

# kalya yoga

magazine



LORD KRISHNA

No. 11  
Julio  
a  
Septiembre  
1977

# KRIYA YOGA

Magazine - Edición en Español

## SUMARIO

	Página
SWAMI HARIHARANANDA REGRESA .....	1
EL SECRETO DE LA REALIZACION Rajarshi Krishna Yogananda .....	5
GANHDI, UN IDEAL VIVIDO Ram Baba .....	12
RAJARSHI KRISHNA YOGANANDA ENSEÑA .....	23
(Fortaleza - Amor de Dios - Paciencia)	
LA VERDADERA RIQUEZA Rabindranath Tagore .....	28
HATHA YOGA Devaki Ma. ....	29
POESIA Kabir .....	32
VEGETARIANISMO Laura .....	34
EL TIENE UNA ESPOSA .....	37

---

### REVISTA TRIMESTRAL

EDITADA POR:

Kriya Yoga Ashram - Calle 67 N° 6-20 - BOGOTA, D. E.

DIRECTORA:

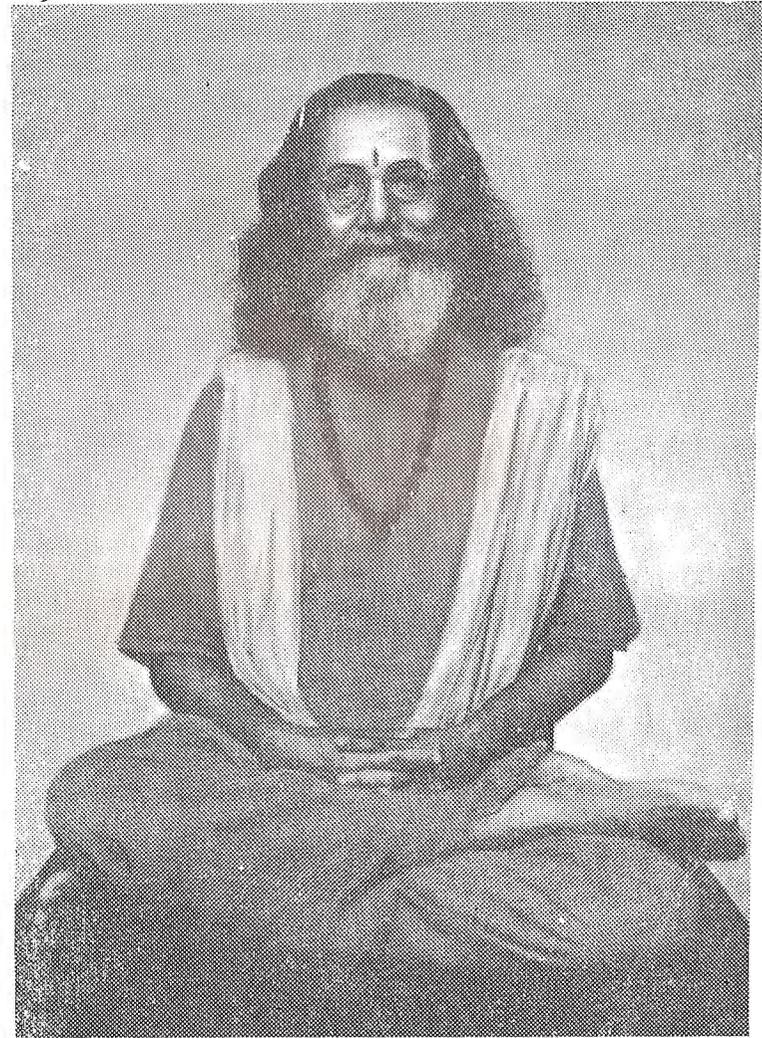
Beatriz Arboleda de Valencia

Resolución N° 00044 del Ministerio de Gobierno - Tarifa Postal Reducida

Resolución N° 508 de la Administración Postal Nacional.

---

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



SWAMI HARIHARANANDA GIRI

## SWAMI HARIHARANANDA REGRESA

Swami Hariharananda, por segunda vez en más de siete décadas, ha dejado su nativa India para guiar y enseñar en occidente. Está trabajando a través de sus Ashrams y Centros en Colombia, Curacao, Alemania Occidental, Bélgica, Holanda y los Estados Unidos.

Swami Hariharananda estará con nosotros en los próximos meses, bendiciendo y ofreciendo a todos el Kriya Yoga que le fué enseñado a él y a Paramhansa Yogananda por su Gurú, Sri Yuktswarji.

Todos aquellos que han conocido a Swami Hariharananda ya sea directamente o a través de su designado como representante para occidente, Rajarshi Krishna Yogananda, nos regocijamos con la noticia, no solo por nosotros sino también por las incontables personas que serán bienvenidas en el Amor de Swami Hariharananda.

“Aquellos que han buscado descorazonadamente un maestro espiritual auténtico y quienes al fin podrán descansar en espíritu.

“Aquellos que nunca han pensado en buscar, no habiendo conocido ni siquiera una vez a un maestro que deseara para ellos una absoluta libertad del Ser.

“Aquellos a quienes se les ha prometido mucho y han recibido tan poco en la gran comercialización de las técnicas yoguicas.

“Aquellos que viven día a día sin sentirse realizados pero sin embargo saben que el propósito de la vida es realización y

“Aquellos que son felices de vivir pero que sufren por el dolor ajeno y que no obstante sus esfuerzos para aliviarlo, han sido incapaces de lograrlo”. Para todos ellos, Swami Hariharananda viene a occidente, no a ofrecer teorías sino la realidad de una técnica eficaz.

En la India se dice que al Gurú se le debe colocar aún más alto que a Dios, pues es a través del Gurú que uno logra la realización de Dios dentro de uno mismo. Esta actitud, esta forma de respeto y acatamiento es inconcebible para el occidental, cuyas tradiciones religiosas usualmente niegan la posibilidad de divinidad en el plano material.

El maestro no es aquel que da solamente conferencias sobre teorías. Aquel que puede llevar a otro hacia la realización de Dios es el que ha recorrido el sendero hasta el final y logrado su objetivo, aquel que puede identificar las dificultades que el estudiante encuentra, los obstáculos que se le presentan y puede ayudarlo hacia la libertad de todos los caminos hasta conducirlos finalmente a la realización de Dios que es la realización del Ser.

Los siguientes apartes son tomados del libro de Swami Hariharananda Kriya Yoga: “El Proceso Científico para el desarrollo espiritual y la esencia de las religiones”.

“Esta es la era científica, y la gente culta no acepta ideas dogmáticas, puntos de vista ortodoxos, fe ciega o comedia religiosa. Sin duda alguna tienen anhelo de realizar a Dios, pero no quieren poner las ruedas de una carreta de bueyes a un carro de motor. Igualmente el patrón religioso practicado durante el siglo XVII no puede satisfacer el temperamento del siglo XX. La ciencia aspira a la adquisición del conocimiento supremo y finalmente

a la conciencia cósmica. La técnica de Kriya Yoga es la técnica científica”.

“Normalmente, el ser humano no cree en Dios. Si cree, con frecuencia está lleno de dudas. Siempre absorto en el mundo material. Es prácticamente imposible hacer que finalmente crea que Dios está animando todo su ser porque reside dentro de él”.

