

# INDICE

- [EDITORIAL](#)
- [INTRODUCCION](#)
- [LOS CINCO INQUIETOS SENTIDOS - P. PRAJÑANANANDA](#)
- [KRIYA YOGA Y SAN JUAN DE LA CRUZ - MIGUEL BERMÚDEZ](#)
- [ONCE AÑOS EN SILENCIO DE BABA HARIHARANANDA – CARMEN ORTEGA Y GERMÁN VENGOECHEA](#)
- [CIERRE LA PUERTA – PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA](#)

## [LA INICIACION DE SWAMI MANGALANANDA GIRI](#)

- [KRIYA YOGA EN BRASIL](#)
- [SIEMPRE TENEMOS UNA OPCIÓN - SWAMI SARVEHSWARANANDA](#)
- [EL PAPEL DE UN GURÚ – PARAMAHAMSA HARIHARANANDA](#)
- [POR UN PUÑADO DE GARBANZOS – DAVID FISCHMAN](#)

## [KRIYA YOGA UN VIAJE HACIA EL INTERIOR – MANUEL MARINI](#)

- [GLOSARIO](#)
- [CONTACTOS DE KRIYA YOGA.](#)

## EDITORIAL

### La Paz Perfecta Comienza en el Interior

Por Swami Sarveshwarananda Giri

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

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

La segunda pintura también tenía montañas, pero estas eran escarpadas y desérticas y del cielo turbulento caía una impetuosa tormenta con rayos y truenos. Aguas torrenciales y espuma bajaban estrepitosamente hasta el pie de la montaña. Nada de esto era pacífico pero al observar cuidadosamente, el rey vio detrás de la cascada un delicado arbusto que crecía en la grieta de una roca. En este arbusto había un nido y justo en la mitad de las violentas y ruidosas cascadas había un pequeño pájaro que reposaba en su nido.

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

El rey seleccionó la segunda. ¿Sabe por qué? El rey explicó que "paz no significa estar en un lugar sin ruido, sin problemas, sin trabajo arduo o sin dolor. Paz significa que podemos permanecer en calma dentro de nuestro corazón a pesar de que estemos en la mitad de situaciones muy difíciles. Este es el verdadero significado de paz."

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

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

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

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

# INTRODUCCION

10 de Octubre de 2000

Muy queridos Hijos de la Inmortalidad:

Que las bendiciones de Dios y los Gurus descendan sobre todos ustedes. Me alegra saber que harán unas publicaciones en español que serán de gran ayuda espiritual en la práctica de Kriya para las personas de Sur América. En la creación de Dios hay muchas lenguas que se convierten en el medio de expresión del Amor Divino.

La vida humana se nos da para la experiencia de la divinidad ya presente en el hombre. Nosotros somos hijos de Dios, hijos de la inmortalidad, pero debido a la naturaleza extrovertida de nuestra mente, no podemos experimentar la pureza y perfección divina. Todo esfuerzo espiritual debe estar dirigido a descubrir este potencial divino que se encuentra escondido, sin tocar e inadvertido, en la vida humana.

Kriya Yoga es el lindo y divino regalo que nos ayuda en nuestro camino interior para realizar nuestra personalidad divina y el ser inmortal que somos. Por favor mediten con amor y sinceridad. Gurudev<sup>1</sup> siempre nos recuerda que nuestro primordial y principal deber ser no desperdiciar innecesariamente e inconscientemente, ni un solo momento ni una sola respiración. La vida espiritual es el arte de vivir conscientemente, en contacto constante con la divinidad presente en nuestro interior y exterior.

Chanakya, un gran filósofo del 300 a. C. describió:

1. *tyaja durjama samsarga* – Evite a toda costa la compañía del mal. La mala compañía no esta fuera, ésta se encuentra dentro de nosotros. La ira, orgullo, pasión, ego, envidia, hipocresía y codicia son nuestros enemigos internos que siempre tratan de tentar y empujar a la persona hacia abajo. Esté siempre alerta para enfrentar estos enemigos internos.
2. *Bhaja dadhu samagama* – Intente estar en buena compañía siempre. Usted es su amigo y usted es su enemigo. Aquel que siempre permanece en el reino divino (el lugar entre ajna, el centro del alma y sahasrara, el tope de la cabeza) experimenta el estado de amor y liberación en cada respiración.
3. *Kuru punyam ahoratra* – El día y la noche cumplen una función meritoria. Observe bien, haga el bien, hable bien y piense bien, éste es el camino. Todo pensamiento, palabra y actividad debe estar dirigido a nuestro Señor, Dios. La verdadera buena obra es utilizar cada respiración para manifestar el amor divino en cada paso de nuestra vida.
4. *Smara nityam anityatom* – Recuerde siempre que la vida es transitoria. Todo en este mundo está en un flujo constante de cambio y modificación. El mundo exterior cambian los pensamientos, sentimientos, emociones en nuestro interior. El cuerpo está cambiando constantemente desde nuestro nacimiento hasta la muerte. Dentro de todos estos cambios está la eternidad que no cambia dentro de nosotros y esta constantemente alerta, ayudando a que la respiración entre y salga de nuestro cuerpo. A pesar de los cambios, recuerde siempre la divinidad que hay dentro de nosotros. Nunca olvide que ha venido a este mundo con las manos vacías y que deberá dejarlo de similar manera.

