



Mensaje de Yogiji

“El conocimiento teórico no es suficiente en la vida diaria. La experiencia práctica es esencial”.

- Paramahansa Hariharananda

La espiritualidad debe impactar nuestra vida de forma mensurable, práctica –de lo contrario, no es de mucho uso.

Aquí les comparto una práctica interesante: ten un diario espiritual y escribe la respuesta a estas tres preguntas sobre tu meditación:

1. ¿Cómo ha cambiado algo dentro de mí? (nivel intrapersonal)
2. ¿Cómo ha cambiado algo hacia los demás? (nivel interpersonal)
3. ¿Cómo ha cambiado algo en mi relación hacia Dios/la Madre Tierra/el Planeta/el Universo? (nivel transpersonal)

¡Revísalo mensualmente y aprecia tu cambio! ❖

Mensaje de Rajarshi Raghabanandaji

¡Mis amadas almas!

Saludos desde Sambalpur. Quiero animarlos a todos a meditar más y a mantener su atención bien centrada en la fontanela ahora más que nunca, y por un período al menos de tres años, debido a algunos cambios planetarios. Oren siempre al Padre Supremo Todopoderoso para que bendiga este mundo y acelere su cambio espiritual.

Con amor siempre, Raghabananda ❖



EN ESTA EDICIÓN

- 1 Mensaje de Yogiji
- 2 Mensaje de Rajarshi Raghabanandaji
- 3 Encuentro con el Gurú
- 4 Vegetarianismo: Impacto Físico y Psicológico (Parte 1)
- 5 *El Bhagavad Gita a la luz del Kriya Yoga – 1:27*
- 6 Cuento de sabiduría: Adiestrando elefantes locos
- 7 Viaje a la Fuente del Kriya en India: Julio 26 – Agosto 6
- 8 Calendario de eventos – Invierno 2013
- 9 Cara a cara con los Acharyas
- 10 Ayúdanos a ayudar a otros & Swamiji recomienda

Encuentro con el Gurú

Por Céu D'Ellia

“Recuerda que estás para aprender de uno y de todos.”

- Swami Satyananda



El único y verdadero gurú está permanentemente a tu disposición. En su condición humilde y perfecta, él (o ella, si prefieres), no te dice que es un Iluminado, no viste ropas especiales y no impone ninguna condición para recibirte y responder tus preguntas.

Pero aún así, y tal vez por esa misma razón, no eres capaz de reconocerlo. Así, el gurú, en su compasión infinita, acepta jugar los juegos que quieres jugar. Y a veces, pero no siempre, usa los disfraces necesarios para que lo reconozcas. Pero no siempre.

A veces tus dolores son pequeños e ilusorios, pero tu llanto es inmenso. Ciertamente el gurú no te cuidará exactamente como lo esperas. Porque la elección de estar inmerso en la ignorancia es tuya, no del gurú.

A veces tu dolor es real. El hijo que se fue, o que nunca ha venido. El hermano que golpea con odio. Afectos que son retirados súbitamente de los brazos. La injusticia. La miseria. La enfermedad. Entonces el gurú es como una madre. Asumirá tus dolores tanto cuanto sea necesario para que puedas remover los obstáculos y seguir tu camino. Seguramente un camino muy distinto al que te habías imaginado antes. Pero con amor.

Y a veces, raramente, lo que verdaderamente quieres es una respuesta espiritual. Cuando nada material puede arrebatar tu atención. Ni siquiera la proyección de una imagen. Porque lo que realmente quieres es saber.

La función eterna del gurú es iluminar tu consciencia para que recuerdes. No de las vidas o encarnaciones pasadas, que hace mucho se fueron a un fondo sombrío, sino de tu encarnación presente. Entonces el gurú se alegra y vibra infinitamente. Brilla amorosamente. Y, de lo alto de su cabeza coronada, emana el sonido asombroso de la concha del silencio.

- Recuerda. ❖

Vegetarianismo: Impacto Físico y Psicológico (Parte 1)



Por Esther Cristina Puentes P. Publicado originalmente en español en “Vida Sana”, Noviembre 2011.

