



Levántate y Brilla!

Viviendo KRIYA
Revista El Arte de la Paz



**Cosmología
Astrológica**

**Gurú
Stotram V3**

**La PAZ Perfecta
COMIENZA
en nuestro
INTERIOR**

**ORAR
SIN CESAR**

Contenido

El Bhagavad Gita a la luz de Kriya Yoga	3
Cosmología astrológica – Introducción	4
Ayurveda y de Desarrollo Personal	5
Carta de Baba	6
La Dicha de Dar y Servir	7
Colabora y Donaciones Amorosas	8
Shri Gurú Paduka Stotram	9
La Paz Perfecta Comienza en el Interior	10
Equipos de Seva	11
Orar sin Cesar	12
Un Peregrinaje	13
Soy la nada que comprende	18
Anuncios Divinos	19





El Bhagavad Gita a la luz de Kriya Yoga

por Paramahansa Hariharananda

Capítulo 1, Versos 41-43

Adharmābhibhavāt kṛṣṇa
praduṣyanti kulastrīyaḥ
strīṣu duṣṭāsu vārṣṇeya
jāyate varṇasamkaraḥ

Samkaro narakāyai 'va
kulaghnānām kulasya ca
patanti pitaro hy eṣām
luptapiṇḍodakakriyāḥ

Doṣair etaiḥ kulaghnānām
varṇasamkarakārakaiḥ
utsādyante jātidharmāḥ
kuladharmās ca śāśvatāḥ

Traducción

Con el crecimiento de la impiedad, Oh Krishna, los miembros (mujeres) de la familia se corrompen, y con su corrupción, Oh Varshneya (descendiente de Vrishni, es decir, Krishna) hay mezcla de la cultura.

La mezcla de la cultura lleva a la raza y a los destructores de la raza al infierno. Los ancestros de la raza privados de las ofrendas de bolas de arroz y de agua, sufren una caída.

Las viejas tradiciones y las costumbres familiares de los destructores de la raza se arruinan

por esta mezcla creada por las acciones de estos destructores.

Interpretación Metafórica

Varnashankara se refiere a la mezcla de la fuerza biológica y espiritual. Cuando un devoto se sienta a meditar, puede fácilmente retirar sus sentidos, ir a la pituitaria y experimentar la luz divina, la vibración divina y el sonido divino. Con la ayuda del jyoti mudra, una técnica del Kriya Yoga para purificar los sentidos (que uno debe aprender directamente de un maestro), el devoto percibirá una luz, brillante, encantadora y deslumbrante y llegará al estado de paravastha que significa la madre naturaleza. La madre naturaleza es la verdadera fuerza femenina que nos lleva a fundirnos con Dios. Pero si el devoto se altera mentalmente como resultado de una enfermedad o muerte de un familiar o alguna otra calamidad, y no puede permanecer en el estado supra mental o sin forma, su mente cae en la naturaleza biológica. Esto es *varnashankara*, que significa la mezcla de opuestos. Solo la continua absorción del estado trascendental puede dar la liberación. Cuando la gente deja que su conciencia se deslice debajo del cráneo, experimentan lo desagradable, la inquietud y el deseo sin fin, no hay paz, gozo y felicidad.



Cosmología astrológica – Introducción

Por: Silvina Pirola

Cosmovisión

Cosmos es un término latino, que emana a su vez del griego “Kosmos”, su significado es orden. Hace referencia al conjunto de todas las cosas creadas, como un sistema ordenado. En oposición al concepto de caos, desorden.

El estudio del Cosmos, se lo conoce como Cosmología, y abarca el conocimiento de las formas, sustancias, leyes, origen y evolución de

los elementos que lo componen. Se lo puede realizar desde diferentes contextos o paradigmas, generando particulares visiones del mismo; por ejemplo, física, filosófica, religiosa. Aunque en apariencia, diferentes, tendrán en común, la búsqueda de comprensión del orden implícito de todo lo creado.

Una visión cósmica, es aquella que resuena con determinado orden y lo reconoce replicándose en cada uno de los planos de existencia, como ecos, de una coherencia esencial.



En particular, la cosmovisión astrológica, explica el orden intrínseco a partir de la correspondencia entre estrellas y planetas y la impronta energética que reciben los seres, sucesos y escenarios, en una coordenada témporo-espacial.

Cabe mencionar, que la impronta energética, es una tendencia, fuerte, más no, un destino fatalista. Se dice que las estrellas tienden, pero no obligan. Por resonancia de aprendizaje, el Ser ha elegido esas condiciones, no para perpetuarlas, sino para trascenderlas.

Las influencias recibidas en el momento de nacimiento, afectan a los aspectos del ser, sujetos al tiempo y al espacio, aunque no al Ser Esencial, eterno e imperecedero. Desde esta visión, no son limitaciones u obstáculos, sino indicadores de: atención, gestión de los recursos, aprendizajes, y de un modo particular de despertar consciencia.

El tema natal, es en primera instancia un mapa para el despertar. Y cuando se ha alcanzado cierto grado de integración de la personalidad, se lo puede vislumbrar como un mapa de liberación.

