



Levántate y Brilla!

Viviendo KRIYA  
REVISTA DEL ARTE DE LA PAZ



Mensaje Navidad  
y Año Nuevo  
Peregrinación a la  
India en 2016

¿Cuál Es  
Su Yuga?  
Inspiración  
Diaria

Volumen 11 No. 1 : Enero - Febrero 2016

y Mucho Más...

# Contenido

Día del Año Nuevo 2016	3
Mi Gurú	4
Suscríbese a nuestro canal de Youtube	7
Suscribirse a este Boletín	7
Consultas de Ayurveda y de Desarrollo Personal	7
El Bhagavad Gita a la Luz del Kriya Yoga	8
Equipos de Seva	9
<b>PREGUNTAS Y RESPUESTAS</b>	<b>9</b>
Nueva Página Web de Brahmarshi	10
Dr. Raghabananda Nayak	10
¿Cuál Es Su Yuga?	11
Testimonios	15
Participa en la Nueva Edición	
Levantate y Brilla	15
Donaciones Amorosas	15
Inspiración Diaria	16
Peregrinación a la India en 2016	17
Asistentes de Viajes	18





## Día del Año Nuevo 2016

Divin@s amig@s,  
Hari aum,

Mi alma se inclina humildemente ante su alma y con amor le saluda en este feliz viaje hacia el nuevo año. La Santa Navidad ha venido y luego ido, para ayudarnos a enterrar el pasado, y perdonarnos a nosotros mismos y a otros de los errores anteriores. ¡Han ido para siempre! Dejándonos respirar, sonreír y relajar. Hoy iniciamos un nuevo proceso con el sagrado día de Año Nuevo.

*“En el Día de Año Nuevo, haga su Nueva Vida.”*

**- Paramahansa Hariharananda**

En la tradición yóguica, tomamos un voto noble (*sankalpa*) cada vez que queremos dedicarnos a cultivar más nuestra conciencia divina. Así que para los próximos 365 días, podemos poner la intención que estamos dando nacimiento a un nuevo ser...

- quien ha aprendido las lecciones del pasado, y quien se ha comprometido a vivir en el presente consciente
- quien vive con menos pasión, y más en la compasión
- que desea saber menos (por el intelecto), y obtener más sabiduría (a través de la alineación con el alma)

Si usted desea saber acerca de cómo hacer su propio *sankalpa*, podrá escuchar la grabación del proceso que

hicimos el 1 de enero de 2016 con el grupo de Neuquén, Argentina en <https://soundcloud.com/el-arte-de-la-paz/sankalpa-nuevo-ano-2016-neuquen-argentina>

*“Con la apertura del nuevo año, todos los portales cerrados de limitaciones se abrirán, y pasaré a través de ellos a vastas esferas, donde mis sueños de vida que valen la pena serán cumplidos.”*

**- Paramahansa Yogananda**

Que su nueva vida pueda estar llena de bellas meditaciones, frescas y crujientes como una caminata a través de un bosque invernal. Practique diariamente y sienta que todo su cuerpo se está ahogando en la luz, y ha desaparecido debajo de un manto de luz blanca, como la nieve. Usted está en el estado supremo (el *paravastha*)...

Con alegría y luz,  
Yogi Sarveshwarananda

P.D. Los dejo con uno lindo video de una banda de chicos que cantan la maravilla del Nuevo Año en 3 idiomas—castellano, inglés y francés: <https://www.youtube.com/watch?v=t4XjA-gmhWI>

Se llaman “Les Enfantastiques” en francés, “The Fantastikids” en inglés, y “Los Fantaschicos” en español.



# Mi Gurú

## Swami Shriyukteshwarji y Kriya Yoga

*Por Paramahansa Hariharananda, dictado a Yogi Sarveshwarananda, 1996*

### Parte 1 de 2

*La palabra gurú evoca un sentimiento único en el corazón de un devoto, es algo divino y trascendental.*

#### **Una personalidad imponente**

Shri Shriyukteshwarji fue un discípulo único de Shri-mat Lahiri Baba, el rey de los yoguis. Escuché hablar de él en diversas partes. Incluso escuché de él del venerado gurú Shri Krishna Bijoy Chattopadhyaya, un gigante espiritual de gran eminencia. El me contó que Shriyukteshwarji no era un hombre común, que era un súper hombre, un gran hombre y una personalidad divina. Al escuchar esto y familiarizarme con la vida y los súper poderes de Shyamacharan Lahiri Mahashaya, tuve el gran deseo de conocer a Shri Shriyukteshwarji. Pensé “donde hay voluntad hay un camino”. Tengo la oportunidad, voy a ir a Serampore, y llego a su residencia. En el fondo tenía un poco de miedo pues oí decir

que él era un hombre de temperamento serio y grave, un alma diferente a los demás. Una vez más pensé: “Ante un hombre de su estatura y eminencia con disposición divina, ¿dónde está el motivo para el miedo? Si alguien tiene miedo de acercarse a un panal de miel por miedo a las abejas, ¿cómo puede saborear la dulzura de la miel?” “Con una mente fuerte me acerqué a Shriyukteshwarji.

Desde la puerta de la habitación lo miré a la distancia. El estaba allí sentado con las piernas cruzadas en posición de loto con una disposición tranquila, calmada y sublime. De pie frente a su augusta presencia, me sentí atraído hacia él como nunca antes. Su cuerpo era de una complexión muy justa, yo nunca había visto una personalidad así en mi vida. Su estatura era de aproximadamente seis pies y cuarto y su peso no era de menos de doscientas libras. Él era bien parecido, con un físico musculoso y fuerte. Los músculos de su amplio pecho avanzaban hacia adelante y la columna era tan recta como un palo, estaba sentado allí con toda su gloria. Los músculos de sus muslos eran tan fuertes que la fuerza de tres o cuatro jóvenes habrían sido

insignificantes en comparación con su fuerza. A mí me impresionó mucho su personalidad. Admiré sus pies hermosos y santos. Un resplandor divino emanaba de todo su cuerpo y mi miedo se desvaneció gradualmente. Bajó la mirada y me miró y de nuevo volvió la vista hacia adentro. Me di cuenta de que había tomado nota de mí. Incorporé todas mis fuerzas.

El estaba solo en la habitación. Con toda devoción me acerqué e incliné ante él dos veces, tocando el primer dedo de sus pies santos con el punto medio de mis cejas. El tomó mi cabeza con ambas manos, besó mi frente y me pidió que me sentara en el suelo. Me ofreció *chandrapuli*, una preparación hecha de queso, coco y azúcar que acepté. Con deseos de guardarlo en mi bolsillo pedí una hoja de papel para envolverlo cuidadosamente, ya que quería compartir el *prasad* con los miembros de mi familia.