Estoy realmente agradecida por esta invitación de “Vida Sana” a escribir un artículo sobre el impacto de la alimentación en general y, especialmente, sobre los beneficios que aporta el vegetarianismo a nivel psicológico. Como siempre, al reflexionar sobre un tema y empezar a escribir las ideas que devienen del fruto de mi reflexión, soy la primera en sorprenderme y deleitarme al reafirmar el gran valor de los aprendizajes que he venido adquiriendo al lado de mi maestro espiritual Bhagavan Sri Sathya Sai Baba y del resultado de mi experiencia personal al practicar lo que él me ha compartido. Le ruego a Swami, mi querido maestro, que ilumine mi mente, mi comprensión, mi corazón y mis manos para poder llegar a sus corazones, a través de estas líneas que les escribo.

Creo que aprendemos y crecemos en conciencia más a través del amor que a través de la prohibición, y sólo quiero dejar una semilla que germine en el campo fértil de sus espíritus para que puedan gozar de acercarse al vegetarianismo, no como algo que “debe ser” o que es “mejor”, mas como una opción que libremente pueden elegir, para su propio beneficio y el del planeta.

Una mirada hacia nosotros

Recordemos de qué estamos constituidos. Un ser humano está conformado por varias capas/coberturas (*koshas*), desde las más densas que se perciben a través de los cinco sentidos, hasta las más sutiles que sólo pueden apreciarse al trascender estos cinco sentidos. En términos generales podemos decir que el ser humano tiene un cuerpo físico, uno sutil y uno causal. De ahí que nos refiramos al ser humano como un compuesto de cuerpo, mente y espíritu.

Lo que consumimos impacta al cuerpo físico y sutil

Abordemos, en primera instancia, el cuerpo físico o el campo de las moléculas. Uno de los componentes del cuerpo físico es el cuerpo personal o *annamaya kosha*, término Sánscrito que significa “cobertura hecha de alimentos”. La parte más burda o densa de los alimentos que ingerimos es la que conforma también lo más denso de nuestro cuerpo: músculos, huesos y todos los componentes que estructuran la forma física que tenemos. Cuando un artista hace una obra de arte, un cocinero un plato exquisito o un arquitecto un edificio excepcional, todos tienen algo en común: eligen cuidadosamente las materias primas con las que van a

trabajar de modo que puedan lograr el impacto, el sabor o la estructura que han imaginado antes de realizar el trabajo. Apelando a nuestro sentido común, es obvio que al consumir alimentos de buena calidad, nuestro organismo reacciona bien y si consumimos alimentos tóxicos nuestros cuerpos lo resienten. Pero... ¿qué será de mejor calidad para nosotros desde el punto de vista de la alimentación?

El Ayurveda, término Sánscrito que significa “la ciencia de la vida”, señala que la salud está regulada en gran parte por aquello que consumimos y nos recuerda que todo alimento puede ser una medicina, un nutriente o un veneno. La sabiduría popular en ocasiones nos da pistas de estas verdades, por ejemplo, al sugerirnos consumir jugo de naranja, con pimienta y miel para las afecciones de la garganta (en este caso utilizado como medicina), al aconsejarnos beber el mismo jugo de naranja por sus contenidos de vitaminas (aquí utilizado por su valor nutritivo), o al advertirnos sobre las posibles disfunciones estomacales si consumimos demasiado jugo (refiriéndose al efecto tóxico). Por lo que debemos emplear una buena dosis de discernimiento cuando de alimentos se trata.

El Ayurveda clasifica los alimentos en términos de sus cualidades y menciona que existen alimentos tamásicos (tóxicos que conducen al letargo e impiden la claridad mental), rajásicos (energizantes que exaltan y agitan) y los sáttvicos (nutritivos que favorecen un estado general de salud y equilibrio). Esto significa que la calidad no es simplemente una cuestión de la frescura de los alimentos, sino también de las características intrínsecas de sus cualidades más sutiles que tendrán un efecto en nuestra salud. Porque la salud no es simplemente la falta de enfermedad, sino un estado de armonía y bienestar de cuerpo, mente y espíritu. Podemos concluir entonces, que los alimentos tienen tanto un impacto a nivel de la estructura física que conformar, como una injerencia indeleble en las coberturas o capas más sutiles de la persona.

