con los discípulos del extraordinario Maestro, pero no le fue permitido. Desapareció el castillo con todas sus maravillas y Babaji ordenó a Lahiri Mahasaya volver a su empleo rutinario y a su rutinario hogar. Su misión era, una vez satisfechos los deseos pendientes, enseñar al mundo que en la acción, en la vida diaria, puede lograrse lo que otros consiguieron en el alejamiento y la soledad. Babaji le encomendó esta divina misión con las siguientes palabras:

“Tu misión en esta encarnación debe ser llevada a cabo bajo la mirada de las multitudes. Habiendo sido bendecido con muchas vidas de solitaria meditación, ahora debes mezclarte en el mundo de los hombres. Tu vida está entre las muchedumbres de la ciudad, sirviendo como ejemplo de un yogi y hombre de familia ideal. Haz sido escogido para llevar alivio espiritual a través del Kriya Yoga, a numerosos buscadores sinceros. Los millones que llevan sobre sí el peso de las ataduras familiares y deberes mundanos, recibirán nuevos alientos de ti, un hombre de familia como ellos”. (“Autobiografía de un Yogi”. Capítulo 34. Paramahansa Yogananda).

Lahiri Mahasaya continuó por muchos años en su empleo. El desempeño de sus funciones no le impedía practicar las técnicas recibidas de Babaji y dedicar su tiempo a la meditación, simultáneamente con el cumplimiento de sus deberes de padre de familia y de contador en la oficina de los ferrocarriles. Paulatinamente su fama de san-

tidad se había ido extendiendo. Cada vez mayor número de discípulos venían a buscarle, y cuando se retiró del cargo, pensionado, pudo dedicar a la enseñanza todo su tiempo.

Con sus avances espirituales había logrado grandes conocimientos. Sus comentarios de los libros sagrados eran profundos y novedosos. Los resultados de la técnica de la Kriya se hacían sentir entre un gran número de practicantes y su figura extraordinaria de bienaventuranza, alcanzaba el carácter de lo misterioso y legendario.

Sus discípulos quisieron pregonar su fama a través de los medios de comunicación que comenzaban a progresar en aquella época, pero Lahiri Mahasaya no lo permitió. El tenía fe en el poder del espíritu, y este irradiaba de su persona en forma tal, que no solamente sus compatriotas, sino muchos extranjeros, especialmente europeos, acudían a escuchar sus enseñanzas.

Un día en que su jefe estaba hondamente preocupado por la salud de su esposa que residía en Inglaterra, Lahiri Mahasaya, tras alejarse para meditar, acudió a su jefe, diciéndole que su esposa estaba mejor y que le escribiría una carta de la cual le citó frases enteras.

Algún tiempo después recibió el inglés la carta de su esposa, en donde figuraban las mismas frases y al llegar ésta a la India y ver al modesto funcionario, se arrojó a sus pies diciendo: “Señor, era su figura, nimbada con un halo de luz gloriosa, la que yo contemplé hace unos meses al lado de mi lecho de enferma, en Londres. En aquel instante fue inmediatamente curada y pude hacer el largo viaje por mar para reunirme con mi esposo”.

El maestro mostraba su reverencia a todos los hombres, independientemente de sus méritos. Sin hacer distinciones, impartía la iniciación de Kriya a personas de todas las religiones, ya fueran hindúes, musulmanes o cristianas. El gran Gurú aconsejaba a sus muchos discípulos que practicasen sus propias religiones o creencias. “Un musulmán, decía, debe repetir su oración principal, cuatro o cinco ve-

ces al día; el hindú debe sentarse a meditar cuatro veces y el cristiano debe arrollidarse y rezar a Dios cuatro veces y leer la Biblia”.

Existen numerosos testimonios sobre la posibilidad del Gran Maestro de estar en varios sitios a la vez. Discípulos distantes se daban con frecuencia cuenta de su presencia haciéndoles compañía o dándoles orientaciones.

A un grupo de amigos que dudaba de que el Maestro pudiera estar presente en varios sitios a la vez, les hizo socarronamente la demostración de permanecer en meditación en presencia de un alumno y de estar comprando al mismo tiempo frutas en el mercado.

No escribió libros. Algunos de sus discípulos recogieron su enseñanza, que así ha llegado hasta nosotros.

Su extremada bondad, su personalidad sencilla, su situación de hombre común, vinculado a los quehaceres de todos los hombres, lo hacían amable a sus muchos seguidores. Pero al mismo tiempo su sabiduría y altura espiritual, hacían que se le dieran honoríficos nombres que lo exaltaban como al gran Maestro que era. Su sola presencia era por sí sola una maravillosa enseñanza. En esas décadas finales del Siglo XIX, cuando una ciencia vanidosa pretendía negar todo lo que escapara a sus métodos racionalistas y se propagaba en el mundo una actitud contraria a todo lo que significara una creencia espiritual, Lahiri Mahasaya logró brillar con inigualado esplendor, como lo hicieron otros en diferentes latitudes, como un testimonio evidente de la presencia del espíritu en el mundo.

En sus enseñanzas destacaba la supremacía de la experiencia sobre la teoría y las discusiones filosóficas. Decía: “Solo es sabio aquel quien se dedica a realizar y no solamente a leer las antiguas revelaciones” Exponía el Kriya Yoga como un método científico y universal para conducir al hombre hasta la vivencia de su divina naturaleza.

El 26 de septiembre de 1895, a los 67 años de edad, un atardecer de otoño, Lahiri Mahasaya se hallaba rodea-

do de un gran número de discípulos. Reinaba un completo silencio, cuando el Maestro, serenamente, les comunicó que iba a dejar su ropaje mortal. Les pidió que lo acompañaran a su meditación y sentado en la postura del loto, quedó absorto en profunda contemplación. Admirados de su larga y completa inmovilidad, los discípulos se acercaron a él y comprobaron que, como lo había anunciado, había dejado el cuerpo en una ascensión conciente del alma a la luz y perfección de Dios.

Posteriormente a su muerte, muchos testimonios relatan su presencia y materialización en ayuda de sus discípulos.

