



Yoga y Meditación para Niños—Parte 2

Por Swami Sarveshwarananda Giri

Anteriormente, habíamos hablado del *Porqué* de la meditación, ahora hablaremos del *Cómo* realizar la práctica espiritual.

Descubriendo al niño

No todos los niños tienen los mismos intereses o naturaleza, y ciertamente no necesariamente siguen la inclinación espiritual de sus padres. Entender la naturaleza del niño, así como su estilo de aprendizaje es esencial para llevarlo gradualmente hacia el (re) descubrimiento del camino que lo guiará hasta su último objetivo. Esto también prevendrá la tan frecuente "vacunación" del niño contra la meditación y la espiritualidad que ocurre cuando los padres quieren imponer sus puntos de vista y prácticas a sus hijos, simplemente porque "estas funcionaron para ellos"... Estas son algunas de las cosas a observar en un niño con el fin de diseñar una rutina espiritual apropiada para él:

1. ¿Cuál es el temperamento básico del niño? ¿Será que principalmente se mueve por su *cabeza*, *corazón*, *manos* o *espíritu*? ¿Tal vez una combinación de ellos? Esto determinará cuál de los cuatro caminos principales del yoga es el más propicio para él. El camino del *jñana yoga* interesa a los niños con predisposición intelectual, que disfrutan las historias, las adivinanzas y los desafíos mentales, etc. El *bhakti yoga* le agrada más a aquellos niños de naturaleza emocional, que naturalmente los atrae la música espiritual, los cantos sagrados y los rituales, etc. El *karma yoga* es para los niños a quienes les atrae naturalmente la acción y quienes prosperan con las tareas físicas, el servicio a otros, etc. El *raja yoga* está orientado a niños con un temperamento

más meditativo que, se nutren de la meditación, la concentración y las posturas, etc.

2. ¿Cuál es la principal modalidad de aprendizaje del niño? ¿Procesa la información nueva principalmente vía visual, auditiva, cinestética (basada en el cuerpo), o una combinación de todas? Esto ayudará a definir el método o estilo de enseñanza que mejor se adapte a su temperamento. Los niños *Visuales* trabajan muy bien con textos, símbolos, gráficos, cuadros, jerarquías, etc. Los niños *Auditivos* obtienen mejores resultados con lecturas, clases, charlas con sus padres u con otros niños. Los niños *Cinestéticos* necesitan un ambiente de aprendizaje conectado a la realidad y a sea a través de la experiencia directa, el ejemplo, la práctica o la simulación. Hay que tener en cuenta que los niños rara vez son dominantes de una sola modalidad. Las investigaciones en educación sugieren que de 50 a 90 % de los estudiantes son *multimodales*, esto es, tienen más de una preferencia.

3. ¿Cuáles son los intereses y habilidades naturales del niño? ¿Las artes, los deportes, el relato de cuentos, la música, las matemáticas, etc? Esto puede ser utilizado como contexto para las enseñanzas espirituales y actividades, ayudándolo a desarrollar sus talentos innatos con el fin de llegar al objetivo deseado.

Idealmente, la crianza de los hijos debiera ser una pasión de 24 horas diarias, 7 días a la semana y no un hobby de medio tiempo. Si no nos sentimos apasionadamente dispuestos a amar, nutrir, guiar, proteger y sacrificar nuestro propio confort por el bienestar del precioso niño que Dios nos dio, probablemente hubiera sido

mejor olvidarse de tener hijos ahora y mejor buscar una mascota en su reemplazo. Sin embargo, la vida espiritual no se trata de ser *perfecto* sino de *esforzarse constantemente para mejorar*. (Continúa en la p. 2)

Aún así...

Autor anónimo

Tu amabilidad
Puede tomarse como debilidad
...Aún así se amable

Tú ayuda a los demás
Puede despreciarse y pasar desapercibida
...Aún así se servicial

Si eres exitoso
Ganarás falsos amigos y verdaderos enemigos
...Aún así triunfa

La honestidad y la franqueza
Te hacen vulnerable
...Aún así se franco y honesto

El bien que haces hoy
Se olvidará mañana
...Aún así haz el bien

Tu franqueza
Puede ser considerada como osadía o rebeldía
... Aún así se franco

Las virtudes y valores de la vida
Pueden significar poco para la gente
... Aún así se virtuoso

Tu fe en Dios y el amor por la humanidad
Pueden ser tomados como ortodoxia y necedad
... Aún así ten fe en Dios.