“Muchos monjes y santos vienen de diferentes lugares. Debéis estudiarlos profundamente y recibir de ellos todo lo que sea posible, que pueda ser aplicable en vuestras vidas... En los Shastras (Escrituras Sagradas de la India) se dice: “Hay millones de libros religiosos, millones sobre yoga, millones de monjes en el mundo. Pero nuestro período de vida es tan corto. No sabemos cuándo expiraremos. Tenemos tantas dificultades, problemas, ansiedades y limitaciones en la vida. Sin embargo, las Escrituras dicen: “Aquello que es la esencia de la religión, el logro de la superconciencia, la divinidad que se siente en todo el cuerpo, lo invisible en cada uno, eso debe ser logrado”. Eso es Kriya Yoga.

“Ahora explicaré qué es Kriya Yoga. Es una palabra sánscrita, combinación de dos palabras. Una es ‘kriya’ y la otra es ‘Yoga’. En la palabra Kriya hay dos sílabas: ‘Kri’ y ‘Ya’. Kri significa realizar el trabajo en la vida diaria y Ya significa estar siempre conciente del Dios invisible que mora en vosotros y quien trabaja a través de vosotros. Así la palabra Kriya significa que vivís diariamente vuestra vida, dirigida desde vuestro cerebro pero al mismo tiempo observando que es el Dios invisible quien lo está inspirando para realizar el trabajo”.

“El mundo no es tan inmenso como antiguamente se pensó que era. La distancia ha sido reducida increíblemente en velocidad, transporte y en la comunicación. Los grandes adelantos científicos nos han liberado de la esclavitud de la naturaleza y han acelerado la evolución del mundo; la ciencia nos ha aliviado de la tremenda pobreza y del dolor físico.

Por otro lado, hoy la humanidad afronta el reto del destino. La humanidad hoy día está en la crisis más grande de la historia. Nuestra dificultad radica a la falta de ajuste del espíritu humano ante los pasmosos progresos de la ciencia y la tecnología.

La ciencia, ha puesto más y más poder en las manos del hombre, y con ese poder, el hombre ha convertido el mundo en una casa llena de explosivos. Sin embargo, el hombre con un gran potencial de vida, sigue desesperadamente indagando por el significado y el designio de su vida, y por su seguridad. La solución radica sólo en una evolución moral y espiritual que pueda abarcar a todo el mundo”.

---

*En la gran alegría y en el gran dolor se guarda silencio.  
Las palabras no pueden hacer la comunicación.*

---

## EL SECRETO DE LA REALIZACION

*Rajarshi Krishna Yogananda*



Hubo una época en que la India era probablemente más rica que la Europa de hoy día. Era la tierra del oro y de los diamantes. Naciones tras naciones fueron a ella en busca de riquezas. Grecia, Persia, Afganistán y más recientemente Inglaterra, se enriquecieron con la India.

Los hindúes del pasado valoraron todas esas riquezas materiales, y se dieron cuenta que nunca podrían dar la verdadera felicidad. Por eso es que hoy en día, nosotros los hindúes no nos sentimos avergonzados ni tristes de nuestra pobreza. El hierro y el oro son buenos para la compra del hierro y del oro. Nada más. La felicidad, la bienaventuranza no pueden ser compradas, no tienen precio. América y Europa todavía son muy jóvenes y apenas están experimentando en el campo material.

El secreto de la felicidad es diferente. Mientras más busquemos las cosas, menos las obtendremos. Mientras más nos alejemos de los deseos y de los objetos de los deseos, haciéndonos superiores a ellos, tanto más los objetos de los deseos nos buscarán. Hasta los Hindúes de hoy

día desconocen este secreto, y así la tierra que es el hogar de la filosofía Vedanta y del conocimiento espiritual, carece de un Vedanta práctico, y esa es la causa de su actual atraso.

Pero no es esto lo que ahora nos ocupa, sino la posibilidad de realización.

Los Hindúes predicán la ley del "Karma" según la cual todo deseo lleva en sí mismo la fuerza para su cumplimiento, es decir, que cada deseo y cada querer es ya una promesa de realización. Esto está acorde con la Biblia en que Jesús dice: "Pedid y se os dará, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá".

De otra parte, en las ciencias naturales, se habla de la perseverancia de la fuerza, de la conservación de la energía, de la indestructibilidad de la materia. Los científicos afirman que ninguna energía se pierde, que ninguna fuerza desaparece. En consecuencia, la fuerza mental, los deseos generados, la energía psíquica no puede ser destruída, tiene que dar su fruto.

Sin embargo, esta verdad no aparece claramente verificada en la vida diaria. A todo aquel que llama a la puerta no se le abre, y la ley del Karma y la justicia inmanente no se cumple en forma inmediata. La declaración anterior encierra verdad pero no toda la verdad. Toda petición se logra, todo deseo se realiza, pero hay que pagar el precio, a veces alto.

La respuesta sobre el precio también la encontramos en la Biblia: "El que encuentre su vida, la perderá, y quien la perdiere por amor a Mi, la salvará". Esta es la ley del renunciamento. Perderlo todo para ganarlo todo.

En la oración del Padre Nuestro, decimos: "Danos este día nuestro pan". Pero también dice Cristo: "No sólo de pan vive el hombre". Cómo conciliar estas dos ideas? No significa que debéis pedir, anhelar, tener una actitud de mendigos. No! Pedir al Señor el pan de cada día, implica el reconocimiento de que todo proviene de El, de que todo lo que nos rodea, toda belleza y riqueza, son pertenencia Suya y no del hombre.

Si se tomaran las palabras en sentido literal, sería absurdo que un rey pidiera el pan de cada día. Pero en su significado profundo, conlleva un renunciamento que rompe las ligaduras con las cosas materiales: esto pertenece a Dios, esta mesa, estas vidas, todo es Dios. Nada poseo yo. De esta manera, "dadnos hoy nuestro pan", encuentra conciliación perfecta con "no sólo de pan vive el hombre".

También en la Biblia dice "Pedid y se os dará" y en otra parte "Buscad primero el reino de Dios y su justicia y todo lo demás se os dará por añadidura". Si el reino de Dios está en primer plano, todo lo demás sobra y todo lo tendréis. Pero si hay otros anhelos y deseos, ellos darán su fruto, tendrán realización, pero deberéis pagar su precio. ¿Cuál es ese precio? Dolor. ¿Qué significa dolor? Renunciamento.

No el que se aferra a los deseos, no el que pone su corazón y su alma en el logro obtendrá lo que quiere, sino aquel que majestuosamente se yergue por encima del deseo y con una actitud natural, casi podríamos decir, de indiferencia, sufre la ansiedad y separa su corazón y su mente del objeto del deseo.

Algunas gentes dicen que sus oraciones fueron oídas... Si se ora realmente, algo sublime se encuentra en la

oración; es un trascender del pequeño yo, ir más allá de todo querer humano, y poder decir en verdad "Que sea tu voluntad y no la mía". En esta oración, que no puede llamarse mendicante, en que el hombre se eleva a un plano superior, el mundo ya no es mundo, el cuerpo ya no es cuerpo, la mente ha dejado atrás toda relación, el hombre ha ascendido a un plano de perfecta renunciación, de supraconciencia y la eficacia en la realización es alcanzada.

Todavía una ilustración a lo anterior. Cuando vamos a donde un hombre importante, vamos con ropas decentes. Dios es más importante que todo lo importante. Más allá de toda necesidad y de todo querer. Si vais ante El, debéis ir con ropaje decente, ropaje divino, parecido al Suyo, digno del hombre "hecho a Su imagen y semejanza". No vayáis como mendigos con el fardo de vuestros deseos, a pedir, a mendigar. El mendigo es ignorado, negado, no tomado en cuenta. Tomad conciencia de lo divino en vosotros y acordes con ella, debéis ir más allá del deseo, del querer, de la insatisfacción, de la ansiedad.