Lahiri Mahasaya a través del ejemplo de su vida y por medio de sus enseñanzas verbales, demostró que el concepto que se tenía del Yoga y que encontramos aun hoy día, es completamente errado. Que el Yoga no es una práctica misteriosa y compleja, limitada a unos pocos reclusos y ermitaños y vedada para el hombre normal que vive en la agitada y confusa realidad del mundo en que vivimos.

El traje, para la época actual, la singular enseñanza de que la más alta realización espiritual puede lograrse en el hombre común y en la modesta acción de quien, como millones y millones de seres cumplen con los deberes de la vida cotidiana.

El devoto reclamaba al maestro: “Tánto esfuerzo por lograr el desasimiento y tan pequeño el resultado?”.

—“Cuando te afanas por desapegarte”, dice el maestro, “estás apegado al desapego. La naturaleza es lo más simple que existe, olvídate totalmente de tí mismo, en un servicio a los demás y alcanzarás la meta.

PENSAMIENTOS DE LAHIRI BABA

DIOS Y NATURALEZA

Toda la creación es la emanación del alma cósmica, así que todas las cosas son sagradas en su esencia espiritual. La creación es inseparable del creador; Dios está siempre presente en todas las cosas.

El universo creado no es irreal: es relativamente real. Su realidad está condicionada por tiempo y espacio, pero no es una no-realidad inexistente. Aunque siempre cambiante está fundada en la realidad subyacente de permanencia.

Dios es todo, porque todos existen en su Ser cósmico, todos son guiados por su luz, animados por su vida y perfeccionados en su Amor.

Dios es a la vez lo manifestado y lo inmanifestado, lo relativo y lo absoluto. El universo de creación es el aspecto manifestado o relativo de Dios. El estado trascendental de Dios es llamado la inmanifestación o estado absoluto de su Ser.

Dios es espíritu, por lo tanto El es realizado completamente en y por nuestro espíritu. El es el Ser y solo en nuestro ser espiritual podemos conocerlo en su realidad absoluta y divina gloria.

HOMBRE Y DIOS

La vida es un atributo Divino, una realidad eterna. Por lo tanto, todas las vidas son sagradas. El hombre es un ser espiritual porque posee vida. Vida es Dios.

El hombre es la creación suprema de Dios. Nada es insignificante o sin importancia en el universo de nuestro Creador celestial; pero, en los ciclos evolutivos de la creación, solo el hombre representa la totalidad de los atributos de Dios y la plenitud de su Divino Ser.

Los atributos de Dios adornan el ser del hombre. El poder manifestante de Dios es la potencialidad creativa del hombre. La mente divina se ha transformado en la mente del hombre. El amor de Dios es la bienaventuranza del corazón humano. El espíritu de Dios es el alma del hombre. Dios es uno eternamente con el hombre y el hombre está unido para siempre con Dios.

El deseo de realización es innato al alma del hombre. El hombre no guía su alma a Dios; por el contrario, es su alma que lleva al hombre a Dios. Todas sus aspiraciones e inspiraciones espirituales tienen su origen en el alma del hombre.

Nuestra mente debe conocer y comprender todas las cosas, en la creación cósmica de Dios; de otra forma, seríamos infieles al amor de Dios para nosotros. Dios, por su amor hacia nosotros, ha creado el universo de naturaleza para que lo comprendamos y gocemos. El amor es la inspiración de la creación de Dios. Dios es amor y El es el creador Supremo. La creación es la manifestación del amor en su gloria cósmica.

MEDITACION

La meditación es el divino sacramento del alma. La verdadera meditación es la revelación y realización de Dios por el alma en la efulgencia de la pura conciencia. La verdadera meditación es contemplación sobre el Dios absoluto dentro de la propia conciencia iluminada. *Esto es Kriya.*

La meditación purifica todas las facultades de nuestros sentidos y crea una conciencia de santidad en relación a nuestro cuerpo. La sustancia de Dios es la esencia de los elementos constituyentes de nuestro cuerpo y el poder de Dios es la fuerza que sostiene nuestro sistema fisiológico.

La meditación subjetiva es la más alta religión del hombre. Hablando analíticamente, hay cuatro grados diferentes de religión: Religión de las formas externas y formalidades, imágenes e ídolos, que es la religión del cuerpo o adoración sensorial; Religión de conceptos mentales y comprensión intelectual de verdades, que es la religión de la mente o adoración mental; Religión de sensaciones y sentimientos, amor y devoción, que es la religión del corazón o adoración estática; Religión de identidad divina y unidad absoluta, que es la religión del alma o adoración trascendental. Esto es meditación subjetiva, la adoración de Dios con el alma, la adoración del espíritu de Dios con el espíritu del hombre.

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.

La práctica del Kriya meditación ilumina la totalidad del ser interno con la efulgencia de la conciencia cósmica.

Debes estar satisfecho de lo que tienes pero nunca de lo que eres.

TRES ENSEÑANZAS DEL MAESTRO

Swami Hariharananda

UN MAESTRO Y UNA TECNICA ,

Puede practicar Kriya Yoga la persona que practica otras técnicas?

—Si estás satisfecho de tu técnica y a través de ella obtienes paz, bienaventuranza, gozo y divinidad dentro de tí, pregunta a tu conciencia y una vez obtenida su respuesta, quédate tranquilo.

Muchos caminos llevan a Delhi; de igual modo, muchos llevan a Dios. Sigue uno solo hasta el final.

Si yendo a un médico y recibiendo su medicina, decides aún visitar otro y tomar los remedios de los dos, en vez de salud encontrarás la muerte; si vas a un tercero, morirás aún más rápidamente.

Si para cruzar un río colocas un pie en una barca y otro en otra barca, te ahogarás.

Pero observa a la abeja: si no encuentra miel en una flor, corre a otra. Si una manzana te sabe mal, la desecharás, más necesitarás haberla probado antes.

Si has encontrado amor, si estás recibiendo divinidad, si has hallado un verdadero Gurú, síguelo paso a paso y ciento por ciento; sé fiel a su enseñanza, perseverante en la práctica y generoso en la entrega.