Si sigue los anteriores cuatro principios de vida y los practica diariamente, su evolución y crecimiento serán rápidos y continuos.

Por favor practique el Kriya con amor profundo y devoción.

Por favor manténgase alerta con su respiración.

Por favor viva y manifieste amor en cada paso de su vida.

Nuevamente rezo al Señor Todopoderoso para que los bendiga con fuerza interior, paz y prosperidad en su vida y que su divino esfuerzo les traiga éxito en su evolución espiritual.

Invoco las bendiciones de Dios para que los bañe siempre.

Con amor

Prajñanananda

## Los Cinco Inquietos Sentidos

*"Ahora, Él (Jesús) debía pasar por la provincia de Samaria.*

*Llegó, pues, a una ciudad de Samaria, llamada Sicar, vecina a la*

*heredad que dio Jacob a su hijo José.*

*Aquí estaba el pozo llamado la fuente de Jacob. Jesús, pues, cansado del camino, sentóse a descansar sobre el brocal de este pozo. Era ya cerca de*

*la hora de sexta.*

*Vino entonces una mujer samaritana a sacar agua. Díjole Jesús:*

*"Me darías de beber?"*

*(Sus discípulos habían ido a la ciudad a comprar algo de comer)*

*La mujer samaritana le respondió:*

*"Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?"*

*(Porque los judíos no se asocian con los samaritanos.)*

*Jesús le respondió:*

*"Si conocieras el don de Dios y quien es el que te pide de beber,*

*tú le pedirías a Él, y Él te daría a ti agua viva."*

*"Señor," le dijo la mujer, tu no tienes con que sacarla, y el pozo es profundo: dónde, puedes tu conseguir esta agua viva?*

*Eres tú mayor que nuestro padre Jacob, quien nos dio este pozo,*

*del cual bebió el mismo, sus hijos y sus ganados y rebaños?"*

*Respondió Jesús: "Cualquiera que bebe de esta agua, volverá a tener sed;*

*pero quien bebiere del agua que yo le daré, jamás volverá a tener sed.*

*Verdaderamente, el agua que yo le daré, vendrá a ser en él un manantial que manará sin cesar hasta la vida eterna."*

*La mujer le respondió: "Señor, dame de esta agua, para que no tenga yo mas sed, ni haya de venir aquí a sacarla."*

*Él le dijo: "Anda llama a tu marido, y vuelve con el acá."*

*"No tengo marido," ella respondió.*

*Díjole Jesús: "Tienes razón en decir que no tienes marido.*

*El hecho es que cinco maridos has tenido;*

*y el que ahora tienes, no es marido tuyo; En eso verdad haz dicho."*

"Señor, dijo la mujer, puedo ver que tu eres un profeta."

### Juan 4/ 4-19

La columna vertebral del ser humano es como el pozo de donde cada persona intenta extraer agua para satisfacer su sed de dinero, sexo, comida, corazón y aún, de las actividades religiosas. Esta sed nunca se satisface. Existe una sed insaciable de dinero, sexo, comida, ego... una pasión ilimitada y extremadamente fuerte. Cada persona va bajando a través de la columna. Para sacar esta agua es necesario el lazo del apego. Pero el agua de Jesús es el agua viva, el agua de vida e inmortalidad.

Pero, aquel quien bebiere el agua que Jesús da, nunca volverá a tener sed y al mismo tiempo se convertirá en fuente de agua de vida eterna. El agua que Cristo da no es del fondo sino de la parte alta del pozo, esto es, de arriba, el agua de Amor Divino, Sabiduría y Realización Divina. Entonces toda sed y todos los deseos humanos serán satisfechos. Uno percibirá una calma extrema que es Santidad. A través de la Conciencia Crística uno se convertirá en una fuente de dicha y felicidad para muchos.