Tomando una referencia de Hipatia de Alejandría, matemática y astrónoma:

“Comprender las cosas que nos rodean es la mejor preparación para comprender las cosas que hay más allá.”

y extendiéndola al campo astrológico, podemos decir que, comprender las influencias natales y actuales nos permitirá trascenderlas y prepararnos para el estado de Ser Divino, aún encarnados en este plano de manifestación y experimentación como ser humano.

Saludos en Sintonía Cósmica!

Próximos: 2/3 Aplicación de Astrología Cósmica; 3/3 Astrología Cósmica para yoguis

Consultas de Ayurveda y de Desarrollo Personal



Yogi Sarveshwarananda

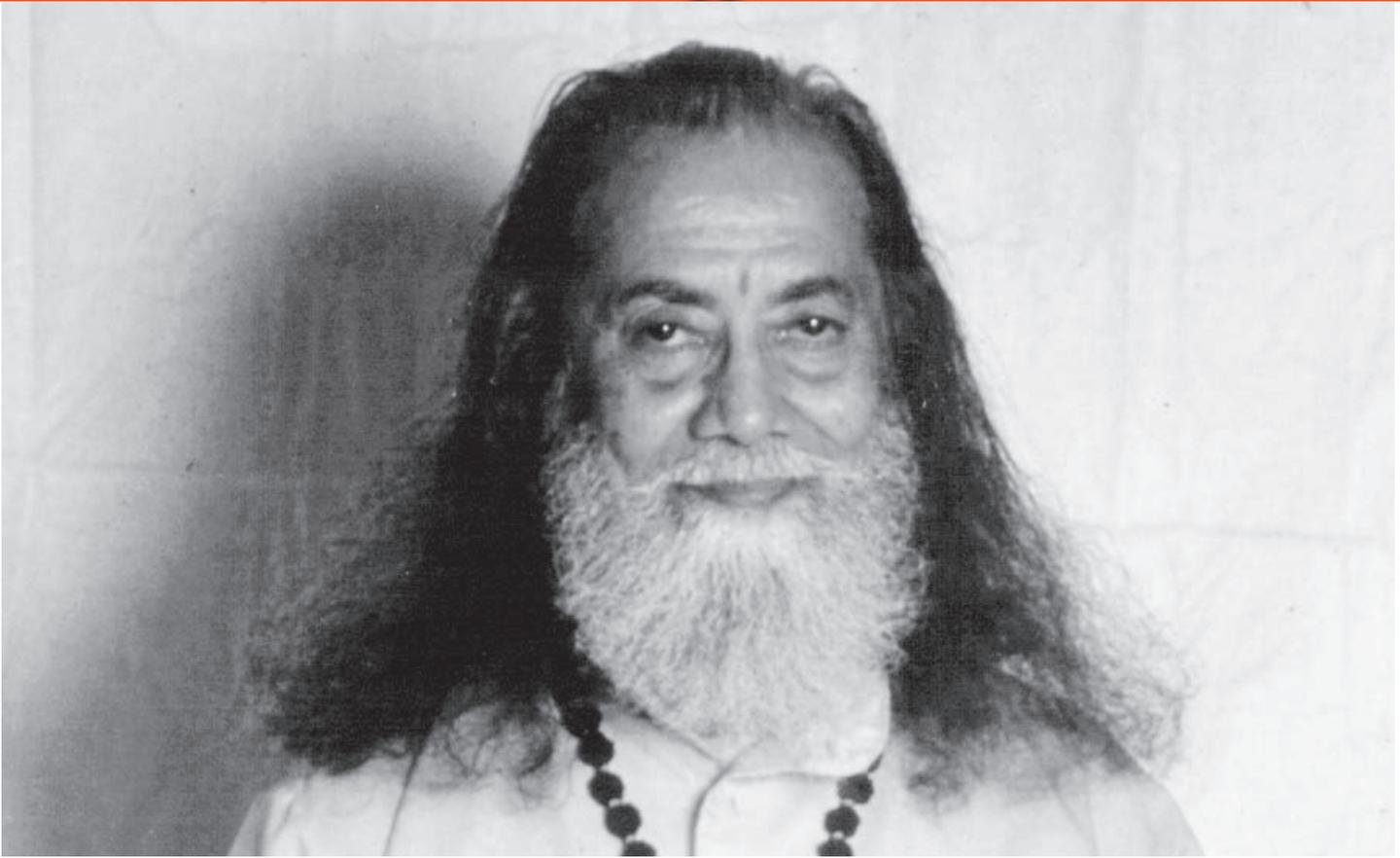
a través de Skype

Para aquellos que no han podido tener una cita con Yogiji para una consulta Ayurvédica (90 minutos) o una consulta de Desarrollo Personal (45 minutos) durante su gira, ahora pueden tenerla vía Skype (tras pago previo con PayPal).