AYUNO

Sirve el ayuno como medio de limpieza y purificación?

—La palabra ayunar viene del sánscrito “upabash” que significa “estar sentado cerca a Dios”. Como ves, un sen-

tido muy diferente del que usualmente se le dá. Dejar de comer para lograr pureza no corresponde a una realidad. La comida es el primer Dios, "Anamayakosh". Del alimento se obtiene vitalidad y energía y los "Shastras" (escrituras sagradas de la India) dicen: "Hay que tomar suficiente alimento y luz solar".

De "ana" (comida), se obtiene "prana" (vida, principio vital); magnetizando esta energía se llega a resultados sorprendentes en orden a la realización espiritual. Pero ayunando pueden venir problemas gástricos y dolencias de todo orden. Además, hay que tener en cuenta que limpieza física no significa pureza y que es más difícil purificar la mente que limpiar el cuerpo. Se pueden tomar baldados de agua, puede uno bañarse o permanecer dentro del agua y esto no hace puro a nadie. Comer o no comer, dejar esto o aquello, son cosas que corresponden a la mente. Donde termina la imaginación comienza la realización; donde terminan los prejuicios, los gustos, las emociones, comienza la meditación, *estado sin movimiento*.

Volvamos al punto de partida: ayuno quiere decir "estar sentado cerca a Dios". Aquel que pueda fijar su atención en el centro cósmico y permanecer ahí, que pueda sentir al Invisible en lo visible, que sea consciente del poder de Dios obrando en él, ese es puro y ningún otro. Es necesario lograr una concepción más sutil de Dios para no condicionar su realización a cosas secundarias.

CELIBATO

Muchos yogas sugieren el celibato. Qué dice Kriya Yoga al respecto?

—Dios ha creado el universo y habita en cada ser humano. Creó al hombre y a la mujer y quiso que se unieran en el amor y que permanecieran unidos. Si todos fueran célibes, estarían realizando la idea de Dios? No hay que olvidar que Lahiri Mahasaya fue hombre de hogar, tuvo



Swami Hariharananda, sucesor de Sri Yukteswar en el Ashram de Puri (India) y continuador de la obra de Paramahansa Yogananda, en occidente.

esposa e hijos y fue el elegido por Babaji para transmitir al mundo la técnica de Kriya Yoga.

Casado o célibe, la pureza es esencial; la actitud mental es importante. Casado, permanece con tu esposa y no cambies de actitud; si tomaras diez esposas, el amor au-

mentaría diez veces? De ninguna manera. En cambio, disminuirán tu salud, tu energía cerebral, tu respiración y tu dinero.

Kriya Yoga da equilibrio para mantener la ecuanimidad; hace posible el amor verdadero que va dirigido al Ser inmutable presente en cada persona; hace que os améis sin apego, tal como el sol que alumbra a cada cosa sin apegarse a nada.

Lo importante es saber que Dios es el que hace y el que mueve, el que ama y el que procrea; que es sexo e impulso sexual; que El es manifestado en la esposa y en el hijo. El que pueda ser célibe que lo sea; es su dharma, como el de otros es tener hijos y esposa.

No permitas que tu voluntad se exprese en voz alta si tu mente solo habla en susurros.

El destino es el resultado de tu carácter.

ADORACION Y MEDITACION

Rajarshi Krishna Yogananda

Adoración y meditación forman el núcleo interno de toda verdadera religión, porque es a través de la adoración amorosa a Dios y continua comunicación con El, como la visión interna de la realidad se abre. Cuando experimentamos a Dios, nuestra vida se transforma, nuestra conciencia se ilumina.

La religión para ser práctica y efectiva, debe transformar nuestra vida y conciencia. Buda fué enfático en decir, que el aspirante espiritual que busca una conciencia iluminada, debe primero aprender que la vida está llena de sufrimiento. Cristo hace lo mismo cuando dice: "El que pierde su vida la ganará".

Todos tenemos la experiencia del mal y del sufrimiento, pero no hacemos nada para cambiar nuestro estado aunque un Buda o un Cristo nos muestren el camino para superar toda miseria y llegar a la bienaventuranza. Los sabios iluminados que han logrado la meta suprema, dicen que detrás de esta vida hay una vida profunda que no conoce la muerte; detrás del juego de la infelicidad y la miseria, hay la felicidad infinita; debajo de la limitada y distorsionada conciencia, hay una pura e infinita conciencia, en otras palabras, Brahman, Dios detrás de la apariencia del mundo. Sólo cuando realizamos a Dios, dominamos el mal y el sufrimiento y experimentamos bienaventuranza.

DIOS ES. La prueba está en el hecho de que puede ser conocido. Este conocimiento no viene por la percepción sensorial externa ni tampoco se puede inferir de unos postulados. Es una experiencia directa e inmediata.

En el conocimiento ordinario, el sujeto conocedor y el objeto conocido son distintos. En la experiencia inme-

diata la división no existe. Si fuera conocido de la misma manera que los objetos externos, continuaría desconocido, puesto que la verdadera naturaleza de los objetos, lo que Kant llama la cosa-en-sí-misma, queda ignorada.

Lo que nosotros conocemos del objeto son solo aspectos a partir de sensaciones que la mente interpreta. Conocer a Dios, "la cosa en sí misma", no como separado del sujeto, sino en unidad absoluta, es la conciencia transcendental, experiencia no comunicable con palabras. Un Cristo, un Hariharananda, pueden despertar esta conciencia en sus discípulos con un contacto. El efecto de este conocimiento está descrito en los Upanishadas así: "Cuando uno conoce a El, que es el Supremo, las ligaduras y los apegos del corazón son desatados, todas las dudas dejan de existir, los efectos de los malos karmas son quemados". Dios es indefinible e inexpresable. Swami Yoganandaji solía decir: "Todas las cosas se han hecho profanas, las escrituras han salido de los labios de los hombres, pero la verdad de Dios sigue siendo inexpresada".