Él me sonrió y me dijo: “Deberías comerte todo el dulce, te daré otro para tus seres cercanos y queridos. “No podía ignorar sus palabras y me comí todo el dulce. Luego preguntó: “¿Cuál es tu nombre?” Yo respondí cortésmente “Robinarayan Bhattacharya”. Me preguntó quién era mi gurú y cuál mi signo de nacimiento del zodiaco. El interrumpió, “¿Esto significa el nombre Harihara?” y respondí que “Sí” pero, me pregunté cómo podía saberlo. Me preguntó sobre mis padres y otros familiares y se puso muy feliz pues todos éramos educados. Estaba abrumado de placer cuando escuché que todos mis hermanos, incluido yo mismo, éramos bien versados en toda clase de rituales. Me preguntó: “¿Sabes de astrología?” Le respondí: “He aprendido un poco de mi padre.” Esto le agradó inmensamente. Mi educación y cultura junto con la vida espiritual de mis padres y familiares y nuestra posición social, le produjo mucha satisfacción.

Preguntó de nuevo “creo que conoces tu horóscopo?” Le respondí: “Mi padre entregó los horóscopos a todos los hijos, por lo cual lo recuerdo.” Preguntó sobre mi horóscopo y se lo mostró. Le agradó mucho y predijo muchos acontecimientos futuros de mi vida. Él predijo que tomaría *sannyas* en el futuro. Miró la palma de mi mano y me mostró la línea que indica *sannyas*. De inmediato me mostró un libro de quiromancia para corroborar el hecho. Aun cuando yo estaba feliz, me faltaba confianza. “Pero yo no tengo ninguna calidad de *sannyasin*.”

“Tu perteneces a la casta brahmán, conoces bien todas las escrituras y los rituales. Yo, por mi parte no soy un *brahmán*. Los *brahmanes* tienen una mente espiritual y por lo tanto, posees una mayor potencialidad espiritual

para alcanzar la verdad. Él preguntó: “¿Sigues algún camino espiritual en particular?” Yo le respondí: “Un *sannyasin* que vive en las montañas, me enseñó una técnica de Kriya. Él es un hombre anciano y como muchas personas lo visitan, había una gran multitud y no pude acercármele. Después, me lo encontré y me dio el Kriya. Su nombre es Swami Paramananda”.

Shriyukteshwarji me dijo “Practica la técnica Kriya ante mí, déjame ver.” Practiqué el Kriya frente al gran maestro y contento conmigo, me dijo: “Este es el Kriya de Lahiri Baba. Swami Paramananda te enseñó el método correcto pero tienes algunos defectos.” Me sentí un poco animado y le dijo: “He venido a aprender este Kriya a sus pies sagrados. Me enteré por Shrimat Bijoy Krishna Chattopadhyaya que usted alcanzó el *nirvikalpa samadhi*. Mi deseo sincero es lograr los estados de *khechari*, *bhramari* y *shambhavi* y en última instancia con la ayuda de su guía y bendiciones, el *nirvikalpa samadhi*”.

### **Yo estaba un poco asustado**

Él me pidió que me sentara justo delante de él. Me tocó los dos lados del pecho y la frente, mientras el practicaba el Kriya. Me tocó de nuevo la cabeza para despertar el poder del *kundalini*. Purificó mi cuerpo, y sentí un resplandor divino en todo el cuerpo. Él me dijo: “El Kriya que tienes es casi perfecto, pero tenías defectos en dos puntos, que he corregido.” Ofrecí a mi gurú *dakshina* (dinero) a sus pies sagrados.

El comentó: “El dinero que ofreciste no es *guru dakshina*. Tu deseo de rendirte a los pies de tu gurú y sentir la unión eterna con el gurú es la verdadera importancia del *dakshina*. Debes seguir las palabras de tu gurú y por ningún motivo debes ignorar sus palabras.”

Yo estaba un poco asustado y sentí un temblor por todo el cuerpo y a medida que comencé a pensar, empecé a sudar por todas partes. “¿Podría ser capaz de cumplir su palabra si él me pide que haga lo que quiera? Ekalavya ofreció su pulgar a su gurú. ¿Podría yo? “Yo estaba seguro de mí mismo y pensé que podría hacer lo mismo. Pensé: “Después de todo, no hay elevación del alma humana sin dicha devoción al gurú. La única manera de obtener alivio a los dolores del mundo es el amor incondicional y la entrega al gurú”. Él me miró a la cara y soltó una carcajada. “¿Tienes miedo? ¿Qué estás pensando? “

“El Señor Krishna le pidió a Balasena ofrecer su cabeza en su propia mano en señal de *guru dakshina*. Balasena era tan devoto que cumplió el deseo de Dios sin murmurar y lo mismo hizo Ekalavya, quien ofreció su

pulgar y perdió su oportunidad de convertirse en el mejor arquero del mundo. Yo respondí con toda humildad ¿Seré yo capaz de ser tan devoto tuyo? Es por eso que tengo temblor y sudor”. Una vez más se echó a reír. Yo estaba sorprendido. Sabía por la gente que él era un hombre de temperamento reservado y que era muy difícil acercarse a él, pero me sentí bendecido cuando lo vi tan alegre y jovial, riéndose espontáneamente y bromeando conmigo.

De inmediato añadió: “No, no, yo no voy a cortarte la cabeza, sólo insertaré mi cabeza dentro de la tuya. “Yo estaba estupefacto. “¿Qué idea más extraña me va a transmitir?”

Y continuó: “Sin lugar a dudas, tienes el más profundo amor por Shriyukteshwar. De no haber sido así, ¿por qué habrías de pensar en Balasena y Ekalavya y su devoción al gurú? Estoy muy satisfecho de que poseas tal devoción. “Me mantuve en silencio y con toda humildad acepté sus palabras. Después, llamó a Swami Narayan Giri y le dijo: “Narayan! Aquí hay un muchacho brahmán, el comerá con nosotros hoy. Hay muchas cosas que debemos discutir”. Narayan Swami me miró a la cara y se fue.