Creando una rutina espiritual para los niños

Continuá de la página 1

Ahora podría ser un buen momento para examinar honestamente si criar a nuestros hijos en un hogar amoroso es nuestro objetivo principal o, si a su crianza le hemos dado tratamiento de trabajo y de ligera molestia en la que hemos delegado cuantas tareas nos ha sido posible delegar en la guardería, la escuela, la televisión, el horno microondas, la entrega de pizza, la niñera, las compras, etc., mientras nosotros, los padres, buscamos una realización más satisfactoria a través de nuestras carreras, eventos sociales, "desarrollo personal" y entretenimiento.

El comportamiento de un niño refleja naturalmente la atmósfera de su hogar así como su propia herencia kármica. No podemos esperar que nuestros hijos se "comporten espiritualmente" de la noche a la mañana si fueron criados en una atmósfera de estrés, ausentismo, sobre gratificación en deseos materiales y niveles elevados de autoritarismo. Primero debemos convertir nuestro propio corazón y mente en un lugar de paz, paciencia, moderación y amor y de esta manera nuestro hogar reflejará naturalmente estos valores. Con tiempo y orientación paciente el niño gradualmente absorberá estos principios y los enriquecerá con su propia creatividad. Sin embargo, también podemos descubrir que aún cuando hagamos todo lo posible por proveer un ambiente amoroso y espiritual, este puede fallar al formar nuestro hijo en el individuo ideal que soñamos tener y que su karma personal lo lleve en una dirección radicalmente diferente. Siempre debemos hacer lo mejor que esté a nuestro alcance y dejar el resto en las manos de Dios, sabiendo que ningún esfuerzo es perdido. Las semillas del amor, la tolerancia y la paz pueden tomar mucho tiempo en crecer, pero el fruto llegará.

He aquí algunas sugerencias para crear un hogar espiritual:

1. Crear una atmósfera de reverencia alrededor de la oración, la meditación y las comidas: velas, luces bajas, música suave, incienso, susurros en vez de charlas en voz alta, etc...

2. Compartir las comidas juntos especialmente en silencio, sin televisión, periódicos, conversaciones telefónicas, o conversaciones muy controvertidas.

3. Permitir a sus hijos desde el nacimiento presenciar las meditaciones o rezos en la medida que se mantengan en relativa calma. Ellos se beneficiarán enormemente de las vibraciones espirituales generadas en ese momento.

4. Crear con la ayuda de sus hijos algunos rituales simples y cautivadores para celebrar diferentes momentos del día: el levantarse en la mañana, el aseo, la partida hacia la escuela, sentarse a la mesa, el regreso de la escuela, realizar las tareas escolares y domésticas, acostarse, etc. Estos rituales pueden incluir rezos, mantras, rendir culto, danzas, hacer arreglos florales, prender incienso, prender velas, cantos, lectura de un libro especial, dedicar un lugar o habitación especial para el culto o meditación, etc.

5. Adoptar una política de "no a la televisión, videojuegos, teléfonos y juegos de computador" una vez a la semana y alentar a la familia a realizar actividades creativas en su lugar: contar cuentos, hacer teatro, marionetas, armar debates, manualidades, escuchar música, cantar, jugar a hacer el papel de, trucos de magia, masajes, descubrimientos de la naturaleza, jardinería, confeccionar juguetes, etc.

6. Enseñar a sus hijos a amar, respetar y entender la contribución de cada religión en la cultura espiritual global — principio guía del Arca del Amor (ver www.arcadelamor.org). Esto puede realizarse de distintas maneras: narrando historias de los grandes santos de las diferentes tradiciones; celebrando diversas festividades religiosas con sus costumbres, comidas, canciones, danzas y lecturas; actuando ciertas partes de las escrituras; escribiendo historias acerca de un personaje religioso o espiritual; haciendo un collage de los diferentes mitos de la creación; escribiendo una obra de teatro espiritual; haciendo concursos para probar los conocimientos de las religiones o escrituras, armando