En el Srimad Bhagavatam leemos cómo cuando Prahalada estaba completamente absorbido en la conciencia de Brahman, no encontró ni universo ni causa. Todo para él era un infinito indiferenciado; pero tan pronto tuvo el sentido de la individualidad, reapareció el universo y con él el Señor del Universo lleno de infinitas cualidades. Así ocurría a los gopis de Brindavan: Tan pronto se perdían en su absorbente amor por Krishna, realizaban su unión con El y se hacía Krishna mismo. Pero cuando volvía su noción de que eran "gopis", veían a Krishna como objeto de adoración e inmediatamente ante ellas aparecía Krishna con una sonrisa sobre su cara de loto, vestido con ropas amarillas y adornado con guirnaldas, encarnación del Dios de amor. En la vida de Swamiji encontramos cómo muchas veces, cuando se queda absorto en Dios, realiza la unidad y después al regresar a su normal conciencia, habla de Dios y de la Madre Divina. En ese estado, donde el universo desaparece y el sentido del "yo" se pierde, solo queda el uno indiferenciado Brahman.



Rajarshi Krishna Yogananda, Vicepresidente de Kriya
Yoga Ashram en América.

"La verdad es una, los sabios saturados de la bienaventuranza de esa existencia la llaman con diferentes nombres". Swamiji dice: "Infinito es Dios e infinitas son sus expresiones. El que vive continuamente en la conciencia de Dios, le conoce en sus variados aspectos: Dios, el impersonal es mi padre, y Dios personal es mi madre". Brahma, Existencia absoluta, Conocimiento y Bienaventuranza, puede ser comparado a un océano sin principio y sin fin. Así como por intenso frío una parte del agua se hace

hielo y asume forma, así por intenso amor del devoto el Absoluto se manifiesta ante él como forma y personalidad. Pero la forma se disuelve otra vez al salir el sol de la sabiduría.

La verdad no puede ser limitada. Existen múltiples facetas de este Dios infinito y puede ser amado, adorado y meditado a través de cualquiera de ellas. Algunos lo adoran como luz, otros como un Ser personal lleno de infinitas cualidades; otros como Dios Padre o Dios Madre, o lo adoran en sus avatares, Krishna, Cristo, Buda o Ramakrishna. El es en forma y sin forma, es personal e impersonal, es absoluta Existencia y absoluta Bienaventuranza; es la indefinible e inexpressable Realidad.

Hay una oración hindú que dice: "Ellos te llaman con tantos nombres, te dividen en tantas formas, pero en cada uno encontramos tu omnipotencia".

La religión se vuelve estrecha y el aspirante se hace dogmático o fanático cuando insiste en un solo ideal de Dios o cuando acepta solamente una puerta hacia la verdad. La religión de los Vedas da libertad para escoger y abre a la humanidad un infinito número de puertas para ingresar en el interno altar de la divinidad. Esta libertad o universalidad no significa que no podáis adorar a Dios en una forma concreta como Cristo o como Krishna; como luz interna y como Madre Divina. La débil planta de la espiritualidad, moriría si es expuesta desde el principio a un cambio constante de ideas. Vedanta que está fundada sobre ideales de libertad o universalidad, insiste en que debe haber una deidad escogida para amar, adorar y meditar. Swamiji dice: "Debéis ser como la ostra: sube a la superficie del océano para recibir una gota de rocío, y regresa al fondo y permanece allí hasta que ha hecho una perla preciosa de la gota de lluvia".

Tomad un ideal para amar y adorar pero sabed que Dios es adorado en todos los ideales, por todas las sectas, bajo todos los nombres y a través de todas las formas. Su-

poned que vuestro ideal es Cristo: cuando lo adoréis, sabed que El es también sin forma, el indiferenciado Brahma. Este Cristo, que es vuestra propia Atman, el Yo interno, debe ser visto y adorado —como Atman— en todos los seres.

Todas las religiones declaran que el aspirante debe tener fe —en sánscrito "Shradda" tiene un significado más profundo que el que comúnmente se le da— fe en las escrituras sagradas y fe en las palabras de los iluminados. ¿Qué enseñan ellos? Simplemente que "Dios es", que otros han llegado a El y que vosotros también podéis hacerlo. La fe es confianza en sí mismo para aceptar la posibilidad de conocer a Dios y realizarlo en nosotros. Debe ser tan fuerte que incline nuestros corazones a la realización de este ideal. Esto es fe viviente: sentir que El es nuestro tesoro y despertar el discernimiento espiritual para distinguir entre lo real y lo no real. Solo Dios es la inmutable Realidad y todo lo demás es apariencia. Dad vuestro corazón a El y solo a El. El es la meta, el sendero, el testigo, el sustento. El es la morada y el refugio. El es el amigo y el Señor.

Sin embargo, la fe sola no es suficiente; debéis anhelar ansiosamente conocerle y hacer un sincero esfuerzo para realizarle en vosotros.

Las escrituras hindúes dicen: "Cuando el alimento es puro, el corazón se vuelve puro y en el corazón puro la meditación se vuelve ininterrumpida". La meditación es el hilo de aceite vertido de un vaso a otro en forma continua, flujo ininterrumpido del pensamiento hacia Dios, que hace realidad su Omnipresencia. Este recuerdo permanente, estado de crecimiento espiritual, va haciendo conocimiento y es, según las Escrituras, medio de liberación. El Atman no es logrado a través de las ciencias, ni del intelecto ni del estudio de los Vedas. "A quien este Atman desea, por él el Atman es alcanzado". El Señor mismo ayuda al amante: "Aquellos que están constantemente apegados a

mí y me adoran con amor, yo dirijo su voluntad para que lleguen a mí”.

Para lograrlo se necesita practicar la concentración con regularidad, paciencia y perseverancia.