Acudamos aquí al sentido común para traer a nuestra conciencia cómo lo que comemos impacta nuestro cuerpo y nuestra mente. El consumo de alcohol, por ejemplo, puede ocasionar cirrosis como consecuencia de la intoxicación de los tejidos hepáticos; en este caso podemos observar el efecto dañino que tiene sobre la estructura física del organismo. De igual manera impacta la claridad mental, hecho que observamos al ver cómo se altera el habla y el comportamiento de una persona que ha bebido demasiado -el efecto tóxico que tiene sobre la mente (nivel más sutil) del individuo se manifiesta. Tal como en el caso del alcohol, muchas otras substancias que consumimos tienen un impacto mental y físico, aún cuando el efecto no siempre es tan fácil y rápido de observar.

Efectos físicos y emocionales de la toxicidad

El Ayurveda resalta la importancia de lo que consumimos (no sólo el alimento que comemos, sino todo estímulo que entra por cualquiera de los sentidos) e indica que existen cambios que impactan tanto la estructura física, como los niveles más sutiles del pensamiento, los estados de ánimo y las emociones.

El término Sánscrito *ama* hace referencia a los residuos tóxicos que permanecen en el cuerpo cuando hemos consumido alimentos o hemos tenido experiencias que no se han logrado digerir adecuadamente. A nivel físico, estos residuos se adhieren a los *srotas* o canales de circulación en el organismo e impiden el tránsito adecuado de los alimentos causando efectos nocivos. Cuando creamos hábitos de alimentación inadecuados, consumiendo una y otra vez alimentos que generan tóxicos, estos canales se tapan, obstruyendo -en ocasiones definitivamente- el paso de nutrientes y desechos, pudiendo ocasionar serias enfermedades e incluso la muerte.

Algunos efectos de los residuos tóxicos (*ama*):

A nivel físico	A nivel más sutil (mental, emocional, psicológico)
----------------	----------------------------------------------------

Mal aliento	Sensación de cansancio, fatiga
Lengua sucia	Depresión
Apetito débil	Irritabilidad, irascibilidad
Digestión irregular	Somnolencia
Eliminación lenta	Dificultad para manifestar intenciones
Dolor generalizado	Dificultad para mantener intenciones
Susceptibilidad a las infecciones	Disfunciones cognitivas (se afectan capacidades intelectuales como la memoria, el análisis, el discernimiento)
Alteraciones del peso	Alteración de los patrones de sueños

Alimentos que más toxicidad producen

Dentro de los alimentos más tóxicos encontramos alimentos tamásicos como: carne, tabaco, alcohol, cebolla, ajo y vinagre, entre otros. Estos producen: pérdida de energía, disminución de la resistencia del cuerpo ante la enfermedad, y favorecen emociones destructivas como el enojo y la codicia. Ciertos alimentos fermentados (como algunos quesos) y otras comidas en estado de descomposición hacen parte de esta categoría.

Cualquier alimento consumido en exceso es tóxico y también lo son los alimentos recalentados, aún cuando en su origen fuesen sáttvicos. Con el paso del tiempo van perdiendo sus cualidades nutritivas y van ganando toxicidad en el proceso normal de descomposición, por ello la insistencia del Ayurveda de consumir alimentos frescos.

Los alimentos rajásicos son aquellos demasiado picantes, ácidos, amargos, o dulces o salados en exceso, al igual que los que se ingieren muy calientes. Hacen parte de este grupo los pescados, las bebidas estimulantes que contienen cafeína o teína, los huevos, la sal y el chocolate. Algunos de los efectos psicológicos de estos alimentos son la excitación, la impaciencia, la intolerancia, que se manifiestan en la prisa con que se vive y actúa bajo su efecto tóxico. Es por ello que comer aceleradamente se considera rajásico. Bajo el efecto de estos alimentos la persona pasa indefinidamente por un círculo vicioso en el que pierde la oportunidad de degustar lo que come, de apreciar lo que está recibiendo y en medio del ajoro puede llegar a comer más sin darse cuenta (lo cual puede ocasionar sobre peso), o a dejar de comer lo suficiente porque “no tiene tiempo” (desbalanceando así la ingesta de los nutrientes que el organismo requiere para vivir saludable). Llega un momento en que no se sabe qué pasó primero, la ingesta de alimentos inadecuados o la inadecuada forma de vivir que conduce a consumir alimentos inadecuados a toda velocidad.