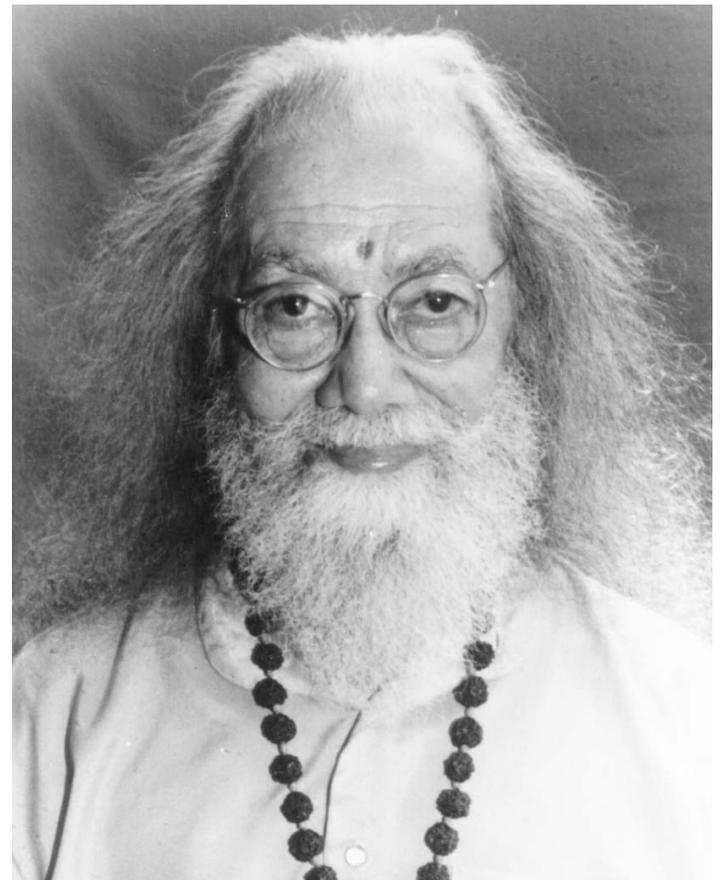
Shri Shriyukteshwarji continuó, “Puri es un lugar santo. Yo visité Puri por primera vez cuando no había ferrocarril. Fundé el Karar Ashram ahí, cerca de la orilla del mar. En el año 1921 le entregué el ashram a un fideicomiso. Hasta hoy, he estado buscando a la persona adecuada para que se haga cargo del ashram, pero hoy, después de leer tu horóscopo y mirar tu palma de la mano, siento que el amado Karar Ashram de Priyanath tiene futuro. Tú provienes de una familia brahmán, y eres experto en las escrituras y la astrología. Personas educadas y devotos de todo el mundo se reúnen en Puri para el *darshana* (comunión) del Señor Jagannath. Por otra parte, la gente de Orissa es muy espiritual. Si un *sadhaka* (aspirante espiritual) de tu calibre se queda allí, la gente de Orissa, en especial los educados, junto con la gente educada de fuera, entrarán en contacto con tu poder espiritual”.

Ahora podía comprender por qué la encarnación del conocimiento y el gran gurú omnisciente hablaba de la inserción de su cabeza en el interior de la mía. Me quedé pensativo. “¿Pero dónde está ese espíritu en mí para cumplir su misión?” Me sentí deprimido. Así como el Señor Krishna podía adivinar los pensamientos más íntimos de Arjuna al mirarlo a la cara, así, Shri Shriyukteshwarji conocía el funcionamiento interno de mi mente. Con una sonrisa divina que irradiaba de su rostro, me dijo: “¿Qué piensas de ti mis-

mo? ¿Estás desprovisto de las cualidades divinas para realizar el trabajo? Escucha lo que te digo. Así como una pequeña semilla del árbol de higuera de Bengala contiene la potencialidad de un enorme árbol en el futuro, así lo tienes tú. Con tu práctica sincera de Kriya, un día serás el más grande Kriya yogui, no sólo de la India, sino del mundo entero, estarás dotado de poderes sobrenaturales y alcanzarás el *nirvikalpa samadhi*, el mayor logro de un yogui.”

Recordé las palabras del Bhagavad Gita y recibí la inspiración divina. Él me llevó a practicar la meditación con sinceridad y a reunirme con él de vez en cuando. Me aconsejó: “Torna tus sentidos introvertidos y permanece siempre en el cráneo durante todas tus actividades y conseguirás el equilibrio de la mente y la divinidad en ti. No eres un chico común y corriente. No guardes nada para mañana, y en cada momento siente mi presencia viva y la divinidad dentro de ti. Dentro de un corto período de tiempo te realizarás. Mi mayor deseo es que vayas a Puri y te hagas cargo del *ashram*. Ve allá, reclúyete y podrás meditar durante un período más largo”.

*Continuara en la siguiente edición, Vol. 11, No. 2 (marzo-abril 2016)*



# Suscríbese a nuestro canal de Youtube

Los invitamos a suscribirse a nuestro canal de Youtube, en donde podrán encontrar enseñanzas, charlas, cantos sagrados y muchas más cosas que estaremos subiendo próximamente.

Acceda mediante el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/user/MisionHariharananda>



## Suscribirse a este Boletín

Pueden invitar a sus amigos a suscribirse a las futuras ediciones de este boletín.

La forma de hacerlo es ingresando a nuestro sitio web ([elartedelapaz.org](http://elartedelapaz.org)) y allí encontrarán fácilmente la sección donde podrán suscribirse.

También los invitamos a reenviar este boletín a sus amigos que puedan estar interesados.



# 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](mailto:raymundo@elartedelapaz.org)





# El Bhagavad Gita a la Luz del Kriya Yoga

Por Paramahansa Hariharananda

## Capítulo 1, Verso 36

Nihatya dhārtarāṣṭrān naḥ  
kā prītiḥ syāj janārdana  
pāpam evā 'śrayed asmān  
hatvai 'tān ātatāyinaḥ

### Traducción

Oh Janardana (nombre de Krishna, que remueve la preocupación de las personas), aunque los hijos de Dhritarashtra (Kauravas) son extremadamente malvados, insolentes, orgullosos y maliciosos, pienso que no debemos matarlos, porque nos volveremos aún más pecaminosos que ellos si lo hacemos.

### Interpretación Metaforica

En todo el Bhagavad Gita no se encuentra una descripción de la batalla, ni siquiera al final. El Bhagavad Gita es puramente alegórico, pero es también una conversación entre Arjuna y Krishna que toma lugar antes de la batalla épica del Mahabharata. Arjuna es el estudiante espiritual de Krishna. Arjuna está buscando cultivar el alma, pero él no desea suprimir todas las fuerzas biológicas en sí mismo y trascenderlas; piensa además, que la destrucción de pensamientos pecaminosos es pecaminosa, que no es correcta. Estamos apegados a la ilusión y a la fuerza biológica virulenta, la cual es muy tentadora.