Las personas interesadas pueden contactar a Raymundo Martín del Campo a:

raymundo@elartedelapaz.org





Carta de Baba

Junio 2, de 1999

Dios es uno. Las religiones son muchas. Casi todas las religiones enseñan que se puede realizar en Dios por medio de los órganos de los cinco sentidos. Sin embargo, la sabiduría y la realización en Dios no es posible a través de los cinco sentidos.

Dios lo impregna todo. Él está en todo el mundo. Además de esto, él permanece en la cabeza, en la Fontanela de cada ser humano. Existen cincuenta tipos de respiración, cuarenta y nueve son para el mundo material y extrovertido. Por esto todos los seres humanos no pueden obtener la realización de Dios. Solamente una respiración, la respiración más corta puede dar al ser humano la calma que es de Dios. Es por esto que estas vivo. Si observas en la Fontanela, seguramente sentirás la pulsación en la Fontanela. Toma de 4 a 5 respiraciones cortas. Escucharás un sonido del soplo de un

caracol en la parte superior de tu cabeza. Toma otras respiraciones cortas de 4 a 5 y observa, deja el 99 % de tu atención en la cima de tu cabeza y búscalo en la Fontanela. Mantén el 1% de tu atención en la gran foto de la pared frente a ti. Solamente ve el marco de la foto. Entonces verás la luz blanca de humo, la luz de neblina alrededor del marco. Gradualmente la luz se convertirá en luz blanca lechosa. Si lo ves constantemente, si constantemente lo observas, entonces todo el cuarto y el mundo entero será luz. Obtendrás Samadhi. Vas a ser liberado. Es una técnica muy simple. Practica diariamente. Seguro que alcanzarás la liberación en un corto plazo.

Guárdalo y léelo todos los días cuando te sientes a meditar. Obtendrás el más profundo deseo que te dará la liberación.



La Dicha de Dar y Servir

¿Cuál recuerdo tenemos de mayor satisfacción?

Si analizamos un poco; esa satisfacción existe gracias a la respuesta de la pregunta ¿Para Alguien Más?

Normalmente no nos damos cuenta de forma consciente, de que el verdadero gozo está en el compartir, tomemos el ejemplo siguiente, al hacernos la pregunta ¿Para Quién Más?, en todo lo que hacemos siempre encontraremos la respuesta correcta.

Si trabajamos para hacer dinero, ¿Quién más se beneficia de nuestro esfuerzo? Nuestra familia, nuestros hijos, padres, hermanos, amigos, hasta nuestras mascotas.

Es para nosotros algo normal servir o dar a los demás, solo que lo hacemos de forma tan in-

consciente que nos olvidamos de recibir nuestra recompensa interior, **EL GOZO DE DAR O SERVIR.**

Aprendimos a ser agradecidos, al mismo tiempo se nos inculcó el dar al necesitado, regularmente damos cosas materiales, oraciones, plegarias, información, etc. Y en algunos casos ofrecemos de forma desinteresada y sincera nuestros servicios o habilidades, para que alguien más reciba los beneficios.

Cuando nos hacemos conscientes de que realmente damos o servimos a Dios en forma de otra persona, animal, planta o cosa, cumplimos con lo que le dice Krishna a Arjuna en el Bhagavad Gita

“Sean cuales sean las acciones que realices, oh hijo de Kunti! (Arjuna), bien se trate de comer,



o cumplir los ritos espirituales, u ofrecer dádivas, o practicar la autodisciplina, conságralas todas como ofrendas a Mí.” Cap. IX v. 27 El Bhagavad Gita Libro El Yoga del Bhagavad Gita de Paramahansa Yogananda.

Esta es la verdadera inacción, que logremos hacer todo con el verdadero sentido de servir, de dar, con el único fin de complacer a nuestro Dios.

Ya estamos sirviendo a Dios, ¿nos damos cuenta de ello?, servimos a Dios cuando alimentamos a nuestros hijos, cuando compartimos nuestra comida con alguien más, o cuando ayudamos a cruzar la calle a una persona, servimos y damos siempre, es lo que nos da el sentido a nuestra vida.

Sin embargo, podemos servir y dar de forma mucho más consciente a nuestro Dios, la cual es que difundamos el mensaje, si hacemos esto, este servicio es realmente nuestra mejor ofrenda a nuestros Gurús.

Podemos realizar esta ofrenda de dos maneras, En Especie (Dinero, alimentos, materiales) y ofreciendo nuestras habilidades y capacidades en forma de un servicio, y lo que es mejor podemos realizar ambos al mismo tiempo.

¡Nos encanta y revitaliza Dar y Servir!

De corazón a corazón esperamos que se despierte en todos nosotros el deseo dar y servir a los Gurús, que ellos nos han dado tanto todos los días y nos siguen dando y sirviendo, que con el ejemplo nos invitan nos están invitando a ejercer este mismo principio de DAR y SERVIR.

Los Gurús nos dan y sirven todo el tiempo, HACER LO MISMO QUE ELLOS, nos abrirá un mundo que desconocemos, ya que todo lo hacemos sin esperar nada a cambio.

Hacer lo que un Maestro Realizado hace en todo momento, DAR y SERVIR, nos acerca más rápidamente a esta meta final que es la Auto-realización de Dios.