tarjetas animadas acerca de las características de las religiones o eventos; confeccionando tarjetas para aprender sobre diferentes personajes o eventos; enarcilla hacer modelos en miniatura de escenas religiosas; memorizando poemas místicos o versos de diferentes escrituras; componiendo, actuando y grabando cantos sagrados o música espiritual; filmando un video espiritual hecho en casa; escribiendo una carta o plegaria a Dios; dejando que los niños entrevisten a sus padres acerca de su camino espiritual o experiencia religiosa; conformando mandalas corporales o actuando historias de yoga (ver video "Pequeñas Estrellas" como ejemplo en www.hariharananda.org/spanish/s_publications/s_video/s_video_index.html); etc.

7. No instale televisión o computador con Internet en la habitación de los niños, no importa cuanto lo pidan o cuan "conveniente" sea para ustedes. Ver televisión debería ser una actividad familiar seguida de una discusión y debate para que el niño madure y pueda tomar elecciones sanas. Dejar a un niño enfrente del televisor o Internet sin orientación o supervisión es la mejor manera de criar niños impacientes, obesos, poco imaginativos y obsesivo-compulsivos.

8. Inspirar a sus niños a desarrollar habilidades creativas, intuitivas, solución de problemas, en lugar de atenerse a arreglos rápidos, soluciones preparadas o culpabilidades. Este es el mejor regalo de la meditación y la práctica espiritual y la mejor educación que pueden brindarle a sus hijos para que se desarrollen como individuos sanos, equilibrados, creativos, afectuosos, espirituales y alegres.

Continuará en la próxima edición...



La meditación es educación. La meditación implica ir más allá de la mente. Si puedes ir más allá de la mente, más allá del intelecto, del ego, de las sensaciones corporales, entonces, esa es tu meditación. Si tú cantas fuerte, o en un susurro o hasta mentalmente; eso no es meditación.
- Baba Hariharananda

Viviendo el Mensaje de los Maestros — Parte 1

Por Swami Sarveshwarananda Giri

Mayo 2006, Bogotá: Swamiji, en compañía de la reconocida artista local Deby Korn, creó e interpretó en vivo un concierto de música, como preámbulo a las cuatro conferencias que dió el Dalai Lama en Colombia, acompañado por otros ocho músicos y amantes de los cantos sagrados de varias tradiciones religiosas. Luego de esta experiencia única, Swamiji escribe varios artículos para aplicar el mensaje universal de espiritualidad genuina propuesta por el Dalai Lama y otros grandes líderes espirituales de todos los tiempos.

La primera visita del Dalai Lama a Colombia del 10 al 12 de Mayo fue una celebración del poder invencible de la bondad y de la fe, del sentido común, de la sabiduría sobre la violencia, el materialismo engeguado y la desesperanza. Una de las razones por las que el Dalai Lama se ha convertido en el más amado emisario de la paz y en el líder religioso de la historia moderna es su enfoque simple, respetuoso e influyente en la solución de problemas que han atormentado a la humanidad por milenios - la violencia étnica, el fanatismo religioso, la ignorancia, la pobreza y la miseria. Las personas que asisten a sus conferencias o leen sus escritos muy pronto se dan cuenta que el no predica para convertir al Budismo sino para compartir una visión profundamente humanista y sensible en la que cada cual puede reconocer las raíces de su propia religión. A través del mundo los buscadores de la verdad están poniendo cada vez más atención al mensaje de este "simple monje", como el invariablemente se refiere a sí mismo.

El Dalai Lama dio cuatro conferencias importantes en Bogotá dirigidas principalmente a cuatro comunidades: los buscadores espirituales, los líderes empresariales y comunitarios, el público en general, estudiantes y educadores.