" *Cinco maridos has tenido*", el significado real es que cada individuo es el símbolo de aquella mujer Samaritana llena de deseos, nunca satisfecha con uno y aún insatisfecha con cinco. Todo individuo esta casado con cinco órganos de los sentidos viviendo junto con la mente. Los cinco órganos de los sentidos son los órganos de la vista, el gusto, el oído, el olfato y el tacto. Estos órganos de los sentidos son extrovertidos, permanecen siempre errantes hacia fuera. Cada persona esta inquieta e insatisfecha. Interminables deseos traen la infelicidad y el desagrado.

En el **Bhagavad Gita**, éstos órganos de los sentidos y las malas propensiones de la vida se representan como la fuerza biológica, esto es, el ejercito de los Kauravas, que empuja a todo ser humano hacia abajo, hacia el mundo material y lo torna inquieto, con preocupaciones, emociones y ansiedades extremas. Estos órganos de los sentidos también los comparan con los caballos del carruaje (el cuerpo) que son poderosos e inmanejables. Estos caballos deben entrenarse y controlarse (**Katha Upanishad 1 - 3 - 3 y 4**). Ellos se consideran como obstáculos y como enemigos en la meditación. Estos órganos de los sentidos son enemigos para las personas materialistas, pero amigos para la persona espiritual. Que pueden convertirse en instrumentos de Percepción Divina y también de elevación espiritual.

### Ama a tus Enemigos

Se dice que los cinco órganos de los sentidos y la mente son los enemigos. Los enemigos no están fuera, más bien, todos los enemigos están dentro. El deseo, la pasión (*Kâma*), la furia (*krodhâ*), la codicia (*lova*), el apego (*moha*), la envidia (*mâtsarya*), el ego (*mada*) permanecen en cada persona. Uno debería ser puro y perfecto.

Hágase amigo de los órganos de los sentidos. Dios nos dio oídos, ojos, nariz y lengua no para la decepción y destrucción sino para la realización y la Santidad.

Con la práctica de Kriya los órganos de los sentidos no-solo se vuelven introvertidos a través del *amor por los enemigos*, sino que se utilizan para la percepción de Dios en la vida práctica.

En las oraciones védicas se dice:

*âpyayantu mamângani*

*vâk prânah chkshu srotram atha valam*

*indriyâni cha sarvâni*

*sarvam brahmaupanishada*

*mâham brahma nirâkuryam*

*mâ mâ brahma nivakarot: anirâkarana me astu*

*tadâtmane nirate, ya upanishad su*

*dharmâh te mayi santu, te mayi santu*

*Om Shântih Shântih Shântih*

Dios quiera que todos mis miembros, lengua, fuerza vital, ojos, oídos, también la fuerza y todos mis órganos de los sentidos se desarrollen bien.

Todo es Brahma (Dios) revelado en el Upanishad.

Pueda ser que yo no niegue a Dios y ojalá que Dios no me niegue a mi.

Permite que no haya rechazo.

Permite que no haya rechazo. Permite que no haya rechazo de Dios por mi.

Quiera Dios que todas las virtudes de que habla el Upanishad estén presentes en mi, quien se haya en la búsqueda del Ser,

Dios quiera que ellas reposen en mi.

Om, Paz, Paz, Paz.

*Om bhadram kamebhih shrinuyâma devâh*

*bhadram pashyema akshabhir yajatrâh*

*sthirai angaih stustuvâmsastanubhih*

*vyashema deva hitam yad âyuh.*

*Om Shântih Shântih Shântih*

Om Oh Dios!

Déjanos escuchar palabras propicias con los oídos  
mientras estamos comprometidos en actividades espirituales,  
permítenos ver cosas propicias con los ojos,  
deja que nuestro cuerpo sea fuerte y firme,  
permítenos disfrutar de una vida dedicada a Ti.

La vida espiritual es una vida metódica y de auto disciplina. Todos los órganos de los sentidos deberían dirigirse hacia el Dios Divino. En la práctica diaria de Kriya Yoga, un buscador sincero de la Verdad intenta percibir el Alma, Dios a través de cada mirada, sonido, sabor, olor sensación y de cada acción.

En la espiritualidad práctica, el ojo debería ver la presencia de la Divinidad, la boca debería hablar dulcemente, divinamente y amorosamente, el oído debería escuchar cosas buenas y las manos deberían hacer trabajos buenos. Todos los trabajos deberían hacerse como la dedicación de una ofrenda a Dios, el Padre Todopoderoso. De esta forma, la vida será una vida de meditación y una vida espiritual continua.

**Dome Su Lengua**

**(Jaime 3/ 6)**

Misteriosa es la creación del hombre. Dios creó al hombre con lindos ojos, oídos, lengua, nariz, boca, cara, el cuerpo cubierto con una brillante piel, cabello y con mente e inteligencia. Los dos ojos hacen una cosa, ver; los dos oídos, escuchan; las dos manos, trabajan; las dos piernas, caminan, pero la lengua debe hacer dos funciones – saborear la comida y bebida y también hablar, expresar la mente a través de palabras. Aunque la lengua es un músculo suave, de unos pocos centímetros de largo, es un órgano poderoso. La lengua trae prosperidad y adversidad, salud y felicidad como también enfermedades y sufrimiento.