Colabora en Levantate y Brilla

¿Te gustaría colaborar con las próximas ediciones?

Estamos buscando personas que deseen colaborar con las próximas ediciones de este boletín. Para ello pueden enviarnos artículos en español sobre los siguientes temas:

la salud holística
espiritualidad práctica
citas de maestros,
biografías de santos y sabios,
recursos espirituales recomendados (libros, revistas, programas de audio, canales de radio o de TV, videos, películas, etc).

Se publicarán, dependiendo de la aprobación editorial de Yogiji.

Para hacerlo pueden comunicarse con Raymundo Martin del Campo a:

raymundo@elartedelapaz.org

Donaciones Amorosas

Quienes deseen expresar su aprecio y gratitud hacia la obra e influencia de los Maestros de Kriya Yoga en sus vidas mediante una micro-donación (de 1 a 10 dólares), pueden hacerlo vía PayPal desde el siguiente enlace:

<http://elartedelapaz.org/tu-donativo-para-el-arte-de-la-paz/>



Yogiji adorando los pies del Maestro – Ashram de Miami, 2002

Shri Gurú Paduka Stotram

El Gurú Paduka Stotram de Adi Shankaracharya describe las bendiciones de tener un gurú.

El Gurú Gita describe al gurú como el «disipador de la oscuridad» (de la raíz sánscrita gu, «oscuridad», y ru, «aquello que disipa»).

«Un ciego no puede guiar a otro ciego. Solamente un maestro, es decir, alguien que conoce a Dios, puede enseñar debidamente a otros acerca de Él y de cómo encontrarle. A fin de poder recuperar nuestra divinidad, debemos tener un maestro o gurú. Aquel que sigue fielmente los pasos de un auténtico gurú llega a ser como él, ya que el gurú ayuda a elevar al discípulo hasta su propio nivel de perfección».

— Paramahansa Yogananda

Enlace: www.youtube.com/watch?v=t3jRTJg-DEQ4

Versículo 3

**Natā yayoḥ śrīpatitām samīyuh
kadācidapyāsu daridra-varyāḥ
mūkāśca vācaspatitām hi tābhyām
namo namaḥ śrī-guru-pādukābhyām**

Salutaciones y salutaciones a las sandalias de mi Gurú,

Que hacen a los que se postran ante él,

Poseedores de gran riqueza , incluso si son muy pobres,

Y que convierten incluso a la gente muda en grandes oradores.



La Paz Perfecta Comienza en el Interior

Por Yogi Sarveshwarananda Giri

Había una vez un rey que ofrecía una gran recompensa al artista que lograra plasmar la paz perfecta en una pintura. Muchos artistas lo intentaron. El rey observó y admiró todas las pinturas, pero realmente sólo le gustaron dos y debía escoger una de ellas.

La primera representaba un lago muy calmado. Este lago era un espejo perfecto sobre el cual se reflejaban algunas apacibles montañas del entorno y el cielo era azul con unas tenues nubes blancas. Todos los que miraban esta pintura pensaban que reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas, pero estas eran escarpadas y desérticas y del cielo turbulento caía una impetuosa tormenta con rayos y truenos. Aguas torrenciales y espu-

ma bajaban estrepitosamente hasta el pie de la montaña. Nada de esto era pacífico pero al observar cuidadosamente, el rey vio detrás de la cascada un delicado arbusto que crecía en la grieta de una roca. En este arbusto había un nido y justo en la mitad de las violentas y ruidosas cascadas había un pequeño pájaro que reposaba en su nido.

¿Paz perfecta? ¿Cuál cree usted que fue la pintura ganadora?

El rey seleccionó la segunda. ¿Sabe por qué? El rey explicó que “paz no significa estar en un lugar sin ruido, sin problemas, sin trabajo arduo o sin dolor. Paz significa que podemos permanecer en calma dentro de nuestro corazón a pesar de que estemos en la mitad de situacio-



nes muy difíciles. Este es el verdadero significado de paz.”

Comentario

Esto es lo que Kriya Yoga le puede aportar. Kriya no le va a resolver mágicamente todos los problemas de la vida, pero abrirá la puerta de su corazón de tal forma que Dios podrá entrar en ella. Usted será feliz como este pequeño pájaro y estará en paz en su pequeño nido sin importar lo que esté sucediendo a su alrededor. Cuando usted trabaja desde este inalterable lugar interior de felicidad y tranquilidad, puede llegar a ser una mejor persona, estará preparado para ayudar a otros que estén en problemas con sus deseos, temores y adicciones.

Esta es su divina tarea. Dios le ha dado una misión; no es por accidente que recibió iniciación en Kriya o que esté ahora leyendo esta revista. Dios lo ha designado para redescubrir este reino de paz interior. Transfórmese a sí mismo internamente y estará capacitado para ayudar a otros. La paz es altamente contagiosa y comienza con una persona. La violencia también es contagiosa pero la paz es más poderosa y duradera que la violencia.