Primera conferencia

En su conferencia "Transformando nuestra mente" para seguidores espirituales Su Santidad explicó que básicamente hay dos categorías religiosas principales: las religiones teístas tales como el Zoroastrianismo, Ju-

daísmo, Cristianismo, Islamismo, la mayoría del Hinduismo, Sikismo y Baha'i que creen en un Dios personal, y las religiones no teístas que no tienen el concepto de un Dios creador. Dentro de las religiones no teístas hay dos subcategorías: Aquellas que creen en un alma independiente tal como la rama Samkia del Hinduismo y el Janaísmo y aquellas que no creen en un alma independiente tal como el Budismo. Argumentar sobre cuál es la religión "correcta" y cuál la "incorrecta" es una tarea inútil y peligrosa ya que inevitablemente lleva a la violencia y a perder el verdadero enfoque de nuestra propia religión. El Dalai Lama señala más bien que es vitalmente importante entender cual es el objetivo dual de todas las religiones: Primero, desarrollar la fe y la inspiración para superar las limitaciones de nuestra miserable condición humana y segundo, establecer un conjunto de valores comunes con los cuales llevar una vida buena, moral y productiva mientras estemos en la tierra. Y para aquellos que se debaten sin cesar sobre los méritos de la ética religiosa contra la ética secular el Dalai Lama responde simplemente: Enseñe las dos. La ética secular está basada en la constitución del país y se dirige a la sociedad en general. Es perfectamente cierto que podemos vivir una vida moral, feliz y productiva sin ningún valor religioso pero la ética religiosa se dirige al individuo enseñándole valores humanos. Ninguna existencia humana puede ser totalmente feliz si no encuentra balance y realización interior y exterior, por lo tanto, el sistema educativo ideal debería enseñar tanto la ética secular como la religiosa. Para dar un ejemplo el Dalai Lama dio su definición personal sobre la ética Budista en una sencilla oración: "Si puedes ayudar a otros, hazlo; pero, si no puedes, entonces por lo menos no hagas daño a otros". ¿Que institución religiosa o secular podría objetar la enseñanza de estos valores?

Segunda conferencia

En su conferencia "La paz es responsabilidad de todos" dirigida a los líderes empresariales y comunitarios, el Dalai Lama explicó que una relación de negocios sana debe basarse en la confianza mutua. El empleado debe

sentirse protegido por su empleador y no solamente pagado por hacer su trabajo. A su vez, el empleado debe ganarse esta protección y afecto a través de su servicio dedicado y trabajo arduo y es así como podrá florecer una relación mutuamente beneficiosa a largo plazo.

Su Santidad también hizo énfasis en la responsabilidad moral de los líderes de reducir la brecha entre los ricos y los pobres no dando dinero ciegamente sino primordialmente suministrando servicios de salud y educación. Dar de nuestra propia riqueza y recursos es la forma más segura para recibir bendiciones y vivir una vida feliz. La acumulación de riqueza y lujos para fines egoístas no es solamente moralmente errada sino también nociva para nuestra salud física y mental. Para dar un ejemplo el Dalai Lama señaló que las condiciones económicas en Chile han mejorado significativamente en los últimos años como también la depresión y una cantidad de otros problemas psicológicos!

Al final, el Dalai Lama recibió preguntas de la audiencia. A la solicitud de "¿Cuál es su mensaje para las víctimas de la guerra y los desplazados?" su Santidad esbozó un plan de cinco puntos profundamente sabio y compasivo:

1. Nunca abandone la esperanza.
2. Espere lo mejor pero mentalmente prepárese para lo peor.
3. Sea realista en sus expectativas.
4. Nunca permita que sentimientos de venganza entren a su corazón. El odio solamente engendra más odio.
5. Mire hacia adelante y trabaje fuerte para lograr medidas remediales a través de medios pacíficos.

La situación de los refugiados tibetanos realmente viene al caso. Después de extensas evaluaciones psicológicas de equipos de científicos occidentales se encontró que la mayoría de los prisioneros más antiguos de los gulags chinos exhibían una calma extraordinaria y felicidad en cuanto en su visión de la vida, aún después de haber sufrido durante años y en algunas casos durante décadas de encarcelamiento brutal y tortura, para no mencionar la pérdida

de sus propiedades y profanación de sus valores religiosos y culturales. Un médico experto declaró al Dalai Lama: "Ustedes son una de las comunidades de refugiados más exitosa del mundo."

En este sentido el Dalai Lama relató cómo en una ocasión el se reunió con un viejo amigo que acababa de ser liberado de un gulag chino después de diez y ocho años. Su Santidad le preguntó si alguna vez había sentido peligro durante esos terribles años y su amigo sinceramente le contestó: "Si, estuve en peligro en algunas ocasiones...de perder la compasión hacia los chinos." ¡Cómo podría beneficiarse de esta actitud esta pobre tierra atormentada por las guerras!