Lo primero es sentarse correctamente y en quietud, —esto es en Yoga conocido como asana o postura— y después cerrar las puertas de los sentidos. Debéis concentrar sobre Dios dentro del templo de vuestro cuerpo, aprender a adorarle dentro de vosotros mismos. No es orar para que Dios, que está lejos, venga hacia vosotros. Es saber que El está en vosotros. Entrad en el santuario de vuestro corazón y ved al refulgente Señor. La perla está en el fondo del océano; sumergios con la seguridad de encontrarla. Dios está en lo profundo de vuestro corazón. Vedlo, sentid su presencia. Practicad esto una y otra vez. Mi maestro suele decir: “Su gracia está en vosotros. Sentid su gracia. Orad para que podáis sentir su gracia”. El es y vosotros sois. ¿Debéis orar? Sí, orad, pero no por la carne que algún día perecerá. Orad por la devoción al Señor, para que podáis conocer su gracia y para que vuestro corazón sea iluminado por su conocimiento; orad por los otros también, para que el Señor se manifieste en ellos y para que su gracia sea realizada por todos. Cantad el nombre del Señor en su presencia. Practicad esta concentración todos los días regularmente mañana y tarde, mediodía y noche. Al despertar, sentid su presencia. Aprended a trabajar como una forma de adoración. Entregaos a Dios antes de empezar una acción, y terminada entregad los frutos al Señor. No os preocupéis por el mañana, repetid vuestro mantram, cantad su nombre y sus alabanzas.

Si continuáis con vuestra práctica de pensar en Dios, vuestra mente se purificará, felicidad y dulzura llenarán vuestro corazón y seréis iluminados con su conocimiento. De felicidad nace este Universo, en felicidad vive a esa felicidad debe regresar.

KRIYA YOGA ASHRAM

Es una institución docente fundada por *Swami Hariharananda Giri*, como centro piloto de entrenamiento en la técnica de Kriya Yoga. Está dirigida por *Rajarsi Krishna Yogananda*.

Clases de Hatha Yoga.

Tienen como objetivo general el perfeccionamiento integral del individuo mediante las técnicas del Yoga —Hatha Yoga, relajación, pranayamas y concentración— que son objeto de enseñanza individual, de acuerdo con las necesidades de cada sujeto dirigida por personas especializadas y supervisadas directamente por *Rajarshi*.

Clases para niños.

Con el fin de prestar un servicio a la infancia en orden al desarrollo armónico, con énfasis en el equilibrio emocional, el Ashram sostiene clases para niños de 3 a 13 años, los días sábados de 10 a. m. a 12 m. Incluyen no solamente enseñanzas de Hatha Yoga, sino también canto y actividades manuales y recreativas. Este servicio es completamente gratuito.

Conferencias.

No sería completa la enseñanza si no incluyera una amplia información sobre los fundamentos científicos que tiene el Yoga y sobre las filosofías y culturas de oriente. A cumplir esta finalidad se dirigen las conferencias y reuniones que tienen lugar los sábados por la tarde, a las dos y treinta, y cuya entrada es libre. Es necesario puntualizar que el Yoga, en ninguno de sus aspectos, se compromete con una filosofía determinada, un credo, un dogma o una religión. El desarrollo integral humano y la salud mental son condiciones previas de perfeccionamiento espiritual.

Constituye el objetivo específico del Ashram. Su práctica diaria se realiza de 6 a 7 am. y de 8 a 9 pm. Al respecto el profesor Raghabananda Nayak dice: "Si por medios científicos el hombre aceleró la evolución del mundo, también puede mediante técnicas adecuadas, acelerar la suya". Tal es el logro de Kriya Yoga. Para concurrir a la práctica, se requiere haber sido iniciado en la técnica por un kriyabán debidamente autorizado para darla por los representantes idóneos de la línea Giri. Obtenerla o no, queda a discreción del Maestro, pero toda persona, con anhelo de perfeccionamiento, es un buen aspirante que puede prepararse mediante Hatha Yoga, relajación, pranayamas y concentración, para recibirla.

Todo kriyabán es un discípulo a quien se considera miembro activo del Ashram y por tanto debe mantenerse en contacto con sus directivas y contribuir no solo al funcionamiento sino a la prosperidad de la institución.

Entrevistas.

Como ayuda especial a los discípulos, Rajarshi Krishna Yogananda atiende en consulta privada a las dificultades que pueden presentarse, vigila la práctica de cada uno y estimula su progreso.

Entrenamiento para discípulos de fuera de Bogotá.

Discípulos de fuera de Bogotá pueden hacer en el Ashram entrenamiento de una o varias semanas o meses, integrados a las actividades diarias y adaptándose a la vida sencilla y austera de la casa. Para esto se requiere hacer una solicitud previa, debido a las limitaciones locativas que se tienen actualmente.

LA VIA COSMICA

Isaac Asimnov

El fenómeno más apasionante, en la Astronomía, hoy en día, es el hueco negro, un aparente cementerio final de materia, gracias a su campo gravitacional.

Hay solamente cuatro clases de fuerzas conocidas en el universo y la gravedad, con mucho, la más débil de todas. Pero esperen. Dos de las fuerzas son fenómenos de muy corta distancia que envuelven solamente partículas subatómicas que ordinariamente no son sentidas fuera del núcleo atómico. Una tercera, el electromagnetismo, de larga distancia pero se manifiesta como atracción bajo ciertas condiciones y como repulsión bajo otras. Las dos tienden a anularse entre sí, razón por la cual el electromagnetismo nunca llega a mostrar realmente gran intensidad.

La gravedad es diferente; se manifiesta como un fenómeno de larga distancia, solamente como atracción. Mientras más materia se acumule en un lugar, mayor se vuelve su campo gravitacional.

Si se comienza con una cierta cantidad de materia y se condensa cada vez más, su campo gravitacional se vuelve más y más fuerte. Ya sea por condensación o por acumulación, o por ambos fenómenos a la vez, el campo gravitacional podría, factiblemente, llegar a ser más grande que cualquier otra fuerza.

En la medida en que la gravitación llega a su máximo, toda materia que esté en el campo de su influencia es desintegrada. Átomos y aún partículas subatómicas se contraen hasta reducirse a nada. Cualquier cosa que caiga en un campo gravitacional suficientemente intenso, nunca podrá salir por el punto por donde entró, así que el campo actúa como un hueco; aún la luz no puede salir. Por eso se habla de un "hueco negro".