Un ejemplo es Mahatma Gandhi, hombre muy frágil, flaco y pequeño. No tenía posesiones, armas, ejércitos, ni riqueza; solamente contaba con su fe en Dios y su inmensa calma. Liberó del Imperio Británico cerca de un billón de personas, de 350 años de explotación y opresión, sin violencia, sin armas, solo con amor. Esto requiere gran coraje. Es fácil esconderse detrás de un arma, pero enfrentarse a los salvajes del mundo usando solo su corazón requiere real coraje. Él también practicó Kriya Yoga y recibió iniciación de Paramahansa Yogananda. Este es el poder del amor, la maestría de la paz interior, accesible a cualquiera que la busque sinceramente.

Esfuércese por mejorarse a sí mismo todo el tiempo. Se lo debe a sí mismo, se lo debe al mundo y se lo debe a Dios.

Equipos de Seva (servicio desinteresado)

Debido al pedido de muchos discípulos, Yogi ha decidido comenzar a publicar nuevos materiales relacionados con Kriya Yoga, Baba Hariharananda, el linaje de maestros y la espiritualidad práctica, en la forma de libros, grabaciones de audio, y videos, comenzando en el 2016.

A fin de alcanzar esta meta, estamos a la búsqueda de personas profesionales en diferentes campos que quieran ofrecer sus talentos y habilidades para esta noble causa.

Especialmente necesitamos ayuda de nivel profesional en las siguientes areas:

Traductores: de francés a español, de inglés a español, de francés a portugués, de inglés a portugués, de español a portugués.

Transcriptores de archivos de audio y video (en francés, inglés, español y portugués).

Editores. En francés, inglés, español y portugués.

Diseñadores gráficos. Editores de audio. Editoriales de video. Ilustradores.

Si te sientes inspirado a ayudarnos, por favor comunícate detallando tus habilidades específicas y tu nivel de experiencia, escribiendo a Raymundo Martin del Campo a la siguiente dirección de correo electrónico:

raymundo@elartedelapaz.org

Muchas Gracias.



Orar sin Cesar

Un grupo de pastores se reunió para discutir algunos temas difíciles tales como el de obedecer al mandato “Ore sin cesar”. Uno de ellos fue elegido para escribir un ensayo para ser leído en la reunión del mes próximo.

Una joven empleada que los escuchaba les dijo: “Porque esperar un mes entero para explicar lo que el texto significa, si es uno de los más fáciles y bellos de la Biblia?”

Un Pastor le preguntó —“Puede Usted orar todo el tiempo cuando tiene tantas cosas que hacer durante el día?”

“ —Si, si señor, —contestó la joven, cuantas más cosas tengo que hacer, más puedo rezar.”

“Cuéntenos como Usted puede hacer esto, “ dijo el pastor.

La joven dijo: “Cuando abro mis ojos en la mañana yo rezo, ‘Señor, abre los ojos de mi entendimiento.’ Mientras me visto, yo rezo para ser vestida con la capa de la justicia. Mientras me baño, yo rezo para quedar limpia y renovada en el espíritu. Cuando trabajo, rezo para tener la fuerza para sobreponerme a las dificultades durante el día. Cuando yo prendo el fuego, yo rezo para que el trabajo de Dios se reviva en mi alma. Cuando barro la casa, yo rezo para que mi corazón quede limpio de todas sus impurezas. Cuando preparo y tomo el desayuno, yo rezo para ser alimentada con el alimento espiritual puro y la leche de la palabra. Cuando cuido a los niños, miro a Dios como a mi Papá y yo rezo, a través del espíritu de adopción, para que pueda ser su hija. Y, asimismo a través del día cada cosa que hago me da un pensamiento para rezar.

Publicado en “Orar sin Cesar”



Un Peregrinaje

Un devoto de Sai Baba conoce a Paramahansa Hariharananda durante la iniciación en el Ashram de Karar en Puri, India en marzo de 1989.

“Respondí con veracidad que entendía que el Kriya es una técnica científica universal y un atajo a la dimensión de consciencia más alta que deseaba alcanzar. Añadí que como tal, no veía ninguna dificultad en combinar el Kriya con la devoción bhakti a mi propio maestro, Sri Sathya Sai Baba”.

El siguiente artículo es un extracto tomado del libro de devotos “Glimpses of the Divine: Working with the Teachings of Sai Baba” escrito por Brigitte Rodriguez, publicado por Samuel Weiser, Inc., y reproducido con permiso del editor.

Nuevamente decidí ir a Puri, el famoso lugar de peregrinaje donde todos los días cientos de

peregrinos visitan el famoso Templo del Señor Jagannath y durante los festivales los números se vuelven miles. En esta ocasión, mi destino era visitar el pequeño pero hermoso Ashram de Karar, uno de los centros del mundo donde se estudia Kriya Yoga y donde solo se permite la estadía a los monjes. El Kriya promete mucho y sus devotos dicen: “Con la práctica de Kriya logras la realización en Dios que es la realización del ser a la velocidad de un cohete.” Yo había solicitado y recibí las bendiciones de Baba antes de comenzar mi viaje y esperaba, aunque solo a medias, regresar a él como una persona iluminada.