Tercera conferencia

En el enorme Coliseo El Campín, el Dalai Lama abrió su conferencia "Paz interior, paz sin fronteras" dirigida al público en general declarando que a pesar de lo que muchas personas pensaban el no había venido a traer ningún mensaje especial y que no tiene ningún tipo de poderes divinos para conceder bendiciones especiales al país. Insistió que pensar lo contrario es una necedad y francamente peligroso puesto que nos pone en un estado perpetuo de desamparo y dependencia, en lugar de darnos cuenta de nuestro potencial para hacer un cambio profundo en este planeta, sencillamente controlando nuestra mente. ¡Que refrescante escuchar estas palabras de uno de los hombres más santos vivos de hoy día, especialmente en esta época en que casi cualquier "gurú" de la Nueva Era y líder religioso fanático reclama haber tenido una "conversación" privilegiada con Dios y un mensaje redentor para toda la raza humana! Su Santidad anotó que el mundo está siguiendo una escalada hacia la militarización muy peligrosa para tratar de solucionar los malentendidos, inseguridades y conflictos que naturalmente llevan hacia más de lo mismo. Sin embargo, a diferencia de la mayoría de activistas por la paz, el Dalai Lama señala muy lúcidamente que el desarme exterior nunca podrá lograrse hasta tanto sea precedido de un desarme interior, abandonando nuestra ira, envidia, deseos interminables, miedos e ignorancia. El paso más urgente e importante para restablecer la paz mundial es por lo

tanto, primero, aprender a vivir con más paz en nuestro corazón y segundo desarrollar un mejor sentido común, no ser tan crédulos y constantemente inducidos por la siguiente promesa política, publicidad fantasiosa o explosión emocional. En palabras del Dalai Lama significa alcanzar la sabiduría compasiva, tema que expandió en su cuarta conferencia al día siguiente en la Universidad Javeriana.

Cuarta conferencia

En su última conferencia "Corazón abierto, mente lúcida" el Dalai Lama disfrutó de una bienvenida y atención sin precedentes ya que aproximadamente 20.000 estudiantes y educadores (el doble de la multitud esperada) desbordó la amplia cancha de fútbol de la Universidad Javeriana para oír sus perspectivas sobre lo que constituye una verdadera educación.

Señaló que la educación moderna pone demasiado énfasis en los logros externos y virtualmente ignora los valores internos. La verdadera educación debe desarrollar tanto la inteligencia como un buen corazón. El conocimiento sin conciencia se torna destructivo como es evidente en la sofisticación y aprendizajes de los terroristas de hoy en día, estafadores corporativos y políticos corruptos alrededor de todo el mundo. La multitud entusiasmadamente lo vitoreó cuando concluyó que con los avances de la tecnología de las comunicaciones y el conocimiento global tenemos hoy una maravillosa oportunidad para cambiar todo esto, aquí y ahora.

Luego, Su Santidad respondió varias preguntas de los estudiantes, relacionadas con la justicia social. Explicó también que la amplia brecha entre los ricos y los pobres no es solamente moralmente censurable sino que plantea problemas prácticos enormes. Karl Marx intentó dirigir este asunto deteniendo la explotación de los trabajadores y redistribuyendo la riqueza pero en la práctica esto escasamente solucionó el problema. Todavía hay una gran brecha entre la élite y las masas de trabajadores en los países comunistas y socialistas tales como en la China de hoy, y mucho abuso de poder. Todo por una razón muy simple: el comunismo y el socialismo nunca se dirigen a la dimensión moral y espiritual del hombre.

La solución del Dalai Lama es cautivadoramente simple como siempre:

1. Fomentar el desarrollo equilibrado del corazón y la mente a través de la educación.
2. Practicar más el voluntariado;
3. Siempre pensar en las consecuencias antes de emprender un pensamiento, discurso o acción.
4. Simplificar su vida.

Él insistió en que los lujos no son buenos para la salud; son una pérdida colosal de tiempo, dinero y recursos naturales. "Pero" concluyó con su inimitable sentido del humor "¡de pronto estoy errado puesto que a veces pienso que soy medio budista y medio socialista!"