Un hueco negro se puede formar cuando una gran estrella explota y se desintegra. Los astrónomos piensan que

un objeto que ellos llaman Cyg X-1, es un gran hueco negro en nuestra propia galaxia. Es posible que existan huecos negros de todos los tamaños distribuidos por el universo... Aún, "minihuecos negros", no más grandes que la cabeza de un alfiler, pueden haberse formado como consecuencia de la explosión que originó nuestro universo. Parecería que, eventualmente, toda la materia podría caer en alguno de esos huecos negros, lo que representaría el fin del universo. Sin embargo, tal fin está a muchos billones, quizás trillones, de años en el futuro y, mientras tanto, los huecos negros podrían, de modo conceptual, ser puestos en uso.

Los objetos que entran en estos huecos negros obtienen cuantiosas energías provenientes del movimiento de los campos gravitacionales y parte de esta energía es convertida en intensa radiación. Una civilización avanzada, —quizá nosotros algún día—, podrá establecer bases cerca de un hueco negro, pero no muy cerca, claro está, para aprovechar esta energía desbordante.

Aún más: podríamos, imaginativamente, trazar métodos para obligar a objetos viajantes en el espacio a acercarse al hueco negro, lo suficientemente cerca para empujarlos en el círculo final del cual nunca regresarían; en el transcurso del proceso, corrientes de energía utilizable serían emitidas, absorbidas y almacenadas. De esta manera, el hueco negro sería utilizado como un gigantesco horno, en el que cualquier clase de materia serviría como combustible.

Pero, qué le sucede a la materia que entra en un hueco negro? Algunos astrónomos piensan que realmente no ha desaparecido para siempre, sino que es arrojada, —como pasta de un tubo dental—, a otra parte del universo. En el punto de salida se expandiría y brillaría con energía, como un "hueco blanco". Tal vez, los misteriosos "Quasars", objetos muy distantes que brillan con la luz de cientos de galaxias a la vez, son "huecos blancos".

Bajo las extremas condiciones del hueco negro, la materia puede viajar de un lugar a otro muy lejano, en muy

corto tiempo, trascendiendo las limitaciones de velocidad del universo ordinario.

El astrónomo de Cornell, Carl Sagan, se pregunta si llegará el día, en que la humanidad conozca lo suficiente sobre los huecos negros, para inventar métodos que le permitan sobrevivir en las condiciones que existen dentro de ellos. Quizás, naves espaciales resistentes a la gravedad, utilizando principios científicos aún no soñados en la actualidad, podrían transportar hombres y objetos a través de los huecos negros al lejano terminal, al otro extremo del hueco. Puede ser que haya muchos huecos negros, (Sagan calcula quizás un billón en cada galaxia y el promedio de distancia entre ellos de cuarenta años-luz, o sea un brinco y un salto en la escala cósmica) y que cada uno represente una ruta diferente, yendo de un lugar en particular a otro lugar en particular. Poco a poco, la humanidad podría trazar las rutas de estas líneas cósmicas y delinear esquemas para viajar de un punto cualquiera en el universo a otro punto cualquiera, por medio de alguna combinación apropiada de huecos negros.

Es posible también, que alguna otra inteligencia—, o grupos de inteligencias—, más avanzadas en el universo, haya tenido éxito en lograr esto. Tal vez exista ya un Imperio Cósmico, con prósperos planetas industriales, localizados no muy lejos del terminal de algún hueco negro. Puede ser entonces, que no tengamos que delinear el universo del todo, pero que cuando llegue el momento y este-mos suficientemente adelantados, podamos, simplemente, hacernos miembros del Imperio Cósmico y convertirnos en miembros completos del universo, inmediatamente.

Si es verdad que los huecos negros representan, no la muerte de la materia, sino su muerte y resurrección, el universo duraría para siempre y con él las diferentes inteligencias, incluyendo la humana, perdurarían eternamente.

Texto tomado de la revista *American Way*.

LAO TSE Y EL "TAO TEH CHING"

Lao Tse es considerado como el autor del "Tao Teh Ching" o "Libro de la Vida"; (TAO - significado de la vida, ser, Dios, absoluto; TEH - uso apropiado de la vida por el hombre y CHING - libro clásico). Sin embargo, algunos historiadores sostienen que el libro es una compilación de sentencias de varios personajes de la época y que Lao Tse como persona es un mito.

Según la leyenda de su vida, Lao Tse nació cerca del año 604 antes de Jesucristo, en una pequeña aldea del reino de Chow, en lo que hoy es la provincia china de Honan. Fue engendrado por una madre virgen que lo llevó durante 62 años dentro de su vientre hasta que una partícula solar se introdujo por su boca y así dio a la luz a Lao Tse, quien nació con cabellos ya grises.

Nada se sabe de él hasta el año 517 antes de Jesucristo, en que se le encuentra como archivero del reino. Permanecía apartado del mundo, huyendo del renombre que, como pensador, gozaba en su época. Legendario o verdadero, se cuenta que Confucio, impresionado por su influencia sobre la gente, fue a consultar a Lao sobre el procedimiento en las ceremonias y ritos. Perplejo ante las respuestas de ese hombre mayor que él, para quien los rituales eran hipocresía e idiotez, al regresar junto a sus discípulos declaró: "Los pájaros vuelan, los peces nadan, los cuadrúpedos corren. Al que corre se le agarra con la red, al que nada con una línea, al que vuela con un arco. En cuanto al dragón, que se eleva hacia el cielo llevado por el viento y las nubes, yo no sé cómo se le puede coger. He visto a Lao Tse, es un dragón".

Leyendo los aforismos de Lao Tse, podemos verificar la verdad en estas palabras; Lao Tse no había querido poner sus enseñanzas por escrito. Pensaba que la palabra escrita, que define, al limitar podría hacer más daño que provecho. No quería dejar un registro de su propia creencia, a fin de que no se convirtiera para sus seguidores en

una fe externa y formal, en vez de fe interna y natural; autoridad externa en lugar de una intuición.