Hasta tanto estéis anhelantes y ansiosos, vuestro estado interno creará antagonismo con la felicidad que representa el logro del objeto deseado y por eso los deseos no pueden tener cumplimiento. Pero si os colocáis en un nivel superior, se suprime la situación antagónica y se abre paso a la realización.

Esto que os digo podéis verificarlo a través de vuestra experiencia diaria. Cuando amáis a alguien y no tenéis otro pensamiento distinto de ese amor, correréis inútilmente tras la sombra del amado. Pero cuando lo dejáis y perdéis por un sentimiento superior, que va más allá de mí y mío y por tanto no pide nada ni espera nada, habéis logrado el amor perfecto. Hacedos grandes, en el verdadero

sentido de la palabra, y vuestra fuerza, como por ley de gravitación, atraerá hacia vosotros las cosas del entorno.

Os daré otro ejemplo. Un hombre parado frente a la puerta de un automóvil invita a un amigo a entrar, pero permanece de pie, frente a la puerta sin darle paso. El carro arranca solo. Cuando deseáis, estáis anhelando el objeto del deseo, pero en vuestra ansiedad os olvidáis de abrir la puerta, dejad paso libre.

Hay ciertas personas cuyos mandatos y deseos son obedecidos hasta por los elementos de la naturaleza, que tiene control sobre la materia. ¿Cuál es el secreto de su poder? Esos deseos no son personales, no satisfacen el amor propio. Como el rey que está más allá de toda necesidad y pide a sus amigos que hagan cualquier cosa, solamente para beneficio o placer de ellos mismos. Quien está más allá de todo deseo, de todo interés, egoísta, tiene el secreto del poder.

El sol tiene infinito poder en este mundo porque es un testigo, un testigo neutral. La tierra y su forma viene de él. Por el sol hay calor y vegetación y movimiento; el agua corre de los glaciares, los árboles crecen, los frutos maduran... El hace todo, pero no se mezcla con las cosas que son hechas por él. Mantiene su estado de testigo en su propia gloria. Vedanta dice: mantened ese estado mientras que estéis actuando en el mundo, sin interés personal y sin amor propio, irradiando luz y vida donde quiera que vayáis, manteniéndoos en la verdadera gloria de la conciencia de Dios, la Divinidad, el mismo Yo Soy. Entonces seréis el supremo poder a quien toda la naturaleza obedece. Dejad que todas las miserias y dificultades, todos los placeres, la magnificencia y la riqueza, toda pobreza y degradación caigan sobre vosotros sin afectaros, suavemente

como cuando vuestros ojos caen sobre un bello paisaje. El paisaje pasa bajo la claridad de vuestra mirada sin peso ni causación. Así vivid en el mundo, viajad por todas las calles de la vida sin afán, sin ser molestados por nada ni por nadie. Si podéis hacerlo sois sabios.

Finalmente una cuestión surge: ¿Cómo conciliar la ley del Karma con la libre voluntad? Se dice que los deseos que están dentro de vosotros no son realmente espontáneos, sino sombras de los hechos que van a pasar en el curso regular de la naturaleza, y que se proyecta en la mente en forma de deseos.

Hay la historia de una dama que fue a un excelente estudio fotográfico a que le tomaran una fotografía. El fotógrafo arregló la cámara y usó la placa más fina. Al ver las pruebas, fue sorprendido por pequeñas manchas que aparecían en el rostro. Hizo nuevas pruebas con el mismo resultado, y entonces dijo a la señora que volviera otro día, en busca de circunstancias más favorables. La señora regresó a su casa y después de unas horas se le presentaron los primeros síntomas de la viruela. La cámara había detectado las señales de la enfermedad que, a simple vista, aun no existía.

Así los deseos están en un proceso cuyos eslabones intermedios se nos escapan y por tanto llevan la garantía de su realización. Aparecen como fruto de nuestra libre voluntad pero de antemano están cumplidos. Entonces por qué pagar el precio de la ansiedad y el sufrimiento?

Os daré otro ejemplo. Un hombre escribía una carta al amigo a quien deseaba intensamente tener a su lado. La carta era larga y el hombre escribía afanosamente pá-

gina tras página sin levantar cabeza. Concluída y firmada levantó la vista, y para su sorpresa vió al amigo a quien estaba escribiendo parado frente a él. De un salto se levantó de la silla y fue a abrazarlo. "Realmente estás aquí?" "Hace media que estoy frente a ti". "Por qué no me dijiste algo?" "Estabas tan ocupado que no creí prudente interferir tu trabajo".

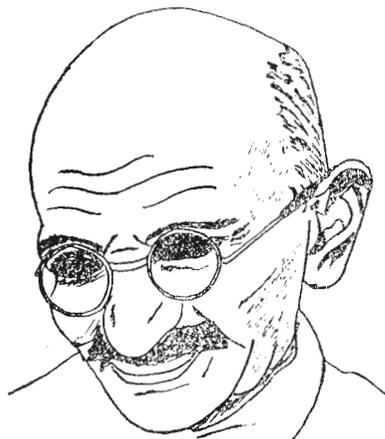
Vuestros deseos son como escribir la carta. Estáis deseando, soñando, anhelando y el objeto de satisfacción está, según la Ley del Karma, frente a vosotros todo el tiempo.

Hay cientos de historias en las escrituras Hindúes, ilustrando esta idea. Recuerdo una. El primer ministro de un rey llevó a cabo todas las prácticas prescritas para poder ver a la diosa de la fortuna, la diosa Laksmi. Millones de veces repitió el Mantram que le habían dado para tener la sagrada visión. Pero ella no apareció. Perdió la fe en todas las cosas, renunció a todo y se hizo Sannyasin (monje).

Tan pronto hubo tomado los votos y abandonado el palacio, para vivir en la selva, la diosa se le apareció. Al verla, le gritó: "Vete, ¿a qué has venido ahora? No quiero ya nada. Soy monje. ¿Qué tiene que ver un monje con las riquezas y los gozos del mundo? ¿Cuando quería verte no viniste, ahora que no te deseo, vienes a visitarme?" La Diosa le contestó: "Antes, tú mismo eras el estorbo para que yo viniera. Mientras tenías el deseo de verme, estabas en la dualidad, eras un mendigo, y los mendigos no pueden tener nada. En el momento que fuiste más allá de los deseos, te volviste uno con Dios, y a Dios le pertenece todo. Este es el secreto".

## GANDHI, UN IDEAL VIVIDO

*Ram Baba*



Es imposible separar el pensamiento y la vida de un hombre como Mahatma Gandhi. Era una persona integrada: en el pensamiento, palabra y acción era uno.

“No tengo nada nuevo que enseñar al mundo”, declara, “La verdad y la no violencia son tan viejos como las montañas”. Su grandeza radica en la forma como puso en práctica sus ideales, tanto en el campo

político como en su vida privada.

El mismo se denominó con razón un “idealista práctico”, e insistió en la unidad de la vida. “No creo que la ley espiritual trabaje en campos propios, al contrario: se expresa a través de las actividades ordinarias y afecta los campos económicos, sociales y políticos”. “La verdad es algo que tiene que ser vivido en cada acto de nuestra vida cotidiana. Practicar la no-violencia en cosas del mundo, es conocer su verdadero valor y realizar el cielo en la tierra. Toda verdad deja de ser útil si no sirve a un propósito en cualquier aspecto de la vida”.

Resulta significativo que Gandhi titulara su autobiografía “La historia de mis experimentos con la verdad”, y

dice: “Soy un apasionado buscador de la verdad, que es solo otro nombre de Dios. En el curso de esta búsqueda, descubrí la no-violencia. Realizarla es mi misión, no tengo interés por vivir sino por continuar esa misión”.