En las **Escrituras** se menciona:

*Sva jihvâ na vaseryasya*

*jalpena bhojane tathâ*

*sa bhaved dukkhito nityam*

*atmano dusta bhâsanaih*

Si la lengua de una persona no se controla  
mientras habla y aún cuando come  
el o ella estará siempre triste y disgustado(a)

por los abusos de la lengua.

*Jihvâgre vardhate Laksmi*

*jihvâgre ripavah tathâ*

*jihvâgre vandhana prâpta*

*jihvâgre mrityu nischaya*

A través de la lengua uno obtiene prosperidad así como adversidades,  
amigos y enemigos, cautiverio y liberación, muerte y  
aún una larga vida, esto es, inmortalidad.

La lengua es testimonio de nuestra educación, carácter y comportamiento. Cuando la lengua es entrenada, educada y utilizada para charlas buenas, dulces, inspiradoras y elevadas, uno puede obtener prosperidad material y progreso. Las personas de este mundo moderno ganan suficiente riqueza mediante el uso de la lengua de un modo inteligente. La educación real se propone como meta entrenar la lengua de una forma correcta.

Una persona hace amigos o enemigos con el habla. El habla es más poderosa y peligrosa que las temidas armas. Un arma puede matar a un hombre una vez, pero una palabra mala y brusca mata una persona varias veces. Siempre que uno piensa en esas palabras bruscas uno siente dolor. Por esto, un hombre puede hacer un amigo o un enemigo a través del habla. Incluso las palabras de los hipócritas pueden ser dulces y reconfortantes al principio pero al final se prueba que son malas y decepcionantes.

En **La Biblia** se dice:

"Su garganta es sepulcro abierto; con sus lenguas urden engaños."

"El veneno de las víboras esta en sus labios"

"Su boca esta llena de maldiciones y de violencia."

**Romanos 3/ 13, 14; Salmos 5/ 9; Salmos 140/ 3; Salmos 10/ 7.**

La lengua puede proporcionar buena salud a través de comidas balanceadas y medidas con la conciencia en Dios y un estilo de vida meditativa. Uno debe comer cuidadosamente y con precaución pues la lengua puede traer enfermedades e incluso la muerte debido a la pasión descontrolada por el gusto y la comida. Comer demasiado y comer comidas poco sanas ocasiona muchas enfermedades. La lengua puede traer el cautiverio o el sufrimiento.

Dios nos ha proporcionado dos límites naturales para controlar la lengua – dos pares de dientes y un par de labios. En muchas ocasiones la lengua indócil es mordida por los dientes. Y aún entonces, la ingobernable lengua no se controla.

"Velaré sobre mi conducta, para no pecar con mi lengua;  
pondré freno a mi boca mientras el malvado este en mi presencia."

**Salmo 39/ 2.**

"Miel brota de los labios de la mujer adúltera,  
y es su voz más suave que el aceite.  
Pero su fin es amargo como el ajeno,  
punzante como espada de dos filos."

**Proverbios 5/ 3, 4.**

"Palabras temerarias hieren como una espada,  
mas la lengua del sabio trae salud.  
EL labio veraz se mantiene siempre,  
mas la lengua mentirosa, sólo por un momento."

**Proverbios 12/ 18, 19.**

"En el mucho charlar no falta el pecado, pero el que refrena sus labios es sabio.  
Plata escogida es la boca del justo, mas el corazón del impío nada vale.  
Los labios del justo nutren a muchos, mas el necio muere por falta de cordura."

**Proverbios 10/ 19, 21**

"Mi boca hablará palabras sabias  
y el decir de mi corazón expresará palabras sensatas."

**Salmo 49/ 3.**

"Asimismo la lengua es una pequeña parte del cuerpo, pero hace grandes alardes.  
Considera que un gran bosque se incendia por una pequeña chispa.  
La lengua también es fuego, un mundo de perversidad  
dentro de las partes del cuerpo.  
Corrompe a toda la persona, y coloca todo el curso de su vida

en el fuego del infierno.

Todo tipo de animales: pájaros, reptiles y criaturas del mar son domados y han sido domadas por el hombre, pero ningún hombre puede domar su lengua.

La lengua es un inquieto mal, lleno de veneno mortal."

**Jaime 3/ 5-8.**

**Sean cuidadosos al hablar**

"...de toda palabra ociosa que hablen los hombres  
tendrán que dar cuenta el día del juicio.