Todos los seres humanos son como Arjuna, el alma de cada persona (Krishna) le desea el bien. Krishna es un maestro eficiente que inteligentemente nos conduce hacia el conocimiento, la educación y la auto realización. Él es nuestro amante y salvador, que nos ayuda a evolucionar rápidamente causando que tengamos muchos pensamientos negativos. Estos errores no son por error, sino para su corrección. Todos los seres humanos tienen falsas ilusiones, pero no es para engaño de sí mismo, sino para la desilusión, el final de la ilusión.

# Equipos de Seva (servicio desinteresado)

Debido al pedido de muchos discípulos, Yogiji 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 comunícame 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](mailto:raymundo@elartedelapaz.org)

Muchas gracias.



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## Sección de video gratuita



Quienes lo deseen pueden enviarnos, de manera escrita o en archivos de audio, una pregunta que deseen hacer a Yogiji, y él estará respondiendo a través de un video en el nuevo sitio web las preguntas seleccionadas, una vez por semana.

Habrà dos secciones:

- 1) Una para miembros registrados (que será accesible mediante una contraseña), que será únicamente para iniciados, para preguntas acerca de las técnicas y la práctica de Kriya.
- 2) Otra sección para el público general, sin necesidad de estar registrado, para preguntas sobre la vida espiritual y la salud holística en general.

# Nueva Página Web de Brahmarsi Dr. Raghabananda Nayak

Home

About

Travel

Learn More

Contact

## Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak

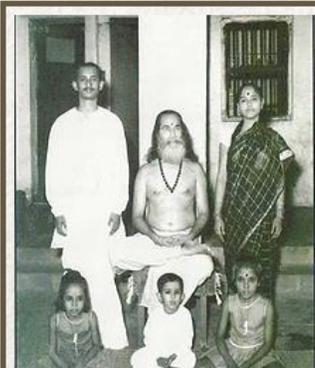
Affectionately called "The little Lahiri Mahasay" by his disciples, Dr. Raghabananda Nayak is the only disciple of Paramahansa Hariharananda to have ever attained the Samadhi state on the day of his Kriya Yoga initiation in 1965, just as Shyamacharan Lahiri Mahasaya did when Mahavatar Babaji initiated him.

Under the guidance of Paramahansa Hariharananda, Raghabananda completed all the higher Kriya at the Karar Ashram, Puri, and was empowered as an accomplished Acharya in 1974.

In 1992 his beloved guru conferred on him the title of Rajarshi, "Royal Sage", the highest honor conferred to householder disciples.

On May 25, 2013 he was honored as Brahmarsi, a realized householder yogi.

[More](#)

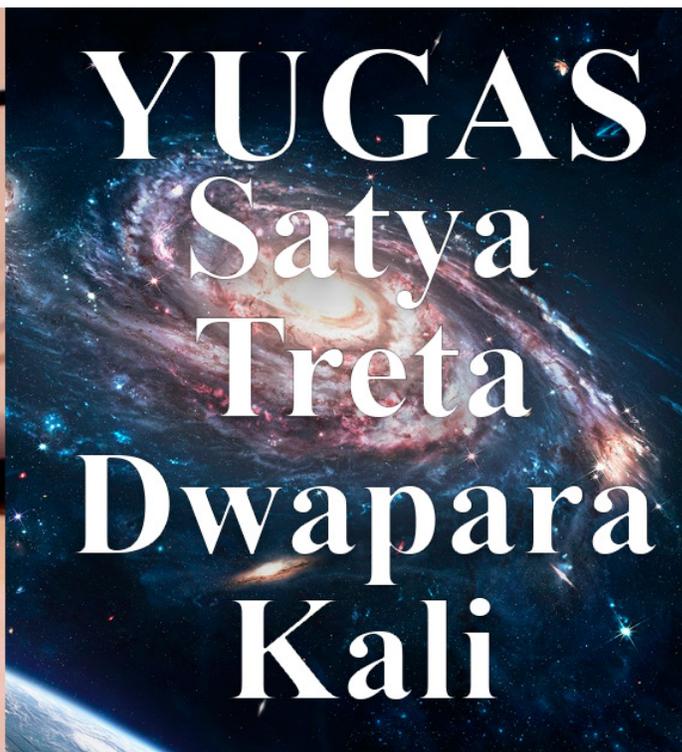


Discípulos indios nos han ofrecido un don maravilloso en la forma de un nuevo sitio web dedicado al Maestro de Kriya Yoga, Brahmarsi Dr. Raghabananda Nayak. Encontrarán también contacto y detalles para viajar a la India y meditar con Raghabanandaji en Sambalpur,

así como visitar el Ashram de la Misión Hariharananda Kriya Yoga de Banabira, ambas en el estado de Orissa, India.

Por favor visite:

[www.raghabananda.com](http://www.raghabananda.com)



# ¿Cuál Es Su Yuga?

## Por Yogi Sarveshwarananda Giri

Publicado por primera vez en la revista "Soul Culture Magazine" Vol. 8 No. 1 (Invierno 1998)

¿Cuál es su edad? "pregunta el maestro. El discípulo ansiosamente afirma lo obvio: *su edad biológica*. "¿Cuál es su edad?" pregunta de nuevo el gurú. Otro estudiante piensa profundamente e intenta hacer una evaluación justa de *su edad psicológica*. "¿Cuál es su edad?" repite el maestro. Otro mansamente responde que no tiene ningún recuerdo de sus vidas pasadas, por lo que sólo Dios y los gurús pueden conocer *su edad espiritual*. "¿Cuál es su edad?" pregunta el gurú una vez más. Todos callan. Finalmente, un estudiante tentativamente dice "¿*Kali Yuga*, la edad de la ignorancia?"

### La visión tradicional

Uno de los aspectos más desconcertantes y confusos para los kriyavans en su estudio de las enseñanzas del linaje de los Maestros de Kriya Yoga, en comparación con las enseñanzas de otros grandes luminarios de la India del pasado y contemporáneos, es la aparente falta de coherencia respecto a las referencias del *yuga* o época en la que vivimos. Una y otra vez, surgen pre-

guntas en la mente del buscador: ¿es esto el *kali yuga* o el *dwapara yuga*?

De acuerdo con las escrituras del yoga, la creación pasa por un ciclo de cuatro fases o *yugas*, en la que cada edad sucesiva es menos espiritual y es dos veces más corta de duración que su predecesora. Este ciclo comienza con una Edad de Oro o Era de la Verdad, *satya yuga*, donde el mundo se empapa de un alto nivel de espiritualidad. El *satya yuga* es seguido del *treta yuga*, luego el *dwapara yuga* y finalmente el *kali yuga*, la Edad de Hierro o Era de la Ignorancia. Un ciclo de estos cuatro *yugas* es un *Mahayuga*. Hasta aquí, todos están de acuerdo en esto.