Mohandas Karmachand Gandhi nació en 1869 en Kathiawar, una aislada provincia de la India Occidental, lejos de la influencia europea. Su padre, sincero y generoso, sirvió como primer ministro en varios de los diminutos estados de la región. Su madre, quien ejerció gran influencia sobre él, era profundamente religiosa.

Nadie imaginaba que el niño Mohandas, estudiante mediocre, tímido hasta el extremo de no hablar casi con nadie, llegaría a ser con el tiempo, el gran Mahatma, conocido en el mundo entero. A los trece años, según la costumbre de esa época, lo casaron con Kasturbai, una muchacha de su misma edad.

Desde su juventud tuvo contacto con las más diversas religiones, ya que su padre entablaba discusiones con amigos musulmanes, jainistas, parsis, y con los misioneros cristianos. Posiblemente este hecho influyó en su tolerancia religiosa.

A los diez y ocho años aprobó los exámenes para ingresar en la universidad y fue enviado a Inglaterra a estudiar abogacía, en la esperanza de que esta profesión le proporcionará una destacada posición a su regreso.

En Londres hizo conocimientos que fueron importantes: un libro sobre vegetarianismo lo inició en los estudios de dietética y salud. La lectura del Bagavad Gita lo impresionó profundamente y llegó a considerarlo el libro

por excelencia para la realización espiritual. Tal vez lo de mayor trascendencia para él fue la doctrina sobre el renunciamiento a los frutos de la acción y más tarde escribió una traducción comentada del Gita. También durante su estadía en Londres leyó por primera vez la Biblia y el Sermón de la Montaña llegó a lo más profundo de su ser.

En 1891 recibió el título de abogado y emprendió el viaje de regreso. A su llegada, encontró que la profesión elegida daba más jactancia que conocimientos. La primera vez que tuvo que defender un caso, no pudo hablar debido a su timidez no superada y decidió no actuar en las cortes hasta cuando no tuviera suficiente coraje para hacerlo. Muy pronto se cansó de ese mundo de pequeñas y grandes intrigas y de oscuras maniobras de los funcionarios por el poder. Así que, cuando una firma de abogados musulmanes le ofreció trabajo en Sud Africa, aceptó sin vacilar, y partió, dejando a su familia en la India.

Muy pronto se dió cuenta de la hostilidad de que eran víctimas los hindúes, residentes en Sud Africa. Llegados allí a trabajar en plantaciones de Compañías Inglesas, había en 1893, época en que Gandhi llegó, más de cien mil. No tenían derecho a votar, ni a poseer y laborar libremente la tierra, ni a ser comerciantes. Además de estas restricciones, existía fuerte discriminación racial que el mismo Gandhi sufrió al ser rechazado en un hotel. En otra ocasión, habiendo tomado tiquete de primera en un tren, le ordenaron pasar al carro de equipajes, y como se negara a hacerlo, fué sacado a la fuerza.

Esta situación vivida en carne propia, sentida a través de sus coterráneos, estudiada por el doctor en leyes, lo lanzó en defensa de la verdad y la justicia y empezó a

surgir en él el líder de su pueblo, que debía preparar la futura liberación, no como pudiera pensarse entonces, a través de la lucha, sino por el camino espiritual, de la no-violencia, del respeto a la vida y del amor.

En esa primera estadía, Gandhi hizo su primer discurso público sobre la discriminación racial e invitó a todos sus compatriotas a olvidar sus distinciones de casta, a superarse para merecer un trato más justo, siendo más veraces, adoptando hábitos más higiénicos, haciéndose mejores. No se trataba de una batalla política sino de ennoblecere al individuo y a esta tarea dedicó todo su empeño. "Me hallaba totalmente entregado al servicio de la comunidad".

Convencido de su misión, sabiendo que el trabajo en Sud Africa requería más tiempo, partió para la India con el doble propósito de informar a la opinión pública sobre la situación de sus compatriotas y traer a su familia.

A partir del momento de su regreso a Sud Africa, Gandhi se convirtió en una figura política, que hablaba con autoridad y representaba a la India ante el gobierno europeo.

Durante la guerra de Inglaterra contra los Boers, organizó un grupo de ambulancias indias al servicio del gobierno, pues pensaba que si exigía derechos de ciudadanos británicos para los hindúes, tenía también el deber de participar en la defensa del Imperio. Su valentía y eficacia mejoraron la imagen que se tenía del hindú y contribuyeron a cambiar la actitud de los blancos. Gandhi fue condecorado por el gobierno británico.

Terminada la guerra, viajó a la India, hizo nuevos contactos con los líderes del movimiento para la independencia de las colonias, y a solicitud de los hindúes residentes en Sud Africa, regresó una vez más para dedicarse al servicio de los otros y a su perfeccionamiento.

Tal vez sea este el momento culminante en la vida de Gandhi como ser individual. Superada su timidez, seguro de sí mismo, reconocido como grande no solo por los suyos sino por los ingleses, Gandhi se centra en sus ideales de perfección. Al mismo tiempo fue simplificando su manera de vivir: adoptó el vegetarianismo; ensayó tratamientos naturales para la curación de enfermedades, utilizando tierra y agua; prescindió totalmente del uso de drogas para él y su familia, e insistió cada vez más en la disminución de necesidades y el logro de una felicidad derivada de los dones naturales y de la riqueza interior.

Esta forma de vivir y la práctica de meditación, lo llevaron a hacer el voto de Bramacharya o de castidad, que en términos generales, implica la abstención de todo placer de los sentidos incluyendo el placer sexual y el dominio absoluto de la mente sobre el cuerpo. Veía esto como algo absolutamente necesario para la persona que, como él, había dedicado su vida al servicio de los demás y a la realización de Dios. "Cada día", dice, "fui convencíendome de que en la castidad —que para el hindú tiene un sentido mucho más amplio que el que se le da en occidente—, reside la protección del cuerpo, de la mente y del alma". Y en otro aparte: "El bramacharya no fue para mi un proceso de dura penitencia sino que gradualmente se fue transformando en motivo de alegría y de consuelo". El significado profundo del bramacharya para Gandhi era la búsqueda de Brahman, de Dios.

Continuó sus experimentos de dietética, no ya desde el punto de vista de la salud sino de la espiritualidad. Mediante el ayuno regular, evidenció que el dominio del sentido del gusto, disciplinaba para el control de todos los sentidos. Comía poco, alimentos sencillos y sin condimentos; muchos de ellos sin cocción. Después de seis años de experiencia, concluyó que los mejores alimentos para la espiritualidad son las frutas y las nueces.

Este hombre de frágil apariencia (45 kilos) era fuerte en la defensa de sus ideales y en la lealtad a sus principios. Hay una anécdota que lo pone de relieve. En una ocasión, Gandhi alojó en su casa a un "intocable" (la más baja casta). Su esposa se opuso a tener que servir al Pariah. Gandhi le respondió conduciéndola a la puerta de la casa, dispuesto a partir con ella si no aceptaba la práctica de su ideal de igualdad.

En 1907 el gobierno dispuso bajo pena de multa, cárcel o exilio que todo hindú mayor de ocho años se registrara. Gandhi consideró que se vulneraban los derechos ciudadanos y ante numerosa audiencia incitó a desobedecer la ley, aún a costa de la libertad o de la vida, y organizó el movimiento Satyaghara para luchar contra la injusticia. (Satya significa verdad y Aghara firmeza o fuerza). Como principio básico del Satyaghara está 'Ahimsa' o la no violencia. Entre las cualidades para seguirlo, Gandhi incluyó la no-posesión (que él mismo había practicado renunciando al ejercicio de su profesión en momentos en que le producía 20.000 dólares anuales, y distribuyendo su riqueza entre los pobres). La *tolerancia*, la *humildad* que debe ser tan espontánea, que la persona no sea consciente de ella y la *temeridad* que solo es perfecta en aquel que ha realizado a Dios o la verdad. La no-violencia, "no es un

mero principio filosófico, sino la norma y el aliento de mi vida". la no-violencia es la completa inocencia, la ausencia de mala voluntad contra todo lo que vive.