Al final de la conferencia me entrevistó un anhelante grupo de estudiantes de periodismo de la Universidad Javeriana que me pidió comentar sobre el significado de la visita de Su Santidad. Yo sugerí que si las palabras del Dalai Lama permanecen como una teoría linda, su visita habrá sido en vano. Ahora es el momento en que debemos arremangarnos la camisa y poner estos preciosos preceptos en práctica, aprendiendo el arte de vivir pacíficamente a través de la meditación, formando asociaciones comprometidas en encontrar soluciones pacíficas, comprometiendo varios grupos religiosos y políticos en diálogos significativos y respetuosos y deshipnotizándonos de las promesas vacías del consumismo insensato, la política amenazadora y las enseñanzas religiosas fanáticas. ¡No es un trabajo fácil pero es la mejor aventura que nos queda en este mundo!

En el próximo artículo examinaremos precisamente cómo empezar el proceso aprendiendo a controlar la mente y convertirnos en guerreros pacíficos. Espero ansioso estar con ustedes nuevamente la semana entrante.



Citas del Dalai Lama

Mi religión es muy simple — mi religión es la benevolencia.

Si deseas que otros sean felices, practica la compasión.

Si deseas ser feliz, practica la compasión.

Una Revolución Educativa

Está en camino una revolución silenciosa sobre cómo aprendemos, nos integramos, nos sanamos y enseñamos, generalmente, conocidos como métodos de aprendizaje "acelerado" o "cerebro completo," basados en las técnicas del raja yoga, el uso de una música específica, tal como, la música barroca lenta de 60 compases por minuto o la música brillante con frecuencias de 8.000 Hz de Mozart, los descubrimientos de las funciones de los hemisferios del cerebro humano o sencillamente la genialidad personal. Estos han transformado fácil y poderosamente el aprendizaje y la experiencia sanadora de millones de niños y adultos alrededor del mundo, especialmente en Europa y Asia.

Hoy en día es muy importante la necesidad de repensar la forma como aprendemos y enseñamos si deseamos preparar a nuestros hijos y prepararnos a nosotros mismos para una economía y una era de información que cambia rápidamente. ¡Esto es particularmente vital en los Estados Unidos donde en la secundaria se presenta una deserción escolar del 30%, una de las más altas del mundo a pesar de los millones de dólares que se invierten inútilmente en el sistema de educación! Pero, no se espere a la notoria resistencia al cambio de las juntas de educación, juntas médicas o departamentos gubernamentales para adoptar estos métodos revolucionarios en cualquier momento pronto. ¡Más bien aprenda estas nuevas herramientas usted mismo, experimente el poder de la integración cuerpo mente y compártalas con sus allegados! Los Yoghis y los meditadores podrían darse cuenta que ellos practicaban ya algunas de éstas sin saberlo... Los siguientes cuatro libros han sido todos guías sobresalientes de esta nueva ciencia y bien vale la pena explorarlos.

The New Drawing on the Right Side of the Brain (Nuevo Aprender a Dibujar con la parte derecha del cerebro) por Betty Edwards. New York, N.Y.: Jeremy P Tarcher/Putnam. 1999 (Edición actualizada del vigésimo aniversario).

Este extraordinariamente práctico manual puede enseñarle hasta al más torpe a pintar muy lindo, y casi instantáneamente enseñarle a pasar del cerebro izquierdo al cerebro

derecho. Este fue uno de los primeros libros educativos que puso en práctica directa el resultado de la investigación pionera del psicobiólogo Richard W. Sperry a la naturaleza dual del pensamiento humano, módulo del cerebro izquierdo (verbal y lógico) y el módulo del cerebro derecho (visual e intuitivo). Uno de los ejercicios preliminares más impactantes del libro es copiar *patas arriba* un cuadro de Picasso para evitar que el módulo izquierdo lógico del cerebro se comprometa con el ejercicio y permitir que más bien el módulo derecho intuitivo del cerebro lo acometa, ... y obtener un resultado casi perfecto.

Superlearning 2000 por Sheila Ostrander y Lynn Schroeder. New York, N.Y.: Delacorte Press. 1994.