Pues por tus palabras serás declarado justo o por tus palabras serás condenado."

**Mateo 12/ 36, 37.**

"Eviten las profanas y vanas murmuraciones,  
porque quienes gustan de ellas se volverán mas y más impíos."  
**2 Timoteo/ 2/ 16.**

**Observe el Silencio**

En el **Bhagavad Gita** se dice:

*"Mauna schavasmi guhyanam"*

"El silencio es la práctica espiritual secreta"

Guardar silencio por un tiempo y pasar el tiempo en buena compañía y contemplación trae una rápida evolución espiritual. El silencio es oro. En el silencio absoluto se revela la Verdad. El silencio es fortaleza. El silencio trae tranquilidad interior. El silencio es oración real. La oración debe hacerse en silencio.

Pero uno debe recordar que la mudez por ignorancia no es espiritualidad, más bien, la expresión adecuada de amor y Verdad a través de la palabra traerá un despertar espiritual en la persona.

**Hable Divino**

Hable despacio, dulce y divinamente. Toda palabra que salga de la boca debería ser como las oraciones al Dios amoroso. *Stotrâni sarva girah* – toda palabra es una oración viva.

*"Labios que hablan sabiamente son una joya rara."*

**Proverbios 20/ 19**

*"Sea su conversación siempre llena de gracia, sazonada con sal,  
de manera que sepa responder a cualquiera."*

**Colosenses 4/ 6**

*"Porque yo no he hablado de mí mismo;  
pero el Padre quien me ha enviado, me mandó lo que he de decir y como hablarlo."*

*Yo sé que su precepto conduce a la vida eterna.*

*Así pues, las cosas que yo hablo, las hablo según lo que el Padre me ha dicho.*

**Juan 12/ 49, 50**

*"El espíritu del Señor habló a través de mí;  
su palabra estaba en mi lengua."*

**2 Samuel 23/ 2**

*"...porque no serás tú el que habla  
Si no por el Espíritu de tu Padre hablando a través de ti."*

**Mateo 10/ 20**

### **Controle la Lengua a través de Kriya Yoga**

La persona que practica Kriya Yoga sabe el secreto para controlar la lengua. El control de la lengua es el principio de la práctica Kriya a través de una técnica adecuada. Con esta técnica, la boca secreta una saliva especial de la boca que ayuda a aumentar el poder digestivo.

La lengua y el centro sexual están correlacionados y causalmente conectados. La lengua es el centro del agua y el sexo es el centro del agua. Al regular la actividad de la lengua uno puede también controlar el centro sexual. Aquel que sigue y camina en el camino Kriya constantemente, percibe que él no está hablando. Una persona muerta no puede hablar, más bien, el poder de Dios habla a través de su boca. La boca no es solamente para el pan, sino para hablar divinamente y percibir que el poder de Dios está hablado a través de la boca.

Así se dice que:

*"Esto es lo que hablamos,  
no con palabras enseñadas por sabiduría humana  
Si no con palabras enseñadas por el Espíritu,  
expresando verdades espirituales en palabras espirituales."*

**1 Corintios 2/ 13**

En el **Bhagavad Gita** se menciona:

*"maunavaschavâsmi guhyanam"*

El silencio es el secreto de la práctica espiritual.

El silencio vence muchos problemas e inquietudes de la vida práctica, tornando la persona calmada, silenciosa y espiritual.

# KRIYA YOGA Y SAN JUAN DE LA CRUZ

Por Miguel Bermúdez

## 1-INTRODUCCIÓN

La practica de Kriya Yoga lleva a realizar un proceso espiritual, es más, un proceso místico. Se busca el fundirse con Dios. Al iniciarse, el *kriyaban* debe conocer lo que le espera. Debe conocer los cambios que le ocurrirán, las bondades y dificultades que enfrentará y en general debe tener una idea sobre el proceso que vivirá. De lo contrario puede no entender las razones por las cuales está viviendo determinadas experiencias, puede confundir atrasos por adelantos y por razones equivocadas, algunos incluso hasta dejar la práctica.

Por las anteriores razones San Juan de la Cruz escribió sus "Tratados sobre la vida espiritual". Él quiso que los principiantes en su convento tuviesen una idea clara del proceso que les esperaba. A continuación se exponen estos puntos de vista que son sumamente claros y sencillos. Los muestra como un esquema global, explicativo de todo el proceso espiritual desde su inicio hasta la unión con Dios

La culminación de este proceso es la unión con Dios. Para lograr esta fusión se requiere que el ser humano sea como el agua pura de la montaña, cristalina y transparente. Por lo tanto, este proceso debe llevar al hombre de la situación donde se encuentra, al estado de transparencia y pureza. Esto necesariamente implica una purificación.