La leyenda termina diciendo que un día, desilusionado ante la perversidad trágica de los hombres y su resistencia en aceptar "el camino de la vida", cabalgó solitario sobre un búfalo hacia el desierto, hasta más allá de los límites de la civilización, la gran muralla de su época. Y se cuenta que al llegar a una de las puertas, el guardia, —quien había soñado con su venida—, lo persuadió para que dejara escritos los principios de su filosofía. El resultado de ello fue el Tao Teh Ching, con sus 81 sentencias.

El Tao Teh Ching es uno de los libros más importantes de la filosofía universal; tuvo una profunda influencia tanto en el pensamiento Oriental como en el Occidental. En él encontramos el espíritu mismo de Oriente, podemos conocer la sabiduría de los Upanishads y las enseñanzas originales del Buda. Su filosofía anticipó y contiene en germen las ideas humanitarias aparecidas más tarde en los occidentales, que se pueden ver reflejadas en Sócrates, Platón y Tolstoi.

Más modernamente, su filosofía se encuentra en el corazón de la teoría de la evolución, de Bergson.

La religión taoísta de hoy, que se originó en la filosofía del Tao Teh Ching, no tiene esencialmente nada en común con la filosofía de Lao Tse y en muchos aspectos entra en conflicto con ella. Lo mismo podría decirse de la doctrina de Jesús y las enseñanzas posteriores. El Taoísmo en China se ha degenerado hasta convertirse en un culto lleno de demonios, supersticiones y rituales, basado en la ignorancia y el temor y regido por una numerosa curia.

Lao Tsé, al igual que Jesús, ha sido alejado cada vez más de lo humano y viviente hasta ser considerado como el místico de un reino sobrenatural, aunque no fue en manera alguna el ermitaño huraño y solitario oculto en la meditación. Era una persona natural, normal, jovial y no creía en nada más allá de lo que existe en cada persona.

SENTENCIAS DE LAO TSE

“EL TAO TEH CHING”

C2

“El sabio
Enseña sin palabras, obra sin acción
Sin embargo, nada queda sin realizar.
Cuando la existencia se manifiesta, no se opone a ella
Actúa, pero no se apropia
En la obra realizada no exige que le reconozcan méritos
Y es porque no pretende el mérito que este no se le puede arrebatar”.

C. 8

“La bondad superior es como el agua.
El agua favorece a todas las cosas y no excluye a ninguna
Permanece en los lugares que otros desprecian
Por esto se asemeja al sabio”.

C. 33

“Quién conoce a otros es docto
Quien se conoce a sí mismo es sabio
El que conquista a otros tiene músculos fuertes
El que se conquista a sí mismo es poderoso
Quien sabe contentarse tiene riqueza
Quien obra firme en su propósito tiene carácter
El que no pierde su centro, resiste
El que muere más, no perece, tiene larga vida”.

C. 38

“El hombre de virtud superior no toma en cuenta su virtud; luego, tiene virtud.

34

El hombre de virtud inferior cuida su virtud;
luego, carece de virtud”.

C. 47

“Sin ir más allá de nuestra puerta
podemos conocer el mundo;
Sin asomarnos a nuestra ventana
podemos conocer los caminos del cielo”.

C. 56

“El que sabe, no habla.
El que habla, no sabe”.

C. 78

“El sabio
Siendo anguloso no hiere
Siendo recto no es inoportuno
Siendo resplandeciente no deslumbra”.

C. 81

“Las palabras verdaderas no son bellas
Las palabras bellas no son verdaderas
El hombre que habla mucho no dice buenas cosas
El hombre que es bueno no habla mucho
El que sabe no es sabio
El que es sabio no sabe
El hombre que posee virtud no la acumula
Lo que posee para sí lo da a los demás
Cuanto más da a los otros, más posee para sí”.

35

HATHA YOGA

Usualmente se traduce la palabra "asana", como ejercicio, pero el real significado es "postura", y por lo tanto, como de hecho lo hacemos al adoptar cualquier postura, los movimientos para lograrla deben ser suaves y armónicos evitando toda brusquedad.

No siendo ejercicios, ni gimnasia, sino una "postura", que persigue un objetivo concreto, la actitud mental positiva y concentrada es muy importante.

Durante la postura; con los ojos cerrados, mida el tiempo contando mentalmente hasta 60, 120 o 180, para hacer 1,2, o 3 minutos según se indique. Si le queda difícil visualizar los números para mantener la concentración, puede contar respiraciones. En cada minuto se inhala y exhala de 18 a 22 veces aproximadamente.

LA POSTURA DEL PEZ — (MATSYASANA)

Es complementaria de la "parada de hombros" (ver nuestro magazine Octubre-Diciembre 1975) y por lo tanto debe hacerse inmediatamente después.

Procedimiento

1) Para principiantes: Acuéstese sobre la espalda con las piernas estiradas y las manos debajo de las caderas, con las palmas contra estas. Levante el pecho con la ayuda de los codos, haciendo que la espalda forme un arco, y doble la nuca lo más posible hacia atrás, de manera que la coronilla de la cabeza descansen sobre el piso (Fig. 1).

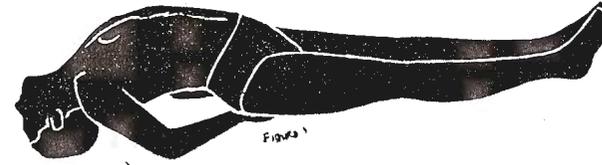


Figura 1



Figura 2

2) Siéntese en el piso con las piernas estiradas, doble la pierna derecha y ponga el pie sobre el muslo izquierdo, de manera que el lado externo del pie quede contra la ingle. Luego, doble la pierna izquierda y ponga el pie sobre el muslo derecho. Debe quedar en la misma posición que el otro pie. (Esta es la postura llamada "Flor de loto" o Padmasana). Luego acuéstese sobre la espalda sin deshacer la flor de loto y sin levantar las piernas del piso, apoye los codos y levante el pecho de manera que la espalda quede haciendo un arco. Con las manos coja los dedos de los pies (Fig. 2).