Es un resumen completo de los mejores sistemas de aprendizaje acelerado desarrollados alrededor del mundo desde los sobresalientes descubrimientos del Dr. Georgi Lozanov. A finales de los años 1960 este brillante doctor búlgaro diagnosticó por primera vez un nuevo conjunto de enfermedades que agrupó bajo el "síndrome didactogénico", una serie de enfermedades causadas por métodos de enseñanza deficientes para los cuales él se propuso a crear una cura que llamó "Sugestopedia" llegando a los recursos ilimitados de la mente humana. Su trabajo pionero no solo curó millones de personas sino que dio al mundo el primer sistema de aprendizaje de cerebro completo... cualquier cosa. ¡Haciendo uso de la actuación dramática, la música barroca y los juegos creativos los estudiantes pudieron por ejemplo, aprender lenguas extranjeras en tan solo un mes como también expandir su memoria y lograr una concentración altamente enfocada al tiempo que mejoraban su salud!

The Trachtenberg Speed System of Basic Mathematics (El Sistema Rápido Trachtenberg para las Matemáticas Básicas) traducido y adaptado por Ann Cutlery Rudolph McShane. Londres: Souvenir Press 1960.

Jakow Trachtenberg, ingeniero ruso, pasó varios años en campos de concentración nazis. Durante estos tiempos difíciles, la única forma de mantenerse sano y darle un sentido de orden a su vida fue visualizar números gigantes sumarlos, dividirlos, multiplicarlos o

sacarles la raíz cuadrada sin utilizar tablas, calculadoras o aún papel. En el proceso desarrolló lo que se conoce hoy en día como la "taquigrafía del álgebra" un nuevo sistema aritmético brillante que puede tornar a CUALQUIER niño en un fenómeno matemático a la velocidad de un rayo y con una facilidad espectacular. ¡Todo lo que se requiere es la habilidad de contar hasta once! Como dijo el propio Profesor Trachtenberg todos nacemos con "posibilidades fenomenales de cálculo".

PhotoReading (FotoLectura) por Paul R. Scheele. Sayzata, MN: Learning Strategies Corporation. 1999.

Para aquellos de nosotros que intentamos la lectura rápida y la abandonamos por sus limitaciones de comprensión y retención, esfuerzo y sencilla monotonía, este enfoque revolucionario nos lleva a alcanzar nuevos niveles de lectura y comprensión! ¡Olvídate de simplemente mejorar la velocidad de lectura de hasta 5000 palabras por minuto, aquí se nos enseña una técnica simple, relajante y fenomenalmente poderosa para *absorber* sin esfuerzo todo un libro en minutos logrando tasas de hasta 25.000 palabras por minuto! El autor, practicante de yoga por mucho tiempo, sintetizó profundas técnicas de meditación con los últimos desarrollos de psicobiología, ingeniándose un método sencillo para dejar de lado la mente analítica consciente y permitir que la mente que retiene todo en el subconsciente "mentalmente fotografié" cada página de una mirada. Los practicantes de Kriya Yoga se interesarán en ver las similitudes entre algunas de estas técnicas y nuestra propia práctica tal como nos la enseñó Paramahansa Hariharananda.



El sistema de educación actual está mal configurado. La mente está atestada de hechos antes de saber cómo pensar. El control de la mente debiera ser enseñado en primera instancia. Si tuviera que empezar mi educación de nuevo, y tuviera voz para decidir sobre el asunto, empezaría por aprender a dominar mi mente en primera instancia, para luego agregar los hechos; si los necesitara. Toma mucho tiempo a la gente aprender cosas debido a que no pueden concentrar sus mentes en nada.
- Swami Vivekananda

Un Mensaje de Swamiji

Querida Alma:

Amorosos saludos desde Haridwar, la Puerta (*dwar*) del Señor (*Hari*) a los pies de los Himalayas. Estoy feliz de presentar esta nueva edición de nuestro pequeño boletín "Levántate y Brilla". Y efectivamente, como algunos de ustedes habían notado, en esta ocasión estamos retrazados varios meses! Este ha sido un año extremadamente atareado con ustedes lo que me ha dejado muy poco tiempo para realizar los escritos, formatear y publicar el boletín. Si alguna alma generosa tiene conocimientos sobre publicaciones, ediciones o escritos y quisiera hacerse cargo de alguna de estas tareas, la oferta sería gratamente aceptada y de esta manera aseguraríamos una publicación más frecuente y periódica del boletín. Por favor, envíanos tú propuesta a shantiprema108@yahoo.com. Muchas Gracias.