## 2-LA NOCHE OSCURA

San Juan de la Cruz se refiere a este proceso de purificación como la "noche oscura". Utiliza esta analogía para denominar el tiempo entre el momento en que Dios escoge al devoto y el instante cuando la persona llega a estar cristalina y pura. Es como si Dios introdujera al devoto dentro de un túnel, lo limpiara dentro de éste y luego saliera puro y transparente al otro lado. El túnel es la "noche oscura".

El proceso de purificación y la gradual fusión con el Señor hacen que la "noche oscura" implique momentos de intensa alegría e intenso dolor: Instantes de tal alborozo que únicamente se pueden describir con lágrimas de felicidad derramadas por el devoto; estados de paz en los cuales el discípulo se siente flotar en el aire; momentos de dolor desgarrador al desprenderse de algunos apegos muy cercanos; estados de desgano y tedio ante la vida, la técnica y aun ante Dios y, tal vez lo más doloroso; etapas cortas y largas en las cuales el devoto busca a Dios y no lo encuentra.

Aunque peque de simplista, quisiera dividir el proceso espiritual de nuestro Santo en cinco etapas como lo ha hecho Federico Ruiz Salvador en su "Introducción a San Juan de la Cruz". Esto ayuda a explicarlo, aunque es importante recalcar que las etapas no son claramente identificables ya que por ejemplo la Purificación de los Sentidos también se lleva a cabo en la Noche del Espíritu. Las etapas son:

- 1-Etapa inicial de imperfección y relativa tranquilidad.
- 2-Noche del sentido o purificación primaria.
- 3-Paréntesis de consolidación.
- 4-Noche del espíritu o depuración radical.
- 5-Unión perfecta.

## 1-ETAPA INICIAL DE IMPERFECCIÓN Y RELATIVA TRANQUILIDAD

En casi todas las actividades los principiantes tienen algunos rasgos comunes. El principiante en el deporte y en la vida profesional se caracteriza por su entusiasmo, lo cual es igual para los iniciados en la vida espiritual. Pero lo mismo que en el deporte o en la vida profesional, al principiante espiritual le falta profundidad.

A San Juan lo que más le interesa es que el devoto entre en la noche oscura. La iniciación de este proceso es una incalculable bendición, es nada menos que la invitación de Dios a que el discípulo se una con Él. Esto es un

privilegio y, según el Santo, Dios únicamente escoge un selecto número de personas para iniciar este proceso. Lo mismo opina Kriya Yoga al afirmar que la iniciación es el resultado del comportamiento ejemplar del discípulo en vidas pasadas.

## **2-NOCHE DEL SENTIDO O PURIFICACIÓN PRIMARIA**

Para el Santo los sentidos son: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Estos afectan todo el ser humano y abarcan mucho más que los meros sentidos. Imponen su criterio limitado como norma universal de la existencia. La tiranía de estas fuerzas sensitivas induce a que el ser humano se deje atrapar totalmente por su gozo o apetito. El Bhagavad Gita expresa lo anterior en los versos 62 y 63 del capítulo 2 así: " Cuando un hombre permanece en el placer de los sentidos, la atracción por ellos brota dentro de él. De esta atracción surge el deseo, la lujuria de la posesión y esto conduce a la pasión, a la ira. De la pasión viene la confusión mental, la pérdida de la memoria y el olvido del deber. De este olvido viene la pérdida de la razón y esta pérdida de la razón lleva al hombre a la destrucción".

El ser humano siempre tendrá, los sentidos, aún en un estado espiritual muy avanzado. Él seguirá viendo, oyendo, oliendo, gustando y tocando. Esto no se puede cambiar. Lo que sí se puede cambiar es el impacto que tienen estos sentidos sobre el ser humano. San Juan recomienda cambiar los gustos por las cosas y de esta forma se modifica el impacto que tienen los sentidos sobre el ser humano. Él recomienda negar el gusto. Una persona puede ver un lujoso automóvil y esto puede desencadenar las pasiones mencionadas anteriormente: atracción, deseo, lujuria de posesión, pasión, ira, confusión mental, olvido del deber y así sucesivamente. Según el Santo, un ser desarrollado espiritualmente, puede ver el carro sin que lo afecte ya que no tiene ningún gusto por él.

Idéntico concepto enseña Kriya Yoga al afirmar que los devotos deben sentir un desapego compasivo hacia todas las cosas. Esto mismo se encuentra en el verso 64 del Capítulo 2 del Bhagavad Gita: "...el alma que se mueve en el mundo de los sentidos y mantiene sus sentidos en armonía, libre de atracción o rechazo, encuentra el descanso en la quietud".