Desde la antigüedad se ha reconocido cómo cuerpo y mente están íntimamente ligados. El proverbio en Latín *Mens sana in corpore sano* que traduce “Mente sana en cuerpo sano” hace alusión a esta realidad. La toxicidad en nuestro cuerpo es un caldo de cultivo para la angustia y el estrés. El vegetarianismo sáttvico propicia el consumo de alimentos sáttvicos con mesura, no produce toxicidad sino que brinda los nutrientes que necesita el ser humano para su evolución. ❖

La parte 2 (y final) será publicada en la edición de marzo-abril del Levántate y Brilla!

El Bhagavad Gita a la luz del Kriya Yoga

por Paramahansa Hariharananda



Capítulo 1, Verso 27

*Śvaśūrān suhrdaś cai 'va
senayor ubhayor api
tān samīkṣya sa kaunteyaḥ
sarvān bandhūn avasthitān*

Traducción

A continuación Arjuna, hijo de Kunti, vio a sus amigos, suegros, y familiares listos para luchar en la batalla.

Interpretación metafórica

Arjuna vio a todos sus parientes presentes en el campo de batalla de la vida.

Es el instinto natural de los niños moverse constantemente de aquí para allá, jugar, divertirse y disfrutar en lugar de concentrar sus mentes en estudiar. Aún si dices, “Por favor ven, lee tus libros”, el niño permanecerá conectado a sus compañeros de juego y comenzará a llorar. De manera similar, Arjuna, que estaba extremadamente melancólico, volvió abatido.

El primer capítulo del *Bhagavad Gita* es el capítulo acerca del desfallecimiento (abatimiento). Entonces Arjuna fue hacia Krishna para expresar el estado de su mente. ❖

- **REGALO DE AÑO NUEVO:** Descarga [aquí](#) todos los versos anteriormente publicados en el *Levántate y Brilla!* (Capítulo 1, Versos 1-26) que abarcan la esencia de la interpretación metafórica de los personajes y la batalla del *Bhagavad Gita* de Baba Hariharananda ❖

Adiestrando elefantes locos – un cuento de sabiduría

Por Yogi Sarveshwarananda Giri



Un poeta Tamil llamado Tattvaraya compuso un himno en honor a su gurú, Swami Swarupananda, utilizando una métrica de guerra llamada *Bharani*.

Un grupo de académicos fue invitado a escucharlo. Pero tan pronto como Tattvaraya terminó su declamación, los pandits objetaron:

“Su composición es buena pero la métrica está completamente errada”

“¿Por qué dicen eso?”

“*Bharani* es solamente usada en trabajos que le rinden honor a los grandes guerreros capaces de matar a miles de ejércitos de elefantes, no para monjes y ascetas pacíficos y amorosos”.

“Mi gurú no es menos gran héroe, si amablemente me permiten los llevaré a él ustedes mismos podrán juzgarlo”

El grupo accedió e inmediatamente partieron para encontrarse con el gran gurú. Luego de que Tattvaraya introdujo a los eminentes académicos y estableció el propósito de la visita, todos se sentaron y esperaron a que Swami Swarupananda los iluminara sobre el tema.

El gurú permaneció en silencio y, por lo tanto, todos los invitados también permanecieron en silencio. Las horas pasaron, la noche vino y se fue. Y de esta manera

transcurrieron algunos días más; nadie hablaba ni se movía.

Después de cinco o seis días, el gurú movió un poco su mente. De repente todos los académicos que estaban reunidos observaron que su proceso mental volvía a empezar su actividad, y exclamaron:

“¡Sin duda, es el más grande guerrero! ¡Conquistó solo, con su propia mano los locos elefantes de nuestras mentes y nuestros egos por toda una semana!”.

Y dirigiéndose al gran gurú, se inclinaron con profundo respeto y dijeron:

“No hay héroe que merezca más ser honrado con el *bharani*. Por favor acepte nuestra humilde adoración y perdone nuestros prejuicios”.