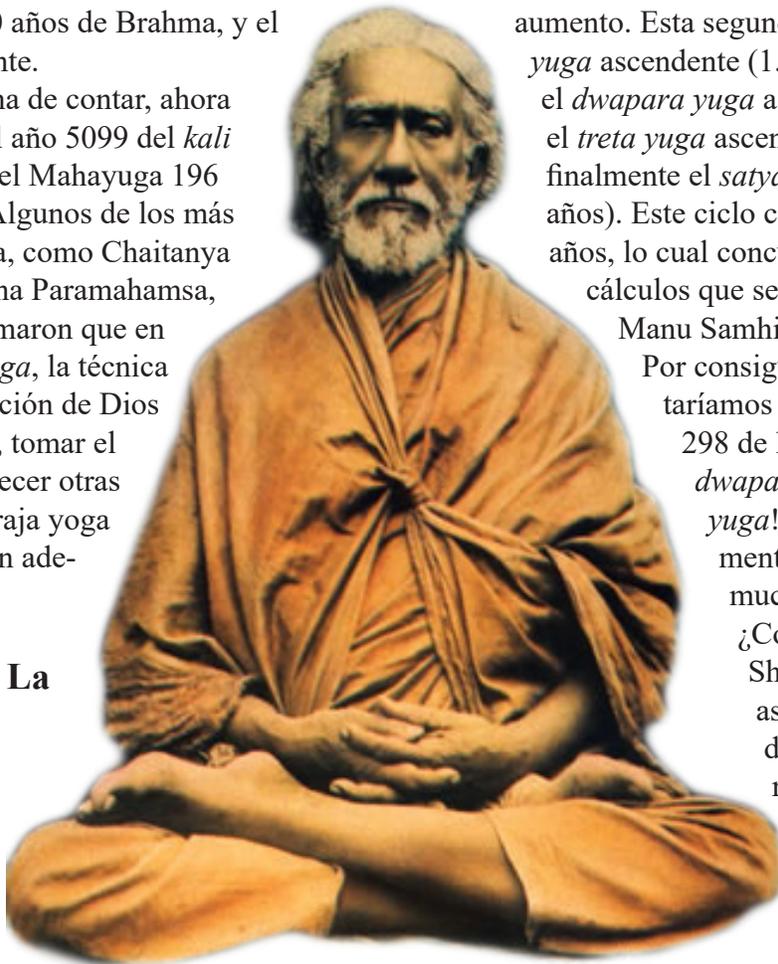
Las diferencias surgen respecto a la duración y la repetición o ausencia de repetición de estas fases en un ciclo dado. De acuerdo con los *Puranas* y el *Dharma Shastras*, la opinión predominante es que los *yugas* fluyen en incrementos de 432.000 años. El ciclo comienza con *satya yuga* ( $4 \times 432.000 = 1.728.000$  años) seguido por el *treta yuga* ( $3 \times 432.000 = 1.296.000$  años), el *dwapara yuga* ( $2 \times 432.000 = 864.000$  años) y el *kali yuga* (432.000 años). Al final de este *kali yuga* habrá una disolución (*laya*) del mundo físico solamente, el mundo sutil permanece intacto, después

del cual la creación del mundo físico se volverá a dar. Al final de 994 *mahayugas* de este tipo, o un “día” de Brahma, hay una mayor disolución (pralaya) tanto del mundo físico como del sutil, en el que sólo el mundo causal continuará. Después de un periodo de una “noche” de Brahma, igual a otros 994 *mahayugas* se vuelven a crear el mundo físico y sutil. Un “día” y una “noche” de Brahma son un *kalpa*. Después de 100 “años” de Brahma, es decir, 36.000 de estas disoluciones parciales, ocurre una aniquilación completa de la creación (mahapralaya) en la que todas las formas, el espacio y el tiempo se absorben en Dios y sólo Dios permanece. Después de esto, comienza un nuevo “ciclo de vida” de 100 años de Brahma, y el ciclo se repite infinitamente.

De acuerdo con esta forma de contar, ahora estaríamos viviendo en el año 5099 del *kali yuga*, o Edad Oscura, en el Mahayuga 196 de un “día” de Brahma. Algunos de los más grandes santos de la India, como Chaitanya Mahaprabhu, Ramakrishna Paramahansa, y Neem Karoli Baba afirmaron que en la época actual de *kali yuga*, la técnica más eficaz para la realización de Dios es el bhakti yoga, esto es, tomar el nombre del Señor. Al parecer otras formas de yoga como el raja yoga o la meditación no son tan adecuadas.

### El punto de vista de La Ciencia Sagrada

Por el contrario, al leer el libro La Ciencia Sagrada de Swami Shriyukteshwar, encontramos que los cálculos astronómicos sobre los que se basan estas edades están errados, ya que alrededor del año 700 A.C., durante el reinado del rey Parikshit, justo después de la muerte del Señor Krishna, según Shriyukteshwarji, los *yugas* operan en incrementos de 1.200 años solamente y no de 432.000 años! y éstas giran en torno a dos fases: un movimiento descendente, de la luz a la oscuridad, y una fase ascendente, de la oscuridad a la luz. El ciclo inicia cuando el equinoccio otoñal llega al primer punto de Aries, el “asiento” de Brahma, con el *satya yuga* descendiente (1.200 x 4 = 4800 años) en el que se ex-



presan las más altas virtudes espirituales, seguido por el *treta yuga* descendente (1.200 x 3 = 3.600 años), en el que se manifiestan  $\frac{3}{4}$  de los valores espirituales y  $\frac{1}{4}$  de los valores demoníacos, luego el *dwapara yuga* descendente (1.200 x 2 = 2400 años) en el que las personas son la mitad espirituales y la mitad demoníacas, seguido por el *kali yuga* descendente (1.200 años) en el que sólo permanecen  $\frac{1}{4}$  de los valores espirituales y en el que predominan  $\frac{3}{4}$  de las cualidades demoníacas. Al final de esta fase, el mundo se encuentra inmerso en su punto más bajo de degeneración moral y espiritual que a su vez puede dar a luz a un movimiento ascendente de espiritualidad en aumento. Esta segunda fase inicia con el *kali yuga* ascendente (1.200 años) seguido por el *dwapara yuga* ascendente (2.400 años), el *treta yuga* ascendente (3.600 años) y finalmente el *satya yuga* ascendente (4.800 años). Este ciclo completo dura 24.000 años, lo cual concuerda con el desglose de cálculos que se encuentra en la Escritura Manu Samhita.