En esta etapa, Noche del Sentido, Dios hace que como resultado de determinadas vivencias el discípulo niegue parcialmente el gusto por las cosas. Para lograr esto Dios hace que le ocurran cosas raras, no esperadas y que no concuerdan con la vida pasada del devoto. El Señor utiliza la vida común y corriente del discípulo para lograr estos cambios, prefabricando las vivencias que el devoto requiere. La única forma de manejar esta situación es tener fe en que el causante es Dios porque el análisis no servirá para entender estas experiencias. . Esto no lo cree fácilmente un discípulo occidental de este siglo. El discípulo tiende a buscar explicaciones de lo que ocurre en su comportamiento. ¿Qué hice yo para que esto ocurriera?. Es muy desconcertante para el discípulo actual, vivenciar experiencias que no tienen sentido para él o que no guardan relación con lo que ha hecho. Espera que los resultados correspondan a su plan, a su presupuesto, a sus proyecciones o a su modelo.

Hasta entrar en esta etapa, el discípulo ha hecho de la vida del sentido un estado permanente. Observa televisión durante varias horas diariamente y algunas veces música. La publicidad lo impacta permanentemente en el cine y en sus permanentes visitas a los centros comerciales. La sensualidad está en la forma de vestir de la mayoría de los jóvenes y aún de los adultos. Está acostumbrado a que la felicidad es sentir el amor, sentir la música y así sucesivamente. De repente le cambian las reglas del juego y empieza a sentir menos. Lógicamente, lo invade la tristeza al no seguir con sus hábitos o con su rutina

## **4-NOCHE DEL ESPÍRITU O DEPURACIÓN RADICAL**

Esta etapa, Noche del Espíritu, logra dos objetivos. El primero, y primordial es llevar al devoto al estado en que niega todo, lo cual incluye la eliminación de cualquier rezago del gusto por las cosas. En la anterior Noche del Sentido, se eliminaron parcialmente estos gustos pero no del todo. Se podaron y ahora en la Noche del Espíritu se desarraigan, se arrancan de raíz. El segundo objetivo de esta etapa es eliminar algunas imperfecciones, que todavía quedan en los devotos; por un lado aficiones y hábitos, y por el otro rudezas naturales adquiridas a través del contacto con el mundo externo.

En las secciones anteriores se mencionaron algunos de los impactos de la Noche Oscura sobre los discípulos: felicidad, paz, tristeza, sufrimiento, dificultad al meditar, aridez y ausencia de Dios. En la Noche del Espíritu, dados los cambios tan radicales que se logran, se tienen los ya mencionados impactos, pero muchísimo más agudos.

Esta purificación total del ser humano la logra Dios de dos formas. La primera es atacando directamente los deseos, las posesiones y el ego. Por ejemplo, si el Señor quiere que el devoto se desapegue del sentido de posesión sobre su apartamento, Él podría hacer que se presenten dificultades para pagar la hipoteca. Cuando el discípulo siente amenazada su posesión, en este caso su apartamento, le surge un intenso dolor que generalmente, no lo relaciona con su proceso espiritual. Son momentos muy difíciles, dolorosos y confusos porque las posesiones se han convertido en parte de la persona y desarraigarlas es quitarle a ésta un pedacito. La única forma de eliminar el dolor y los golpes que Dios seguirá infligiendo a este sentido de posesión es el desapegarse compasivamente. Lo mismo hay que hacer con los deseos y el ego, negarlos.

La segunda forma por medio de la cual el Señor logra la purificación es haciendo que el devoto entre en un estado de aridez, vacío y sequedad. Cuando el ser humano está en este estado es tal la confusión y tristeza que inicia un proceso de búsqueda interna que implica analizar sus deseos, posesiones y en general, su ego, para luego actuar en concordancia. Parte de este análisis es entender el impacto del ego, deseos y posesiones sobre la totalidad del ser humano y comprender como este impacto impide el desarrollo espiritual. San Juan dice: "Conviene que el alma sea puesta en vacío y pobreza y desamparo de todas estas partes, dejándola seca, vacía y en tinieblas; porque la parte sensitiva se purifica en la sequedad, y las potencias en el vacío de sus aprehensiones, y el espíritu en tinieblas oscuras."