Comentario

La mente es lo más difícil de controlar en nuestra vida, pero cuando entramos en contacto con un maestro realizado, esto comienza a ser posible. El simple hecho de estar cerca de una presencia sagrada en silencio, purifica la mente, calma nuestra inquietud y nos lleva al centro de nuestro ser. Así podemos degustar un poco de la paz de nuestra alma. ❖

Viaje a la Fuente del Kriya en India: Julio 26 – Agosto 6



En lugar del campamento en los Himalayas, planeado para Septiembre, se llevará a cabo un Viaje a la Fuente del Kriya Yoga guiado por Yogi Sarveshwarananda en Bengala y Orissa, desde el viernes 26 de julio al martes 6 de Agosto. Para más información sobre cómo registrarse y participar, por favor mándanos un [email](#).

El itinerario será el siguiente:

- | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viernes 26 de Julio: | Arribo a Calcuta, Bengala |
| Sábado 27 de Julio: | Visita a la casa de Paramahansa Yogananda y el Templo Dakshineswar |
| Domingo 28 de Julio: | Visita al lugar de nacimiento de Baba Hariharananda en Habibpur, Bengala.
Tren nocturno a Puri, Orissa |
| Lunes 29 de Julio: | Mañana: arribo en Puri y traslado al hotel.
Visita al lugar de descanso final de Baba en el ashram Balighai, y de diferentes lugares sagrados de la ciudad. |
| Martes 30 de Julio: | Mañana: visita al ashram de Bhupendranath Sanyal y al Karar Ashram en Puri.
Mediodía: tren a Sambalpur |
| Miércoles 31 de Julio-
Lunes 5 de Agosto | Meditaciones y satsangs con Rajarshi Raghabananda en Sambalpur, y visita al ashram de Banabira |
| Lunes 5 de Agosto: | Tren a Calcuta |
| Martes 7 de Agosto: | Mañana: arribo a Calcuta y ceremonia de despedida. ❖ |

EVENTOS INVIERNO 2013

FRANCIA

RETIRO KRIYA POR AÑO NUEVO (RHÔNE-ALPES)

LUGAR: MARSASZ, DRÔME (26)

FECHA: ENERO 4 – 6

CONTACTO: [Catherine Collombet](#)

PROGRAMA DE KRIYA YOGA EN PROVENCIA

LUGAR: SAINT-RAPHAËL, VAR (83)

FECHA: ENERO 16 – 21

CONTACTO: [Isabelle Marc](#)

YOGIJI EN RESIDENCIA @ CENTRO PRINCIPAL

LUGAR: SAINT-RAPHAËL, VAR (83)

FECHA: ENERO 15 – MARZO 14

CONTACTO: [Yogi Sarveshwarananda](#)

PROGRAMA DE KRIYA YOGA EN PROVENCIA

LUGAR: DRAGUIGNAN, VAR (83)

FECHA: MARZO 15 – 17

CONTACTO: [Caroline Sabroux](#)

REINO UNIDO

PROGRAMA DE KRIYA YOGA EN CAMBRIDGE

LUGAR: CAMBRIDGE, SUFFOLK

FECHA: MARZO 28 – ABRIL 1

CONTACTO: [David van Marle](#)

PROGRAMA DE KRIYA YOGA EN FOREST ROW

LUGAR: FOREST ROW, EAST SUSSEX; CERCA LONDRES

FECHA: ABRIL 3 - 8

CONTACTO: [Nicolas and Jenni de Knoop](#)

FRANCIA

YOGIJI EN RESIDENCIA @ CENTRO PRINCIPAL

LUGAR: SAINT-RAPHAËL, FRANCIA

FECHA: ABRIL 10 – 22

CONTACTO: [Yogi Sarveshwarananda](#)



Cara a cara con los Acharyas

Una pregunta enviada a Yogi Sarveshwaranandaji

Pregunta

¿Qué quiere decir Hariharanandaji cuando afirma que no debemos cambiar nuestra religión? ¿Quiere eso decir que si hemos nacido en una familia católica tenemos que permanecer en ella? ¿O significa otra cosa?

Respuesta

Baba quiere decir que si hemos nacido en una religión en particular tenemos un karma específico a realizar a través de ella.

En el contexto del Kriya Yoga y el Catolicismo, significaría, por ejemplo, vivir el significado interno del mensaje de Jesús –pasar de ser un mero cristiano a ser como Cristo.

Cambiar religiones porque estamos teniendo dificultades con nuestra religión original (problema del 5^{to} chacra) es negarnos la oportunidad de trabajar este karma, y tendremos que retomarlo nuevamente en una vida futura.