Recientemente regresé de un viaje a la pequeña escuelita para niños pobres en Champawat, a 500 Km. de Haridwar, cerca de la frontera con Nepal donde vi el HERMOSO trabajo que están realizando. También comenzamos un trabajo permanente

para la prevención del abuso de las drogas y el alcohol y programas de desintoxicación, involucrando a un teatro callejero y a los niños, que concluye con una solemne yajña o ceremonia del fuego, en la cual los padres hacen un voto frente a sus hijos en que se comprometen a no tomar o abusar de las drogas nuevamente. ¡Los niños están tan comprometidos que hasta ayunarán u observarán un estricto voto de silencio si ven a sus padres tomando alcohol después de haber tomado el voto de sobriedad!

Si el programa es exitoso, espero poder implementarlo más adelante en Sur América, teniendo en cuenta, por supuesto, las diferencias culturales. Las adicciones son extremadamente difíciles de romper y el índice o porcentaje de éxito nunca es muy alto. Sin embargo, creo que la combinación del teatro callejero que dramatiza la situación y permite que la gente hable acerca de los temas tabú, el compromiso de los niños que ofrece liberar la presión emocional, los rituales sagrados que siempre tocan muy hondo la psique de la gente aquí, y la transferencia de una adicción material hacia una "adicción"

espiritual a través de rituales, cantos, música sagrada, danzas sagradas, oraciones, meditaciones, etc., es una de las mejores combinaciones disponibles. Más adelante, me gustaría agregar a la mezcla algún apoyo de ayurveda, acupuntura y medicina herbal.

En cuanto a las mujeres están llegando en un número cada vez mayor a nuestras clases vocacionales. Estamos comenzando el tercer grupo con 25 chicas y señoras. Algunas de nuestras graduadas ya han empezado su propia pequeña industria casera.

Las mujeres pobres del pueblo son también la principal fuerza para ayudar con los programas de prevención del alcohol y la drogadicción. Aquí en los Himalayas decimos que este país está dirigido por Matri Shakti, "El poder de las Madres" y puedo dar fe de que es verdad!. Dios las bendiga a todas. Cuántas bendiciones...

Para leer las demás noticias y un resumen de las actividades del año, por favor, visite www.hariharananda.org/spanish/s_news/s_news_2006.htm.

¡Ayúdanos a ayudar a nuestros pequeñitos!

Estamos profundamente agradecidos con todas aquellas personas caritativas que apoyan el trabajo espiritual y humanitario de la Misión Hariharananda Oeste. Las donaciones se utilizan para apoyar nuestras obras de caridad en muchas partes del mundo y para difundir el Kriya Yoga y las enseñanzas de Paramahansa Hariharananda. Las donaciones se pueden hacer usando los siguientes métodos:

ENVÍE UNA TRANSFERENCIA A TRAVÉS DE PAYPAL

La forma más fácil de hacer transferencias de fondos es utilizando la tarjeta de crédito, una transferencia bancaria o tu propia cuenta PayPal. Sencillamente ingrese a www.paypal.com/es/, haga clic en "Enviar dineiro", ingrese a donate@hariharananda.org en el "Correo electrónico del destinatario", y diligencie el resto del formulario.

ENVÍE UN CHEQUE, UN CHEQUE VIAJERO O UN GIRO BANCARIO

Por favor gírelo a nombre de "Hariharananda Mission West" y envíelo por correo a: Hariharananda Mission West, P.O. Box 611791, North Miami, FL 33261-1791, U.S.A.

ENVÍE FONDOS A TRAVÉS DE UNA TRANSFERENCIA BANCARIA, ASÍ:

Nombre de la cuenta: Hariharananda Mission West | Tel: +1 (305) 866-4376
Nombre del banco: Washington Mutual Bank, FA | Cuenta bancaria No. 1854792447
Router No. 267084131 | Código SWIFT: WMSBVS66