La no-violencia no quiere decir dócil sumisión. "No es un escudo para el cobarde, es la virtud suprema del valiente". Está basada en la fortaleza interna y presupone habilidad para defenderse. La adquisición del espíritu de la no-violencia, es cosa de largo entrenamiento, de negación del pequeño ser y expansión de las fuerzas escondidas en nosotros. "Es la más alta expresión del alma".

Con estas armas luchó Gandhi serena y denodadamente. Los Hindúes siguieron a su líder, se organizaron en piquetes y la gran mayoría rehusó registrarse. Era el despertar de un pueblo en la conciencia de su dignidad y de sus derechos. Gandhi, tras otros muchos, fue encarcelado. Había solicitado la pena máxima y le dieron dos años. Más tarde, después de muchas otras incursiones a las cárceles, escribiría: "El verdadero camino hacia la felicidad, es ir a la cárcel, sufrir allí y tener todo tipo de privaciones en el interés del país y de la religión".

Antes de completar su sentencia, tuvo una reunión con el líder del gobierno y llegaron a un acuerdo, haciendo que el registro fuera voluntario. Como el gobierno posteriormente no cumpliera lo pactado, Gandhi intensificó la campaña Satyaghara y las cárceles se colmaron de hindúes que pagaban el precio de su resistencia pacífica.

Finalmente el gobierno de Sud Africa, ante la masiva y continua lucha de los hindúes, modificó la legislación en favor de éstos.

Gandhi había enseñado con el ejemplo de su vida, con su acción continuada a través de la organización Satyaghara, y finalmente con la granja Tolstoy fundada en 1909 en donde los satyagharis serían entrenados para vivir una vida más simple, en armonía con los demás.

Cumplidos sus propósitos, en 1915 regresó definitivamente a la India. En las audiencias comenzaron a aclamarlo "Mahatma" (Gran Alma). Este título le fue dado más tarde por Rabindranat Tagore, el gran poeta hindú.

En ese año fundó en su estado natal de Gujarat un Ashram para que sirviera los ideales de su movimiento y comenzó la lucha por la reivindicación de todo derecho alienado.

Cuando los ingleses aprobaron los Rowlatt Acts en 1919, restringiendo las libertades civiles de los hindúes, la actitud de Gandhi sin desvirtuar sus ideales y sus métodos, había cambiado, pues veía la necesidad de independencia de la India. Convertido en uno de los líderes del movimiento de emancipación, declaró un "hartal" nacional o sea un cese de la actividad económica. Fue más lejos aún: "Satyaghara es un proceso de autopurificación, debemos comenzar la lucha con un acto de autopurificación".

Para comprender el significado de esto, tenemos que entender el concepto que tenía Gandhi de la independencia y de cómo lograrla. "Si puedo popularizar la fuerza del espíritu (Satyaghara) que no es más que otro nombre para la fuerza del amor, en lugar de la fuerza bruta, estoy seguro de que puedo presentar una India que puede desafiar al mundo". "El gobierno retiene el poder sobre nosotros a través de nuestras debilidades y vicios". Para me-

recer la libertad, la India tenía que fortalecerse espiritualmente, tener fe en sí misma y despojarse de todo lo injusto y contrario a la verdad. "Si actuamos con justicia, la India será libre más pronto". Pero, "si rechazamos a cada inglés como a un enemigo, la independencia se demorará". No le interesaba la nacionalidad de los gobernantes sino la forma como gobernaban.

Se opuso rotundamente a la violencia, inclusive cuando los ingleses comenzaron a hacer uso de las armas, y en varias ocasiones, durante marchas de protesta, abrieron fuego contra las multitudes, matando a miles.

La campaña de desobediencia pacífica tomó proporciones gigantescas. A una palabra del Mahatma la India entera se hubiera levantado en armas, pero, según él, la independencia no sería verdadera si se lograba a través de la violencia. Simultáneamente, había cobrado a través de movimiento "Swadeshi", que consistía en el uso y aprovechamiento de todo lo hindú y boicot a lo extranjero. La rueca y el telar de mano recobraron vigencia, como medio de autoabastecerse y estimular la economía incipiente.

La industrialización, según Gandhi, no era el ideal en el medio asiático. La máquina aumenta el dominio de unos pocos, quitando el trabajo a miles. De otra parte, con la mayor industrialización, viene una pérdida del individuo como entidad espiritual. Como líder de esta revolución pacífica, que desautorizaba un gobierno constituido, y carcomía el sistema económico, fue reducido a prisión. Pero ya la semilla de una conciencia nacionalista daba pródigamente sus frutos y la India veía alborear su libertad.

Salido de la prisión, resolvió ayunar para mejorar las condiciones de los intocables. El hindú corriente no podía

tocar a un intocable o a cualquier cosa que este hubiera tocado; no se le permitía usar el agua de los demás, ni comer con ellos, ni entrar en los templos. Para Gandhi la "intocabilidad" era la peor mancha del hinduismo y había que lograr un cambio en el corazón de todos hacia los intocables. Era necesario liberar a la India de la India misma, de la camisa de fuerza de las castas y de los prejuicios sociales, de la injusticia de la desigualdad humana.

Gandhi bautizó a los intocables de "Harijans" —niños de Dios— y comenzó un ayuno de seis días. El pueblo lo amaba y temía por su vida y lo que no se había hecho en muchos años, se logró por el amor que le profesaban: los templos más ortodoxos abrieron sus puertas a los sudras; se les permitió hacer uso del agua de los pozos comunes; brahmines ortodoxos comieron con ellos...! Era parte de la purificación de la India, necesaria para lograr la verdadera independencia.

Cuando finalmente la Gran Bretaña concede a la India el estatuto de dominio (15 de Septiembre de 1947), Gandhi no participó en su celebración porque estaba en desacuerdo con el congreso que permitió la división de la India en dos fracciones: la India, con predominio religioso hindú y Pakistán oriental y occidental con predominio mahometano, como única solución para evitar una guerra religiosa.

"Treinta y dos años de trabajo ha llegado a un final sin gloria". La violencia se desató entre los grupos y las masacres se hacían en nombre de Dios. Allí donde había violencia, allí Gandhi ayunaba y reinaba la paz.

Aunque no tomaba parte activa en la política, a la aldea de intocables donde habitaba pobremente, los líderes políticos iban a buscar su consejo y orientación.

En una de sus reuniones diarias de oración, asistida por hindúes y musulmanes, en la que se leía el Corán y se entonaban cánticos hindúes, fue asesinado por un fanático hindú (1948).

Su vida fue una demostración de la fuerza del amor y del poder del espíritu. Él realizó lo que todas las religiones predicaban, pero muy pocos pueden practicar con la intensidad y en la escala en que él lo hizo: la absoluta fidelidad a su verdad, a Dios.

“Antes de pensar en libertad, debéis tener el coraje de amar al otro, de confiar. Esto requiere fe en sí mismo, y fe en sí mismo es fe en Dios”. Y fue esta fe y este amor hacia todo ser viviente, lo que le permitió ejercer un poder de dictador sobre su pueblo, sin perder su sencillez y su humildad. “Que nadie diga que es un seguidor de Gandhi, es suficiente que yo sea mi propio seguidor. Sé cuán inadecuado soy como seguidor de mí mismo, porque no puedo vivir a la altura de las convicciones que represento”.