Por consiguiente, en realidad estaríamos viviendo hoy en el año 298 de la fase ascendente del *dwapara yuga* y no en el *kali yuga*! Entonces, inevitablemente surge en la mente de muchas personas la pregunta: ¿Cómo pudo afirmar Swami Shriyukteshwar, uno de los astrólogos más respetados de la India y maestro realizado en Dios, nuestro propio param gurú, algo tan radicalmente opuesto a lo que afirmaron maestros realizados igualmente respetados?

¿Acaso no todos los maestros realizados tienen acceso a la misma y única verdad? ¿Cómo pueden estar en tal flagrante oposición en dicho tema blanco y negro tan crucial? “

### Desplazamientos de tiempo

El problema no radica en la afirmación aparentemente contradictoria de los gurús, sino en la mente del receptor. Estos *yugas* no son medidas de tiempo absolutas y fijas porque sólo Dios es absoluto; por lo tanto, los *yugas*, al ser parte de Su maya son relativos, imperma-

nentes e ilusorios. Todo ser humano vivo y que respira en este planeta hoy, nació en diferentes puntos en el tiempo del *satya*, *treta*, *dwapara* o *kali yuga* de acuerdo con su **destino**, es decir, el efecto acumulado de sus acciones de nacimientos anteriores y como medio para avanzar a la siguiente fase de desarrollo espiritual. Las diferentes combinaciones de cualidades divinas y demoníacas en los seres humanos son tan grandes como el número de puntos en la circunferencia de un *maha-yuga*. Pero eso no es todo, hay una serie casi infinita de otros ciclos de “*yuga*” que se superponen entre sí. Veamos sólo algunos de ellos...

Muchas almas progresan a través de varios *yugas* en **una sola vida**. Es así como un rudo y pendenciero Simón se convirtió en San Pedro, una mujer de moral relajada como María Magdalena se convirtió en la principal discípula mujer de Jesús, un perseguidor fanático de los cristianos como Saulo de Tarso se convirtió en San Pablo, un asesino de masas como Angulimala se convirtió en uno de los discípulos más realizados del Señor Buda, y un borracho amargo y sarcástico como Girish Ghosh se convirtió en un hombre santo bajo el toque de Ramakrishna Paramahansa.

Hay innumerables ejemplos de personas sencillas, no encarnaciones divinas, que se encarnan en un *yuga* oscuro y logran llegar a un *yuga* más claro en una sola vida. Hay personas que han viajado en el sentido contrario, encarnando bajo los auspicios de un *yuga* de luz, llegando a uno más oscuro dentro de unos pocos años, si no en unos pocos momentos.

Como Buda señaló, hay 4 tipos de personas en el mundo:

1. Personas que corren de la oscuridad a la oscuridad.
2. Personas que corren de la luz a la oscuridad.
3. Personas que corren de la oscuridad a la luz.
4. Personas que corren de la luz a la luz.

Por tanto, es prudente evitar los dos primeros tipos

y asociarse con los dos últimos. Como Gurudev nos recuerda “La buena compañía te hará bien y las malas compañías te harán mal”.

Consideremos ahora, otro marco de tiempo: Las escrituras yóguicas dicen que la gente atraviesa los cuatro *yugas* **en un solo día**. Tradicionalmente, el *satya yuga* se asocia con el período de la mañana hasta el mediodía, el *tetra yuga* con la tarde, el *dwapara yuga* con la noche y el *kali yuga* con la parte más oscura de la noche. En consecuencia, estos diferentes períodos del día se utilizan para diferentes propósitos. Durante la parte *satya yuga* del día normalmente se realizan cultos, purificaciones, baños y rituales religiosos. Durante la parte *kali yuga* de la noche generalmente se llevan a cabo conductas demoníacas como el robo, el asesinato,

la bebida, el juego y la prostitución.

Por último, este marco de tiempo se puede comprimir incluso en **una sola respiración**. La técnica de Kriya Yoga en sí encierra la esencia de todas las religiones y el viaje a través de todos los *yugas* y *kalpas*. Desde el saludo inicial y la magnetización de la columna vertebral, para contrarrestar la influencia del *kali yuga*, hasta la práctica de la respiración

Kriya con concentra-

ción para establecernos en el *satya yuga*, el estudiante completa su preparación espiritual. Si mantenemos nuestra atención en la fontanela y amorosamente ofrecemos cada respiración corta y débil a Él que se esconde dentro de nosotros, y nos fundimos en Su poder ilimitado en todos nuestros pensamientos, palabras y acciones, entonces estamos viviendo en *satya yuga*. Cuando perdemos por completo la noción del cuerpo, el sentido mundano, el ego y el sentido de la mente podemos entrar en el bendito estado sin respiración y sin pulso de nirvikalpa samadhi y entramos en el estado *mahapralaya*, el estado sin semilla de total reabsorción en Dios, antes de la creación, donde sólo Dios permanece. Tan solo toma una respiración.



## La superación de los deseos significa superar el Tiempo

Gurudev Paramahansa Hariharananda explica que la palabra sánscrita *kalpa*, tradicionalmente traducida como un «día» y una «noche» de Brahma, en realidad proviene de *kalpana*, que significa “la modificación de la mente, los pensamientos o deseos”. Cuando un *kalpana* o un deseo-pensamiento nace en nosotros, todo nuestro mundo interior físico y emocional sufre una serie de modificaciones: el flujo sanguíneo, los impulsos nerviosos, las secreciones endocrinas, el tono muscular, el ritmo respiratorio, el latido del corazón... todo cambia. Cuanto más fuerte sea el deseo, más pronunciada es la reacción fisiológica y psicológica. Estos deseos se borran completamente en dos circunstancias diferentes: el sueño sin sueños, y la meditación profunda. Esto se conoce como *kalpakshaya*, la disolución de todos los deseos. Al regresar al mundo de los sentidos, ya sea después de un período de sueño profundo o la meditación profunda, comienza la creación de nuevo para el alma encarnada. Esto se llama *kalpadan*, el principio de la creación. Sin embargo, el sueño sin sueños es un estado temporal, inconsciente sin ningún beneficio espiritual, mientras que la meditación expande nuestra conciencia más allá de los muros de la prisión ilusoria del maya del Señor y conduce a la liberación permanente.