Deseaba aprender los ejercicios de Kriya yoga de Swami Hariharananda Giri en persona. En ese entonces él dirigía el ashram aún cuando usualmente solo pasaba un par de semanas al año allá. Usualmente pasaba gran parte de su tiempo en Norte América y viajaba hasta nue-



ve meses del año por otros países. Como decía Swami Hariharananda “Estos países tienen todo menos paz. Las personas viven sumidas en la frustración, la tristeza y los problemas. Lentamente él les estaba ayudando a “obtener la calma que es Santidad.”

Swami Hariharananda Giri usualmente regresaba todos los años a Puri el 22 de marzo, día de la fundación del Ashram de Karar y, es así como este año de 1989 en particular, llegó a Puri a mediados de marzo proveniente de Nueva York vía Calcuta en el Expreso Jaganath.

El ashram lo fundó Swami Shriyukteshwar Giri, el guru de Paramahansa Yogananda quien escribió el famoso libro “La Autobiografía de un Yogui”. Swami Hariharananda es considerado el mayor santo maestro viviente de la ciencia científica de Kriya Yoga y ocupa un alto rango entre los yoguis indios de este siglo.

Al poco tiempo de llegar dio el darshan a una gran multitud que lo esperaba en el ashram y después, algunos fueron invitados a su cuarto y yo fui uno de los afortunados. Fue una gran experiencia sentarse en presencia de un santo. Él intercambié unas pocas palabras con varios del grupo y a mí me dijo: “Tu deberás sentir transformación al verme” y de hecho lo hice. Todo mi ser quedó envuelto en una paz recon-

fortante. Yo le dije a Swami Hariharananda que era devota de Sri Sathya Sai Baba. En la sala de meditación del Ashram de Karar hay fotografías de Sai Baba, Shirdi Baba, Sri Aurobindo y de la Madre.

De repente entró al cuarto de Swami Hariharananda un joven que atravesó la habitación por entre todos los que estábamos sentados con las piernas cruzadas sobre la alfombra, se dirigió directamente al santo y se arrodilló frente a él.



El Swami lo abrazó afectuosamente varias veces, aparentemente muy feliz de verlo. Aproximadamente media hora después Swami Hariharananda nos pidió que nos retiráramos del cuarto con el fin de poder descansar después del largo viaje.

No es posible quedarse en el ashram de Karar por lo cual me hospedé en uno de los tan-

tos hoteles de la playa, muchos de los cuales ofrecen precios bastante razonables. Mi pequeño hotel estaba situado casi sobre la playa y yo podía nadar en el mar varias veces al día.

Durante su corta estadía, Swami Hariharananda parecía estar muy ocupado y descansaba muy poco. Yo estaba maravillado de como alguien con mucho más de 80 años podía mantener toda esa actividad. Todos los días llegaban más y más personas, muchas de países extranjeros, hasta totalizar entre seiscientos a setecientos



devotos que estábamos presentes para recibir sus bendiciones.

Swami inició en Kriya Yoga alrededor de doscientas personas. Para todos, el programa parecía ser muy fuerte pero él se mantenía en paz y calmado, la encarnación viva del Kriya que él enseña. Yo me di cuenta que con frecuencia en el gran vestíbulo del ashram les pedía a los devotos no hacer el padnamaskar cuando él se retiraba; repetidamente decía “no se inclinen, no se inclinen”.

Después de un par de días él envió por mí. Tenía una cita a las 11:00 a.m. del día señalado, pero me costó mucho trabajo llegar al ashram. Yo no sabía que era el día del festival llamado “Holi” durante el cual a los niños y jóvenes les es permitido derramar o untar tintes de color a todos y a todo. Yo salí con tiempo y bien vestida del hotel, pero el ser extranjera y de piel clara me convirtió en un blanco perfecto. A medio camino del ashram mi cara era verde y el resto de mi cuerpo era del color del arco iris. Yo sentí que no podía presentarme ante el Swami así por lo cual regresé corriendo al hotel, me bañé y cambié de ropa. ¡En mi segundo intento me puse una gabardina y me enrollé una toalla en la cara!

Finalmente llegué al ashram y una secretaria

me llevó al cuarto de Hariharananda. Tan pronto entré, mis ojos se dirigieron inmediatamente a su figura silenciosa sentada en posición discreta sobre un catre cubierto con una tela anaranjada. No había nadie más en el cuarto. Fui hasta donde él estaba sentado y me arrodillé enfrente a él. No hablamos. ¿Su primera y muy directa pregunta fue “¿Por qué viniste?” Yo contesté con sinceridad que tenía entendido que Kriya era una técnica científica univer-

sal y un atajo hacia una dimensión de conciencia que yo deseaba lograr. Añadí, que como tal, no veía dificultad en combinar el Kriya con el bhakti, devoción a mi propio maestro, Sri Sathya Sai Baba.