---

*No puede existir amor sino en la Unidad. El amor no se dirige a la persona sino al Ser. El hombre tiende a la unidad no a la pluralidad. El hombre es siempre solo. La sociabilidad no corresponde a la naturaleza humana. El hombre se relaciona en cuanto se individualiza y se individualiza en cuanto se limita. El poeta, el artista, el filósofo, son siempre solos.*

---

## RAJARSHI KRISHNA YOGANANDA ENSEÑA

La enseñanza fundamental de Rajarshi Krishna Yogananda es impartida a los discípulos antes de cada práctica de Kriya-meditación.

A continuación reproducimos algunas de ellas.

### FORTALEZA

Me has preguntado qué es fortaleza.

Cuando tu corazón es puro, cuando tu mente es pura, la energía que produce esa pureza es fortaleza física, mental y espiritual.

¿Cómo se adquiere esa pureza?

Ningún sentimiento contra nadie; ningún pensamiento de nadie. Una sola relación: discípulo-Gurú, devoto-Dios.

¿Por qué el animal es puro y el hombre nó?

La mente que crea la codicia, hace la impureza. La mente que vive en función de otros hace la debilidad.

Es necesario dar servicio sin que esté motivado en una relación. Dar servicio y no juzgar a quien se dá.

No existe nadie que pueda juzgarte a tí. Juzga la formama, juzga el cuerpo y ambos son accidentes.

No des cabida a la cobardía. Se fuerte con la fortaleza de Dios en tí.

No temas a nada ni a nadie. Todo es lo mismo.

Lo que hace el cuerpo es del cuerpo.

Lo que hace la mente es de la mente.

Lo que tú haces es divino. Se fuerte!

## PACIENCIA

Una de las mayores dificultades en la práctica del yoga es la falta de paciencia. Se dice que la paciencia es la virtud de los sabios. Mientras no se haya logrado esa sabiduría que pueda servir de alimento espiritual, no habrá progreso en la práctica del yoga.

Desgraciadamente medimos nuestro trabajo, —sea físico o mental— sobre base de ganancia. ¿Qué gano con eso? Si una persona sirve a otra, espera ganancia. Si no la hay, es trabajo de bobos. Por esa misma razón las cosas bellas han perdido vigencia. En el mundo no hay amor, la gente ha perdido la paz. El concepto de Dios es utilitarista. Como resultado se ha perdido la fe y por falta de fe, la paciencia.

Si hubiera fe en sí mismo, en lo que hace y en lo que piensa, toda duda desaparecería y la paciencia, en ayuda de la fe, realizaría la meta. No quiero que olvidéis lo que una vez os dije: La fe está en relación directa con la fuerza interna de cada uno.

El practicante de yoga en los primeros años, meses quizá, obtenía resultados apreciables. Sentía paz, veía luces, oía sonidos y pensaba que tenía la ayuda de los Gurús y las bendiciones de Dios. Todo eso se acabó. Ese lapso, que todos tenemos que pasar, tarde o temprano, es como la época de examen en el colegio; durante el año se aprenden cosas nuevas cada día. Cuando llega el final, ya no recibe, hay que repetir, repasar y hacer la demostración de lo que se sabe. Si el estudiante no está seguro de sí mismo y de lo que aprendió, habrá perdido el tiempo.

Lo mismo ocurre en yoga. Dios toma exámenes muy fuertes. El practicante sin fe piensa: "Mi Gurú está ocupado en otra cosa, ya no me quiere". Pero si supera las dificultades, mantiene las prácticas y pasa los exámenes, puedo asegurarles que Dios se manifiesta en él aun cuando para hacerlo tenga que tomar forma, como ha ocurrido muchas veces.

Quiero ilustrar con una historia.

Un hombre de gran espiritualidad era celador de un banco. Una vez, con otros compañeros, meditando y hablando de Dios, se pasó la noche. Cuando salió de su "locura" —podríamos decir así "locura divina"— eran las seis de la mañana y no fue a la oficina. Preocupado, pensando que esto volvería a suceder y convencido de que era preferible entrar en profunda meditación que ir a trabajar, resolvió lo que parecía más lógico: presentar renuncia.

Para sorpresa suya, cuando se presentó ante el Gerente con ánimo de renunciar, éste le dijo: "Menos mal que llegaste, pues te iba a llamar. ¿Dónde conseguiste el vestido que llevabas ayer? Lucías muy bien. Quiero comprar uno igual". El empleado lo miró atónito, guardó silencio y se fue.

Y cuentan los amigos, con quienes él meditaba, que muchas veces faltó a su trabajo sin que su ausencia fuera notada, porque hasta eso Dios hace por el devoto. Podéis hablar de cuerpo astral, cuerpo causal, no discuto ese aspecto. En todo caso, era alguien que lo amaba tanto como para tomar su forma y su lugar.

Cuando vayáis a meditar no penséis en lo que hay que hacer, si estáis aprovechando o perdiendo el tiempo.

Simplemente olvidáos de todo y meditad. Meditad cada vez más profundamente, con paciencia inalterable. Entrad en ese mundo donde no hay sino Uno. Fundíos en Dios, veréis como de su cuerpo sale luz y cubre todo. Así como el niño no siente su cuerpo sino el calor del cuerpo de la madre, así como el amante se estremece en los brazos de su amada y todo desaparece para él, lo mismo se entra en la divina vibración, donde el mundo y la individualidad desaparecen. Esto no es fantasía, es la realidad que percibe la conciencia Crística.

### AMOR A DIOS

Realmente ustedes todavía no han saboreado el amor a Dios. Todavía para ustedes Dios sigue siendo algo no real, algo impersonal y es entendible. Pero cuando Dios se vuelve personal para uno, no pueden imaginar la alegría que se siente. Les contaré una pequeña historia.

—Gurú Nanak, cuando era muchacho, tenía un gran amor para con Dios. Siendo aún joven, el suegro le dio trabajo en una tienda donde tenía que vender grano, fuera de otros quehaceres. Usaba una balanza romana que tenía una sola piedra. Todo salía perfecto.

Un día una persona vino a comprar 15 libras de algo, y él empezó con la piedra, una por una. Y así siguió hasta que llegó a 12 y 13: bara y terra. Pero la palabra "Terra" también quiere decir 'Tú'. Y siguió repitiendo ininterrumpidamente 'Tú' hasta que perdió totalmente la conciencia del mundo externo y entró en Supra-Conciencia.

Han oído la palabra sub-conciencia, conciencia, super-conciencia y supra-conciencia. En supra-conciencia, en ese

estado de Samadhi se vive el amor real con Dios. Amor que Kabir sintió por Rama, Mira por Krishna, Prahlad por Narayana. Allí se sabe que Dios es real y no algo que flota sin forma. La mente de la mayoría de las personas, de acuerdo con su educación, no puede aceptar esto. No los culpo. Mi mente tampoco aceptaba. Por muchos años tuve la duda, cuando veía la vida de los yoguis, cuando leía en las biografías cómo Paramhansa Ramakrishna hablaba con Kali, y Bhagavad Surdas con Krishna. Yogananda y Swami Hariharananda, Le ven y Le hablan, no como a una masa estática. El es real; hablan con El como nosotros hablamos unos con otros.

Siempre ví ese estado como algo muy superior. Puede que yo no viva en forma permanente en El, pero que es real, lo es. Lo he saboreado y es muy bello. Y no es imaginación sino una realidad. Aún después de haberse fundido con El en Samadhi, el yogui mantiene a Dios en dualidad, porque dice: "Está bien que yo me vuelva azúcar, pero después quiero saborear el azúcar".