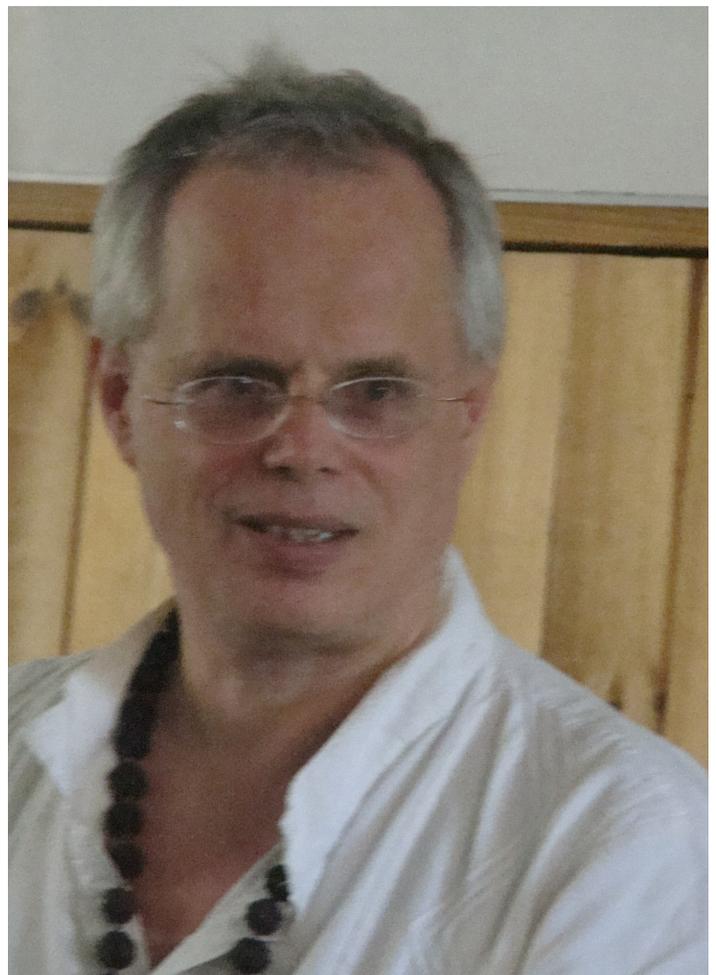
### Diferentes épocas, diferentes enseñanzas

Los maestros realizados enseñan de acuerdo a las facultades de comprensión y destino de sus estudiantes. Los diferentes profesores atraen a diferentes grupos de personas. Para algunos, el *kali yuga* será el ímpetu, el motor que impulsará a sus alumnos a la gloria eterna y la realización. Estos maestros por lo tanto inculcan en sus alumnos la conciencia del *kali yuga* en su etapa inicial de desarrollo espiritual. Las enseñanzas del *kali yuga* son muy comunes en estos días y atraen grandes grupos de personas con su énfasis en los rituales, cantos, proyectos de caridad a gran escala, etc. Forman la base de la pirámide espiritual, sin la cual no es posible una regeneración espiritual a escala mundial. Sin embargo, representan sólo una primera aproximación a la espiritualidad, y en su debido momento el profesor realizado guiará a sus seguidores a prácticas espirituales más introvertidas. Chaitanya Mahaprabhu, el extático santo bengalí que popularizó en el siglo XVI el camino del *bhakti yoga* de la realización, tan sólo utilizó en la etapa inicial de sus enseñanzas espiritua-

les la repetición del mantra del “*Hare Krishna Hare Rama*”, más tarde dejó de cantar y se sentó en silencio en reclusión, absorto en la ininterrumpida y calmada comunión en Dios.

Otros maestros que viven en la misma época pueden llevar a los estudiantes bajo el manto del *dwapara yuga*, tal como lo hicieron después de él, Babaji Maharaj y el linaje de maestros realizados de Kriya. Sin embargo, no debemos confundir la edad con la enseñanza. La ciencia real de la liberación del Kriya Yoga en sí misma ha sido introducido, perdida y reintroducida en cada época, bajo diferentes nombres desde el comienzo de la creación (por favor refiérase al Bhagavad Gita 4:1-2).

Lo importante para recordar es que estos *yugas* son solo marcadores relativos de la rueda relativa del tiempo, sirven un propósito espiritual pero también deben eventualmente trascenderse. Nuestro destino no es movernos como peones en un tablero de juego cósmico, sino elevarnos por encima de las *lilas*, juegos de luz y sombra, del Señor y convertirnos en uno con Él, omnipresente, omnisciente y omnipotente. Este es el derecho de nacimiento de cada ser humano.



# Testimonios

Si has sido particularmente tocado y has visto cambios positivos a través de tu práctica de Kriya Yoga, ¿te gustaría escribir un poco sobre ello y enviárnoslo para que podamos compartirlo con otros en nuestra página de Facebook y en nuestro sitio web, para inspirar a más hermanos y hermanas a encontrar su luz interior y gozo en esta vida? Todos los testimonios serán tratados de manera anónima, para preservar tu privacidad (sólo se utilizarán las iniciales y nombre del país)

Así también, si alguno de los talleres de Yogiji sobre Espiritualidad Práctica ha impactado en tu vida de una manera positiva, ¿considerarías enviarnos un testimonio anónimo también?

Si estás interesado/a, por favor escriba a Raymundo Martin del Campo a:

[raymundo@elartedelapaz.org](mailto:raymundo@elartedelapaz.org)



**¿Te gustaría  
colaborar con las próximas  
ediciones?**

## De Levantate y Brilla

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.