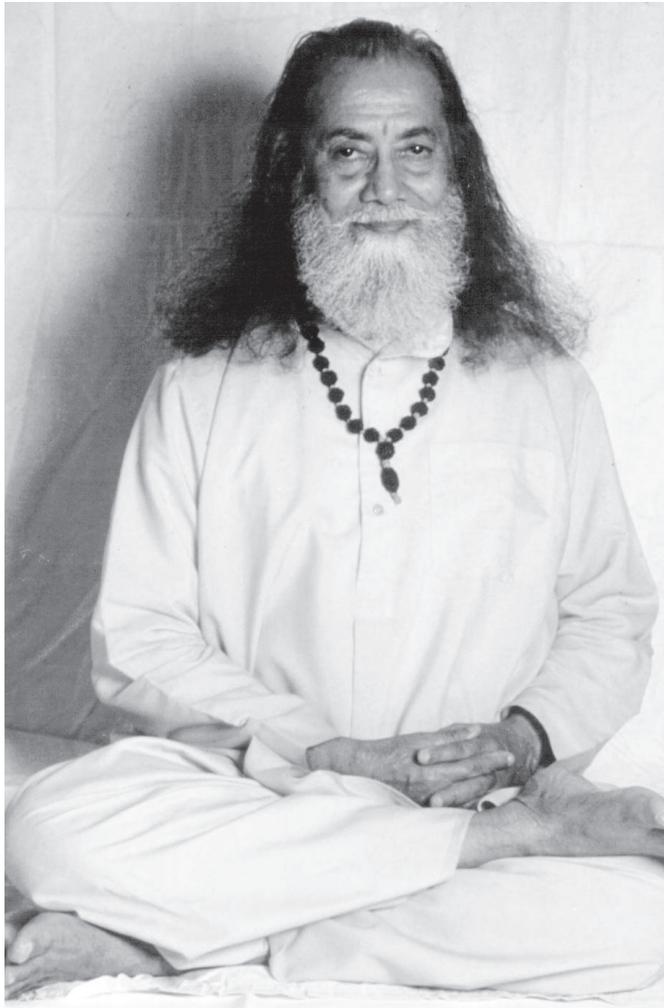
Swami Hariharananda no contestó nada y sin más preguntas, se levantó, cerró la puerta con seguro desde el interior para asegurarse que no hubiera interrupciones, luego se sentó en el piso cerca de mí y dijo: “Dame una camisa”. Me puse de pie e intenté alcanzarle una de las camisas que colgaban de una cuerda en la espartana y sencilla habitación, pero, la camisa que escogí era de manga larga a lo cual replicó “No, esa no”. Entonces le alcancé una camisa de manga corta que se puso sobre la cabeza con la sencillez de un niño. Entre tanto su actitud reflejaba el comando de un yogui que está por encima de todo. Yo me senté nuevamente a su lado en el piso sintiéndome relajada y casi como en casa.



Luego Swami Hariharananda dijo: “Haré una purificación de tu cuerpo”. Con sus manos tocó uno a uno los chakras de mi columna, después tomó firmemente mis manos en sus manos y luego mis pies. Después con una mano me golpeó la cara, brazos y columna al tiempo que repetía mantras védicos en sánscrito. En inglés dijo “Estoy infundiendo mi fuerza de vida en ti”.

Durante este proceso de purificación vi una luz blanca brillante en el lugar del llamado “tercer ojo” entre las cejas. De acuerdo con Swami Hariharananda, esa luz blanca es la luz del alma. También oí claramente el sonido del OM cósmico que sostiene la creación. Finalmente puso su mano en mi cabeza, me bendijo y yo me incliné y toqué sus pies.

Fue una experiencia tan conmovedora que me fue difícil contener las lágrimas que se comenzaron a formar bajo mis párpados cerrados. Todo esto se llevó a cabo en cinco minutos y durante todo el tiempo invoqué a Baba como Ista (Dios). Casi inmediatamente experimenté una calma extrema que permaneció conmigo durante el resto del día. Fue tan increíble que me era difícil bajar a ese plano donde hacemos conversación ordinaria. El “yo” y el “mi” desaparecieron. Observé el silencio durante el resto del día dejando que la paz bendita envolviera todo mi ser. Sentía como si yo estuviera en el centro de mi ser. La



meta del Kriya Yoga, y de todo yoga, es ir a ese centro y permanecer allí y realizar el Ser.

Paramahansa Hariharananda desea que encuentres la “verdadera cámara de tu ser y que disfrutes el mundo como un rey y no como un pordiosero”. Él dice “La impotencia que te hace pordiosero desaparece y encuentras un refugio seguro en tu propio Ser.” He aquí algunas de sus enseñanzas:

- El amor soporta.
- El amor tolera.
- El amor no es rencoroso.
- El amor requiere paciencia.
- El amor da unidad.
- El amor es bondadoso.
- El amor es dulce.
- Dios es amor y sin Dios no hay amor.

Hasta tanto no limpies bien tu corazón no podrás hacer nada bien y no podrás amar; por lo tanto, deberás limpiar tu corazón y tu mente.

El cielo y el infierno están dentro de ti.