La otra forma, el sin forma, el Impersonal, no tiene mucho sabor para el devoto. No tiene absolutamente nada de sabor. No tuve, cuando empecé las prácticas de yoga, ningún guía que me dijera que tomara una forma de Dios. Fui siempre hacia lo impersonal. La mente tiene la tendencia natural a ello. Ustedes no tienen hábitos todavía, saboreen eso. Saboreen el amor de un Dios personal, el Dios de los místicos.

No traten de fundirse en El. Saboréenle. Swami Yogananda, en una de las conferencias, dice: "Cuando al oír la palabra de Dios se siente un escalofrío, cuando se siente como si todo el cuerpo se le llena de calor o brotan las lágrimas, ha saboreado el amor de Dios. A él Dios ama".

Esa emoción no tiene palabras. No sé qué sucede, sólo sé que es sublime.

Ustedes son personas cálidas. No sean desiertos fríos. Vean a Dios. Amenle y verán que El es también maravillosamente cálido.

---

### LA VERDADERA RIQUEZA

*Rabindranath Tagore*

*En los días en que el hambre reinaba en Shravasti, nuestro Señor Budda preguntó a los que le seguían: "Quién de vosotros daría de comer a los hambrientos?"*

*Ratnakar, el banquero, bajó la frente, y dijo: "Qué son mis riquezas para dar de comer a tanta gente?"*

*Jaysen, el jefe del ejército del Rey, dijo: "Les daría con gusto la sangre de mis venas, porque lo que es comida no hay en mi casa".*

*Dharmapal, dueño de largas tierras, suspiró y dijo: "Este demonio de la sequía ha chupado mis campos hasta arrugarlos! No sé cómo me las voy a arreglar para pagar al Rey el tributo!"* . . .

*Entonces se levantó Supriya, la hija del mendigo, saludó a todos, y dijo humildemente: "Yo daré de comer a los hambrientos".*

*"¿Estás loca?" Esclamaron todos asombrados: "Tú crees que podrás cumplir tu promesa?"*

*"Como soy más pobre que nadie", contestó Supriya, soy poderosa. Porque mi arca y mis manjares están en vuestras casas".*

## HATHA YOGA

*Devaki Ma*

### TRIKONASANA (o la Postura Triangular)

Las principiantes pueden ejecutar esta postura parándose de espaldas contra una pared, cuidando de que todo el cuerpo —talones, caderas, espalda, brazos y cabeza— esté pegado contra la misma.

#### *Ejecución:*

De pie, separe las piernas. Inhale y coloque los brazos en posición horizontal, de manera que queden en línea recta con los hombros. Las palmas de las manos vuelten hacia abajo. Exhalando, flexione el tronco —desde la cintura— lentamente hacia la derecha y vaya doblando la cintura hasta donde le sea posible. No debe doblar las rodillas, ni ladear las caderas. Mantenga el brazo izquierdo en alto sobre la cabeza y ponga la mano derecha sobre la pierna derecha. Respire normalmente.

Después, inhalando regrese lentamente a la posición original. Res-

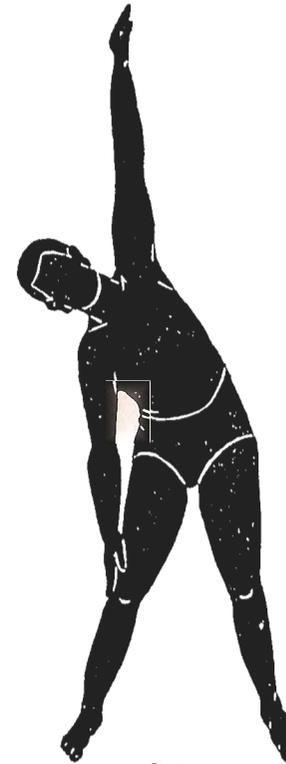


Fig. A

pire profundamente unas cuantas veces y luego haga el mismo ejercicio hacia la izquierda (Fig. A).

A medida que el cuerpo va cediendo, siga flexionando el tronco cada vez más y vaya inclinando el brazo que tiene en alto, de manera que forme un arco sobre la cabeza. No debe doblar el codo (Fig. B). Cuando Ud| siente que puede mantener la postura sin inclinarse hacia adelante o atrás, suprima la pared.



*Duración:*

Ejecute esta postura tres veces a cada lado —alternando izquierda y derecha— por 60 segundos. Gradualmente vaya aumentando hasta tres minutos, o sea 180 segundos, una sola vez de cada lado. Si en el comienzo no alcanza a completar un minuto, hágalo el tiempo que pueda y aumente lentamente de manera que no produzca dolor muscular.

Para mantener la concentración, visualice los números mientras va contando los segundos. Si le queda difi-

cil visualizarlos, puede contar respiraciones. En cada minuto se respira aproximadamente 20 veces.

*Beneficios:*

Al flexionar la columna vertebral lateralmente hacia ambos lados, se ejercita los músculos del tronco y de la espalda, dándoles flexibilidad. Las vertebrae adquieren elasticidad, los nervios espinales se tonifican.

Tonifica los órganos abdominales y aumenta el apetito.

Da masaje al hígado.

Aumenta el movimiento peristáltico.

Estimula el funcionamiento de los riñones.

Fortalece los músculos de las piernas.

Da agilidad mental.

---

*Trabajar es adorar. Trabajar es meditar. Servir a todos con amor intenso, sin ninguna idea de influencia, sin esperar frutos o recompensa. Realizaréis a Dios. Servir a la humanidad es servir a Dios.*

*Swami Sivananda*

---

## POESIA

### SIN TREGUA

Kabir

*Coge tu espada y entra  
en la lucha. Lucha, oh hermano mío,  
mientras dure la vida.*

*Córtale la cabeza a tu enemigo,  
y aniquílalo, entonces ven,  
e inclina la cabeza a tu Rey Burbar.*

*Aquel que es bravo, nunca deja la  
lucha. Aquel que se retira  
no es un verdadero guerrero.*

*En el campo de este cuerpo, una  
gran lucha se lleva a cabo  
contra la pasión, la ira, el  
orgullo y la ambición.*

*Es en el reino de la verdad, felicidad  
y pureza donde esta guerra está  
prendida y la espada  
que resuena es Su nombre!*

*Kabir dice: "Cuando un bravo caballero  
toma el campo, los cobardes echan  
a correr.*

*Es una lucha dura y pesada,  
la de un verdadero buscador de la verdad.*

*El voto del buscador de la verdad, es  
más duro que el del guerrero o que el  
de la viuda que quiere seguir a su esposo,  
puesto que la lucha del guerrero  
dura unas pocas horas y la lucha  
de la vida con la muerte termina pronto,  
pero la batalla del buscador de la verdad  
dura día y noche, y no cesa mientras dure  
la vida.*

---

## DEVOCION

*Se necesita profunda devoción para realizar a Dios. La  
devoción es la manifestación externa del amor.*

*La devoción lleva a la ecuanimidad. Es ofrenda que no  
pide retribución. Se dirige a Dios por lo que El es, no por  
lo que pueda darnos. Mientras no exista en la persona esa  
devoción, amor que se da sin recibir nada, sin esperar na-  
da, sin exigir nada, no puede haber realización. Tan pron-  
to se espera algo de Dios, no hay verdadera devoción.*

*Deben gozar de Dios, como gozan de oír música, de ver  
un paisaje, de esposo o esposa. Deben gozar de Dios como  
del Supremo bien.*

*No pierdan el tiempo imaginando. Dios es una reali-  
dad, la única realidad. Los jóvenes se engañan a sí mismo  
cuando dicen "que bella flor", Dios está ahí y sólo están  
viendo una forma, una flor. Mientras no salgan de la ilu-  
sión, no puede haber realización de Dios.*

*No traten de ver las cosas a nivel humano, traten de  
subir al nivel divino.*

*Rajarshi Krishna Yogananda*

## VEGETARIANISMO

Laura

*"Dime qué comes y te diré quién eres".*

En artículos anteriores hemos hablado de los beneficios que trae, para el buen funcionamiento del organismo, un régimen vegetariano bien balanceado. Hoy daremos algunas recetas prácticas, económicas y sencillas, que ayudarán a las amas de casa a planear un menú apetitoso y nutritivo.