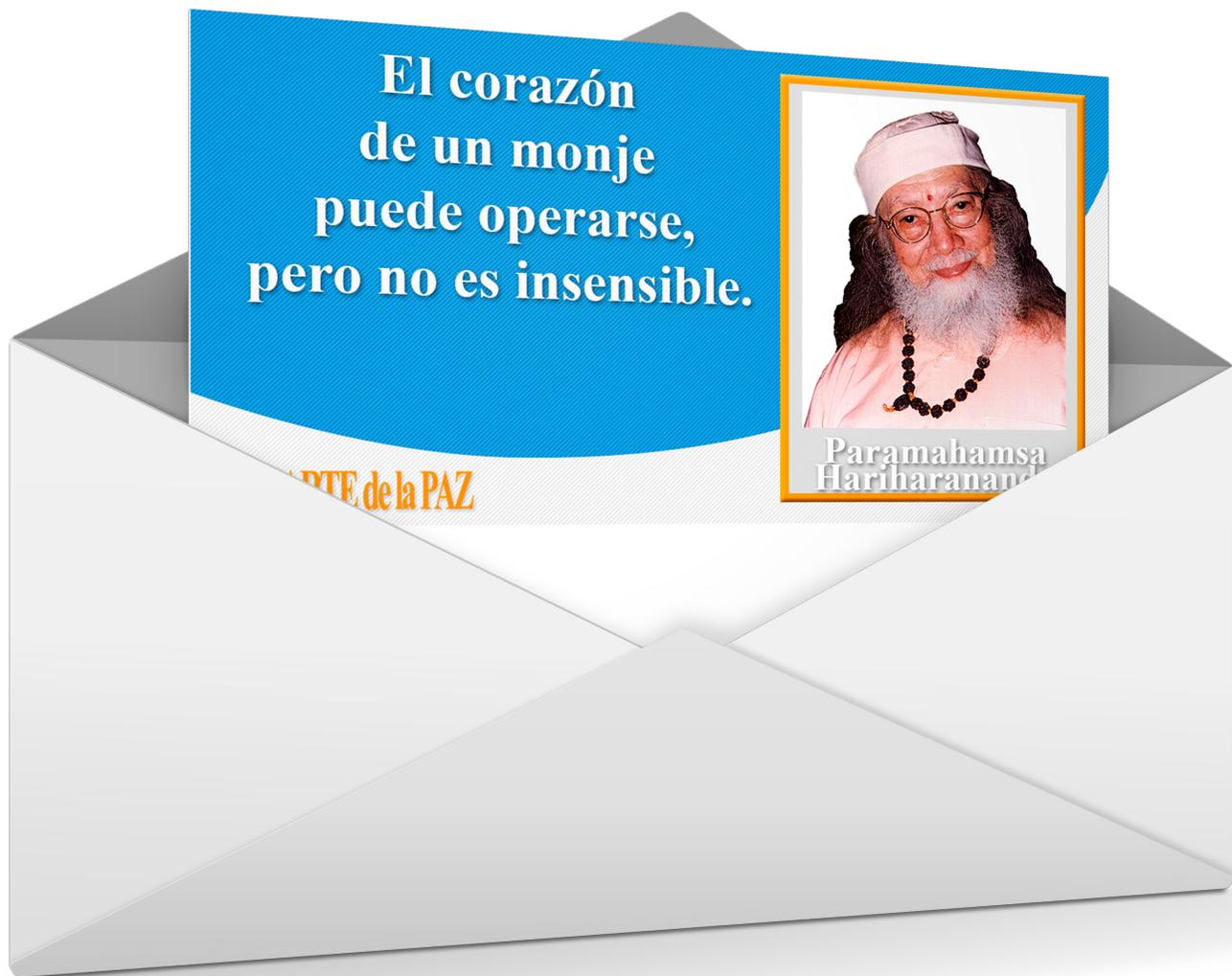
Para hacerlo pueden comunicarse con Raymundo Martin del Campo a:

[raymundo@elartedelapaz.org](mailto: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/](http://elartedelapaz.org/tu-donativo-para-el-arte-de-la-paz/)



## Inspiración Diaria

La palabra de un maestro realizado es igual a una Escritura Sagrada, dicen los Vedas. Comenzando este 1 de enero, nos complace enviarle citas de los maestros y discípulos avanzados de Kriya Yoga para meditar, aplicar y concretar.

- Puede utilizar esta colección de citas de diferentes maneras:
- elegir uno al azar y meditar en él durante el día
- copiar a mano algunas de sus citas favoritas
- imprimir unas citas y colocarlas alrededor de la casa, en su billetera, en su coche, en los recipientes de agua, etc.
- memorizar unas citas
- construir un relato de su viaje por la vida con algunas de estas citas como hitos.





# Peregrinación a la India en 2016

La peregrinación a la India guiada por Yogi Sarveshwarananda está confirmada y tendrá lugar en el mes de octubre de 2016. La duración de la peregrinación será de 3 semanas, a partir del 1 de octubre al 21 de octubre, e incluirá meditaciones en la mayoría de los lugares sagrados asociados con la historia del Kriya Yoga:

- **Kurukshetra** (cerca de Delhi) donde Sri Krishna entregó el santo mensaje de la Bhagavad Gita;
- **Haridwar** donde muchos grandes santos vivieron en las orillas del sagrado río Ganges
- **Kolkata** y algunos pueblos en Bengala Occidental, donde la mayoría de los maestros del Kriya se encarnaron o vivieron
- **Puri**, donde el famoso Karar ashram de Shriyukteshwarji está situado, así como el templo donde el cuerpo de Baba Hariharananda descansa, cerca en Balighai
- **Sambalpur**, cerca de Puri, donde vamos a meditar con el último gran maestro vivo de Kriya Yoga, el Brahmarshi Dr. Raghabananda Nayak
- **Banabira**, cerca de Sambalpur, donde vamos a vivir y servir en el ashram de la única aldea de

Kriya en el mundo—entre los 1.400 habitantes, dos terceras partes son kriyavanes!

Una 4a semana opcional, a partir de octubre de 22 a 28, también es ofrecido para aquellos que quieran visitar la Cueva de Babaji en el alto Himalaya—esto es sólo para personas que están físicamente aptos para realizar una agradable caminata de montaña de tres días.

Los gastos siguen siendo calculado, pero debe estar alrededor de US\$ 3.000 por persona para las 3 semanas de peregrinaje, y una suma adicional de US\$ 1.000 para la cuarta semana extra—excluyendo los costos de viaje hacia y desde la India.

El espacio está limitado a 30 participantes y las preinscripciones con un importe no reembolsable de US\$ 750 de depósito se requiere para reservar su espacio.

Para obtener más información y para saber cómo reservar su espacio, por favor escriba a

[contacto@elartedelapaz.org](mailto:contacto@elartedelapaz.org)

# Asistentes de Viajes



Con objeto de ayudar a Yogiji a costear sus numerosos gastos de viajes (que siempre está pagando él mismo), estamos lanzando un fondo de viajes y estamos apelando a cualquier persona que quiera contribuir con este propósito.

Utilizando millas de pasajero frecuente y los vuelos más baratos posibles, sus costos de viajar por el mundo son de entre U\$S 7.000 y 8.000 por cada gira. Para la gira pasada, una generosa donante de Argentina ha contribuido con U\$S 2.500 para ayudar a hacerla posible.

Si estás en condiciones de ayudar, y te sientes inspirado a hacerlo, puedes contribuir de dos maneras:  
Enviando una donación a través de PayPal, o  
Enviando tus millas extras de Pasajero Frecuente que no vayas a utilizar.

Comunicate con Raymundo Martín del Campo para saber cómo puedes hacerlo.

[raymundo@elartedelapaz.org](mailto:raymundo@elartedelapaz.org)



## Tour del Amor Latino América



**Noviembre 2015**  
**Enero 2016**  
**Más Informes**  
**Clic Aquí**



**Sitio web:**

**[www.elartedelapaz.org](http://www.elartedelapaz.org)**

**Facebook:**

**[www.facebook.com/artedelapaz](http://www.facebook.com/artedelapaz)**

**Canal Youtube:**

**[www.youtube.com/user/MisionHariharananda](http://www.youtube.com/user/MisionHariharananda)**