Con la práctica del Kriya Yoga podemos restaurar el libre flujo de prana a través de nuestro 5^{to}, 6^{to} y 7^{mo} chacra. Este proceso nos conectará profundamente con la esencia de cualquier religión, y animará, enriquecerá y completará nuestro dharma religioso.

A un nivel más profundo, metafórico, esta afirmación del *Bhagavad Gita* (3:35 y 18:47) también significa que no debemos separarnos de nuestra auténtica religión que es la respiración *udana vayu* centrada en la *sushumna* (la puerta angosta), y resistir la tentación de entrar en las avenidas relativamente más anchas de *ida* o de *pingala* y sus 49 respiraciones materialistas asociadas. ❖

Ayúdanos a ayudar a otros

Si necesitas una mano, recuerda, yo tengo dos.
- San Agustín (354-439)

¡Hay muchas maneras en las que puedes poner en práctica tu amor y apreciación por las sagradas enseñanzas del Kriya Yoga!

Únete a nuestro equipo de publicación

Por ejemplo puedes colaborar con nuestro equipo de traductores, transcritores, editores, y diseñadores gráficos. Si puedes y estás dispuesto a ofrecer ayuda en alguno de estos campos, por favor envíanos un [email](#).

Se un donante para nuestros pequeños

Puedes ayudar a sostener los proyectos caritativos de nuestra Red del Amor enviando una pequeña donación, o pequeñas donaciones regulares.

Nuestras trabajos caritativos incluyen:

- La expansión y dirección de “Matri Chhaya”, nuestro orfanato en Haridwar, India.
- La construcción y el apoyo de escuelas para niños carenciados en los Himalayas.
- El manejo de centros de entrenamiento para viudas abandonadas en Haridwar y Champawat, en el norte de la India.
- La dirección de programas para niños de la calle y adolescentes en riesgo social en Latino América.
- La alimentación de niños Arhuacos, una tribu en situación de peligro en Colombia.

Por favor contribuyan con lo que puedan para ayudar a estos niños y viudas a salir de su ciclo de pobreza y abrazar un futuro más luminoso.

Las donaciones pueden realizarse utilizando los siguientes métodos:

1) PayPal

Visiten nuestra página [Red del Amor](#) y hagan click en el botón “donate” correspondiente a su deseo de contribución.

2) Envíe un cheque, un cheque viajero o un giro bancario

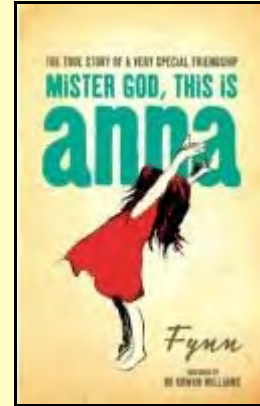
Por favor gírelo a nombre de “Hariharananda Mission West” y envíelo por correo a:
**Hariharananda Mission West, POB 1460,
Carbondale CO 81623-1460, USA.**

¡Dios bendiga sus corazones nobles!

Swamiji recomienda

... un viaje a nuestra inocencia original, con estos dos maravillosos clásicos:

Sr. Dios, soy Anna – un libro por Fynn



Este libro clásico es una narración semi-autobiográfica de cómo el autor, un joven de diecinueve años viviendo en la empobrecida Londres de la década de 1930, conoce a una huérfana de 5 años que cambió su vida gracias a la ingenuidad y profunda sabiduría de sus conversaciones sobre Dios, la vida y la creatividad.

Anne of Green Gables (Ana de las Tejas Verdes) – animé DVD

Este clásico muy querido de L.M. Montgomery ha encontrado una gloriosa nueva vida a través de esta adaptación animé japonesa por el legendario Hayao Miyazaki. Entra al mundo de Anne Shirley, una niña criada en un orfanato que es accidentalmente enviada a un hogar donde esperaban un niño. Sin embargo, su frescura e inocencia la volverán gradualmente, un miembro irremplazable de la familia.



“¡Mis queridos niños! La vida en el hogar está plagada de muchas pruebas y tribulaciones. A pesar de toda esta agitación tiene una ventaja a ofrecer, puede traer oportunidades para la realización de Dios y del Ser”.

- Swami Nigamananda

El Arte de la Paz

Sitio web: artedelapaz.wix.com/kriyayoga

Email: titi.artofpeace@gmail.com