### *Arroz con frijoles*

2 libras de arroz  
1 libra de frijoles  
2 cebollas cabezonas  
1 tallo de cebolla larga  
1 rama de cilantro  
1 pimentón grande rojo  
2 tomates grandes  
achiote, sal, pimienta, comino.

Se ponen en agua los frijoles bien lavados desde la víspera (si son secos) y al día siguiente se cocinan con un tallo de cebolla y una rama de cilantro hasta que ablanden, pero sin que se desbaraten. En la olla en que se va a preparar el arroz se hace un guiso con las cebollas cabezonas picadas finamente que se ponen a freír en aceite vegetal hasta que hablanden y después se le agregan el pimentón finamente picado y los tomates rallados, sal pimienta, cominos y achiote. Se lava muy bien el arroz que

se sofríe rápidamente en el guiso y se le agrega después el agua en que se cocinaron los frijoles, en proporción de 2 tazas de agua por una de arroz. Se deja hervir a buen fuego y cuando seca se tapa y se baja del fuego. Después se mezclan suavemente los frijoles con el arroz teniendo cuidado de que no se desbaraten.

### *Pastelitos de plátano maduro con carve*

6 plátanos maduros  
1 taza de carve  
1 pimentón pequeño  
2 zanahorias  
 $\frac{1}{2}$  libra de cebolla larga  
 $\frac{1}{2}$  libra de tomate  
 $\frac{1}{2}$  libra de papa criolla  
laurel, tomillo, achiote, sal, comino, pimienta y ajo.

Se prepara el carve de acuerdo con la receta que trae la caja, es decir, echándole agua hirviendo aliñada con ajo machacado, cominos, pimienta, sal y se deja para que coja sabor. Se hace un guiso con la cebolla picada, utilizando también la hoja, el tomate, el pimentón y los condimentos. A esto se le agrega la zanahoria rallada gruesa, el carve y un poco de agua hirviendo. Se deja cocinar y después se licúa un poco para que el carve no quede muy grueso. Se vuelve a poner al fuego y se le agrega la papa criolla pelada y finamente picada dejándolo hervir hasta que la papa se deslíe y el guiso quede bien espeso para rellenar los pastelitos. Si se quiere puede agregársele aceitunas picadas y un poquito de ají.

El plátano maduro se fríe en tajadas largas con las que se hace aros cogiéndolos con palillos. Estos aros se re-

llenar con el guiso a tiempo de servir para que estén bien calientes.

#### *Ensalada de zanahoria con lulo*

Se ralla la zanahoria finamente y se mezcla con lulo, crema de leche, azúcar y pasas.

#### *Ensalada de papa con verduras*

- 6 tazas de papa paramuna cortada en cuadritos
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de alverjitas
- 2 cebollas cabezonas finamente picadas.

Se pelan y cortan las papas y se ponen a cocinar con un poco de sal y un tallo de cebolla. Se cocinan la zanahoria y las alverjitas separadamente. Cuando todo esté cocido se mezcla con una salsa que se hace licuando dos papas cocidas muy blandas con el agua en que se cocinaron, y agregándoles un poquito de mostaza, sal, pimienta, vinagre, aceite y la cebolla cabezona finamente picada.

---

*Cuidate de la boca: de lo que metas y de lo que saques, es decir, de lo que comas y de lo que hables. El sabor es la tentación más grande. El día que tengas control perfecto sobre lo que hablas y lo que comes, serás yogi. Si cierras la boca, todo desaparece. Es por hablar que uno quiere oír; es por hablar que uno quiere tocar y ver. La boca es la esclavitud más grande que el hombre tiene.*

---

## EL TIENE UNA ESPOSA

En el siglo XIV, en un pueblo muy pobre de la India, vivió un bakti llamado Kabir.

En una ocasión llegó a su aldea un hombre muy importante y rico, quien gozaba al ver que a donde quiera que iba lo precedía su fama y renombre. Para sorpresa suya, encontró que nadie allí le conocía, era el anónimo perfecto. En cambio todo el mundo se hacía lenguas de un tal Kabir. "Visitó a Kabir?" "Ya conoció a Kabir?" "Ha oído las maravillas del Santo?" Eran preguntas que se repetían insistentemente.

Algo muy especial debe tener ese hombre, se dijo nuestro rico visitante. Tendré que conocerle, y resolvió ir en su busca. Halló a Kabir en una choza miserable, tejiendo en rústico telar y le preguntó: "¿Qué haces para que todo el mundo te conozca?" Kabir sonrió. Llamó a su única discípula que era Loi, su esposa, y le dijo: Ves aquel recipiente de arcilla? Tráelo. Ahora rómpelo hasta volverlo polvo. Recuerdas la mantequilla que guardamos? Amásala con el polvo. Ahora bótalo". Loi obedecía en silencio, con actitud devota, tan pronto como el mandato era formulado.

Nuestro hombre, mientras tanto, pensaba: "Esa fe ciega y esa devoción, han hecho que todos crean en él y le den fama. Y resuelve regresar a su casa y hacer la experiencia. Llama a la esposa: "Ves esa vasija de arcilla? Rómpela". La mujer lo mira con extrañeza. Le repite la orden. Ella llama a la sirvienta para que lo haga. "Trae la mantequilla". Ella pasa la orden a la sirvienta. El marido disgustado le dice: "Tú eres mi esposa, me debes obediencia, amasa eso con la mantequilla". La mujer cada vez más

extrañada le dice: "¿Qué te pasa? ¿Te has vuelto loco?" Y para verificarlo comienza a poner en tela de juicio todos sus actos.

El hombre explica: "¡No pasa nada! ¡No estoy loco! Quise comprobar la diferencia entre lo que hace Kabir y lo que vivo yo. El tiene una esposa que lo ama y cree ciegamente en él. Yo en cambio... he luchado inútilmente y no he realizado nada que valga la pena".

---

*Llega un tiempo en que uno no siente ni siquiera la existencia de Dios. Después de alcanzar la sabiduría, uno ve que todos los devas y las deidades son maya (lo ilusorio, lo relativo). Todas las cosas surgen en el tiempo y desaparecen en el tiempo.*

*Sri Sarada Devi (Esposa de Ramakrishna)*

---

## HATHA YOGA

### HORARIOS DE CLASES

#### DE LUNES A VIERNES:

##### En la mañana:

Hombres	Mujeres
6 a 7	6:30 a 7:30
	9 a 10
	10 a 11
	11 a 12

##### En la tarde:

4 a 5 niños	4 a 5
	5 a 6
6 a 7	5 6:30 a 7:30

#### PRECIO:

Cursos de Promoción: \$ 400.00  
(6 semanas)

#### Cursos Regulares:

	Estudiantes:
Matrícula: \$ 100.00	\$ 100.00
Mensualidad: 400.00 3 horas semanales	300.00
500.00 3 horas semanales	400.00