Aquellas personas que no puedan sentarse en Flor de Loto, practiquen esta asana con las piernas cruzadas.

El peso del cuerpo, tanto en la 1ª forma como en la 2ª, debe estar repartido entre la nuca y la espalda.

Duración: Ejecute la postura tres veces contando hasta 60 cada vez. En la segunda semana realícela 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: En el mundo actual se hace especialmente frecuente las insuficiencias respiratorias por la contaminación, el uso del cigarrillo, el tipo de ropa, etc. También son frecuentes las alteraciones en el funcionamiento de tiroides y paratiroides.

La "postura del pez" produce un beneficioso masaje en las partes congestionadas del cuello y del torax. Al haber mayor irrigación sanguínea, las glándulas tiroides y paratiroides son estimuladas y al mantener la espalda levantada, la respiración se hace profunda y cualquier espasmo bronquial desaparece. Por esta razón es aconsejable en los casos de asma. También la respiración profunda aumenta la oxigenación y por tanto estimula el plexo solar, y esta acción produce calma, tranquilidad y una actitud positiva.

Aquellas personas que sufren de dolor de cabeza, por una deficiente irrigación en el cerebro, sentirán mucho beneficio al practicar esta postura.

Cualquier persona puede comenzar, pero solo los mejores perseveran.

POEMA INUTIL

*Ahora que estoy solo
y nada impide
que todo llegue a mí,
solo y pequeño,
siento que puedo amar sin ser amado,
entender que estoy muerto estando vivo
y que es igual el despertar y el sueño.*

*Lo que estimé más grande es lo pequeño;
la poesía, palabras y palabras,
la música, sonidos y sonidos,
y el color un engaño.
Y sé que más allá del pensamiento,
muy más allá del mundo y del sentido,
la música, el color, la poesía,
existen ya sin forma.*

*Y sin embargo,
yo los quiero expresar:
palabrería,
ingenuo afán de crear,
cuando yo mismo
solo quiero salirme de la forma
para ser yo,
sin nombre,
sin sentidos,
sin el dolor pequeño,
sin el pequeño amor,
ser, simplemente ser,
porque jamás he sido.*

GERARDO VALENCIA

VEGETARIANISMO

Frecuentemente se piensa que una dieta vegetariana es deficiente, porque no logra el balance proteínico necesario para el buen funcionamiento orgánico. A la luz de la ciencia, este concepto es totalmente falso. Importa, claro está, una buena planificación de las comidas para que incluyan los cuatro grupos de elementos básicos:

- 1.—Hidratos y grasas que proporcionan calor y energía;
- 2.—Proteínas que contribuyen a la formación y recuperación de los tejidos;
- 3.—Vitaminas que ayudan a la función de las proteínas y regulan diversos procesos biológicos;
- 4.—Minerales y aguas que, además de los elementos que aportan, contribuyen a la respiración, circulación, digestión y eliminación.

Por ser el balance proteínico el más discutido en la dieta vegetariana, trataremos brevemente de él.

El nombre de proteína viene de los griegos y significa "de primordial importancia". Proviene de elementos vegetales y animales que, además de Carbono, Hidrógeno y Oxígeno, como las grasas y los aceites, contienen Nitrógeno, generalmente Azufre, Fósforo y algunas veces Hierro. Los elementos químicos constituyentes de las proteínas se denominan "aminoácidos".

Las proteínas tienen como función específica la formación y reparación de las células del organismo.

El proceso digestivo de las proteínas comienza en el estómago por la acción de la "pepsina" y se continúa en el intestino delgado por la acción del jugo pancreático, que proporciona la tripsina. Desdobladas así las proteínas en aminoácidos, pueden cumplir su función específica.

Cuando hay deficiencia proteínica, se revela en crecimiento deficiente, falta de apetito y de vigor, además

por retención de agua, lentitud en cicatrización de heridas por desgarraduras o quemaduras.

Enumeraremos aquí las principales fuentes de proteínas de origen vegetal, que deben combinarse adecuadamente para que provean la totalidad de aminoácidos: cereales y vegetales como el maíz, trigo, frijol, arveja, lenteja, haba, hongos, coles, acelga, espinaca; frutas como el aguacate, la guayaba y gran variedad de nueces y almendras; finalmente, queremos destacar la soya, con la multitud de formas diferentes de preparación, desde leche y queso, aceite y harina, hasta la carne, de excelente sabor, que compite ventajosamente en su carga nutritiva con las carnes animales.

Damos a continuación un menú rico en proteínas y de fácil preparación:

Arroz integral enriquecido
Lentejas
Ensalada de aguacate
Vegetales verdes o amarillos
Leche de Soya

Cómo preparar leche de soya?

1. Se toma una libra de grano de soya muy bien lavado.
2. Se deja en remojo con suficiente agua durante doce horas.
3. Se pone agua caliente y se agrega la soya: se bate en la licuadora hastacuando el grano se encuentre finamente licuado.
4. Se pasa por una coladera de tela muy tupida.
5. El líquido así obtenido se hierve durante media hora. En los primeros quince minutos se tiene cuidado de retirar la espuma que se forma; luego se deja reposar, se quita la nata y se hierve quince minutos más.
6. Se envasa y se coloca en la nevera donde se conserva sin alteración dos o tres días.

KRIYA YOGA ASHRAM

Fundador:

SWAMI HARIHARANANDA GIRI

NUEVA DIRECCION:

Calle 67 N° 6-20

Apartado Aéreo 14773

Teléfono: 49 45 68

CLASES DE HATHA YOGA

Cada persona recibe instrucciones individuales de acuerdo con sus necesidades. Se enseñan asanas, relajación, pranayamas y concentración.

HORARIOS:

De lunes a viernes:

En la mañana: 6:00 — 7:00

9:00 — 10:00

10:00 — 11:00

En la tarde: 3:00 — 4:00

4:00 — 5:00

5:00 — 6:00

6:30 — 7:30

A los principiantes se les dará dos horas de clase individual y luego se les integrará en los grupos.