Verbalmente eres muy dulce pero internamente agrio como quinina cubierta de azúcar, pero recuerda, tú eres el poder de Dios.

Medita. Observa el día y la noche. Es necesario estar alerta en cada paso de la vida para así tener resultados rápidos.

Haz de tu vida una vida divina y no una vida



demoníaca. Si tienes ira, orgullo, ego y odio entonces erradica esas cualidades demoníacas.

Tú eres el poder de Dios. Siéntelo en tu vida práctica. Percibe la Última Verdad. Vive en calma y tórnate divino. Deja el sentido del cuerpo y el sentido del mundo. Necesitas cultura. Si deseas meditar debes ir mas allá de la mente, pensamiento, intelecto, inquietud, ira, etc.

Dios desea que te transformes. Dios constantemente te estimula para que te corrijas, pero no lo sigues.

La meditación es el camino para conocerse a sí mismo. Para conocer la verdad debemos ahondar y tan solo hay un método de adquirir conocimiento. La persona común y corriente y el más alto yogui deben utilizar el mismo método, y ese método es la concentración. Este es el golpe que abre la puerta de la naturaleza y deja ver inundaciones de luz. La concentración es la única llave para el tesoro del conocimiento. El poder de la mente humana es ilimitado. El secreto del mundo es nuestro si sabemos cómo llamar y como dar el soplo necesario. La fortaleza y fuerza del soplo vienen de la concentración.

Al permanecer en el estado de supra conciencia el yogui recibe amor extremo, respeto y endeudamiento con Dios. Este amor por Dios es muy raro.

Tan insignificante como pueda parecer una cosa, eso es Él, pero si no meditas profundamente, no podrás percibir esta verdad.

Aquellos que han penetrado los velos de la creación de la naturaleza, aquellos que han realizado la verdad de todas las religiones, aquellos que se encuentran libres de ira, emoción, alucinación y especulación son los verda-

deros maestros.

Al regresar al ashram de Sai Baba en Puttaparthi sentí que esta experiencia había ahondado mi amor por Baba y que a través de esta me había acercado más a él. Aprendí que, en ese mundo de hoy, su divinidad no tiene paralelo.

Oh precioso Señor de mi corazón.

Me hiciste ver mi alma en toda su gloria.

Me hiciste abrigar el sonido cósmico OM desde muy dentro de mí.

Tú eres Ista, realmente uno con toda la creación.

Mil veces me inclino ante Ti.





Soy la nada que comprende

Por Soledad Silva Fernández

Soy la nada que comprende
Que deja caer lo ilusorio
Y los velos se derriten en silencio
O en desmedido estruendo

Soy la nada que se deja, se abandona
De nombres y definiciones
Y por eso es, de pronto, todo, cualquier cosa
Lo que precise ser
Un disfraz cualquiera que me quiera poner

Soy eso que no se define
Pero que en mí vive
Desde siempre, desde antes del tiempo
Y llueve... de a gotas de oro, en esta historia

Tan potente

Soy el sentido común que despierta
Luego de apagar todos los sentidos
Y me veo y me siento y me muevo
Diferente, como quiera, en lo que vivo

Pues no soy quien dijeron que sea
Ni soy quien planeé en esta esfera
Soy sólo aquello, infinito, estrellado
Que a vivir la experiencia ha bajado

Y me olvido, y me dejo y me suelto
Y por eso, de a poco, me encuentro.



Anuncios Divinos



Formación en Ayurveda

Para cumplir con los pedidos de muchas personas, la formación en Ayurveda esta ahora oferta en un nuevo formato: presencial y por internet. Los primeros cursos presenciales serán:

- En Buenos Aires, Argentina, el sábado 6 de agosto, 9h-18h. Más información: <http://elartedelapaz.org/formacion-ayurvedica/>
- en Sao Paulo, Brasil, el domingo 14 de agosto, 9h-18h. Más información: <http://elartedelapaz.org/kriya-yoga-em-sao-paulo-brasil/>
- En la Ciudad de México, México, el sábado 20 de agosto, 9h-18h. Más información: <http://elartedelapaz.org/kriya-yoga-en-ciudad-de-mexico/>
- En Guadalajara, México, el domingo 28 de agosto, 9h-18h. Más información: <http://elartedelapaz.org/kriya-yoga-en-guadalajara-mexico/>

Los cursos siguientes serán una vez por mes por video y con materiales escritos.

Un segundo curso presencial será programado cada 6 meses en Sao Paulo, Ciudad de México, y Guadalajara.

En Buenos Aires, todos cursos mensuales son presenciales.

Nuevas actividades en la Casa Aum de Buenos Aires

- **Misa Universal y Meditación Guiada: los domingos, 10h – 12h**
- **Clases de Nada Yoga: los jueves, 19h30 – 21h30**
- **Cinema Espiritual con debate: el último domingo del mes, 16h – 19h**



ELARTE de la PAZ

Sitio web:

www.elartedelapaz.org

Facebook:

www.facebook.com/artedelapaz

Canal Youtube:

www.youtube.com/user/MisionHariharananda