## **5- UNIÓN PERFECTA**

La unión con Nuestro Señor causa una paz suprema y permanente porque con esta unión, el devoto percibe el amor y el poder de Dios y por añadidura, capta que Dios todo lo puede solucionar. Percibe que Dios se encarga de él y de todos sus problemas; vivencia que hace que el discípulo deje de tener preocupaciones ya que se las entrega al Señor. Como dice Krishna en el Gita " Si su alma encuentra el descanso en Mí, usted evitará todo peligro por mi gracia." De igual forma San Juan dice "Del perfecto amor, cuya propiedad es echar fuera todo temor, sale la perfecta paz del alma"

Esta unión eleva al hombre a ser realmente espiritual, vacío de todo menos de Dios. Según el Santo, la riqueza interior del alma unida con Dios, ofrece un goce mucho más intenso que el que le puede ofrecer el mundo externo. Dice San Juan en Canciones 20-21,11-13: "De donde todas las veces que a esta alma se le ofrecen cosas de gozo y alegría, ahora de cosas exteriores, ahora espirituales e interiores, luego se convierte a gozar las riquezas que ella tiene ya en sí, y se queda con mucho mayor gozo y deleite en ellas y en las que de nuevo le vienen; porque tienen en alguna manera la propiedad de Dios ...".

El amor es el que realiza la unión y el que lleva al devoto a fundirse con Dios. San Juan de la Cruz se refiere a este en la Canción 12,7 del Cántico Espiritual: "Cuando hay unión de amor, es verdad decir que el Amado vive en el amante y el amante en el Amado. Y tal manera de semejanza hace el amor en la transformación de los amados, que se puede decir que cada uno es el otro y que entrambos son uno. La razón es porque en la unión y transformación de amor el uno da posesión de sí al otro, y cada uno se deja y da y trueca por el otro, y así cada uno vive en el otro, y el uno es el otro y entrambos son uno por transformación de amar."

San Juan de nuevo se refiere bellamente a este amor en *ibíd.* Canciones 14-15,2 "La unión de amor, en que después de mucho ejercicio espiritual suele Dios poner al alma, a la cual llaman desposorio espiritual con el Verbo hijo de Dios. Y al principio que se hace esto, que es la primera vez, comunica Dios al alma grandes cosas de sí, hermo세ándola de grandeza y majestad arreándola de dones y virtudes y vistiéndola de conocimiento y honra de Dios, bien así como a la desposada en el día de su desposorio. Y en este dichoso día, no solamente se le acaban al alma sus ansias vehementes y querellas de amor que antes tenía, mas, quedando adornada de los bienes que digo, comiézale un estado de paz y deleite y de suavidad de amor."

## **Once Años de Silencio de Baba Hariharananda**

**Por: Carmen Ortega y Germán Vengoechea**

Baba Hariharananda se inicia en Kriya Yoga en 1932 y a principios de 1938 decide ingresar a la vida de disciplina estricta del Ashram. Permaneció en silencio y reclusión durante 11 años para progresar en el camino de la meditación y la realización. Durante este período ocasionalmente salió a trabajar en el camino del Ashram y el jardín. Su presencia en el Ashram, aunque en silencio, aumentó la belleza y vibraciones espirituales del mismo ya que la presencia de verdaderos buscadores y, su práctica espiritual, es lo que da a un Ashram su gloria y atmósfera divina.

El voto de silencio tan solo lo rompió por unos pocos minutos cuando la Santa Madre Anandamayee, personificación del amor divino y considerada la encarnación de la Divina Madre, irrumpió en el Ashram buscando a quien había adoptado como a su hijo más querido. Baba, al escuchar su voz, salió y se inclinó ante ella. Anandamayee Ma le inquirió sobre su experiencia en la meditación y le dio instrucciones prácticas.

Aunque Baba vivía en silencio y reclusión nunca perdía la oportunidad de estar en compañía de monjes y hombres santos quienes aceleraban su progreso espiritual. El período entre 1945-48 fue el más significativo para la realización de su vida espiritual y fue entonces, cuando logró el estado de Nirvikalpa Samadhi, estado extremadamente raro de obtener. En las escrituras yóquicas se dice que después de lograr el estado de Nirvikalpa Samadhi muy pocos regresan al estado de conciencia física. Solo unos pocos benditos, que deben conducir a otros buscadores del camino espiritual para cumplir con la divina misión de Dios, como Baba Hariharananda, regresan como Su instrumento. Después de 1948, a través de la meditación profunda Baba logra llegar, en cualquier momento deseado, a este estado de Samadhi.

La meditación es la clave del éxito. Dios es infinito y el camino espiritual es interminable. Aún los maestros realizados pasan horas en silencio, reclusión, Sadhana y meditación. La meditación genera un campo magnético que atrae las bendiciones de los Grandes Maestros las cuales se transmiten a los verdaderos buscadores.

En 1949, estando Baba en meditación profunda se le apareció Babaji y le dijo "Me complacen tus logros. Recuerda que no hay fin en la meditación. Entre más profundo ahondas, más rico emerges ya que los nuevos reinos se descubren sucesivamente. Entonces, mientras te mantengas meditando constantemente, propagarás y revelarás el Kriya a otros. Te bendigo y te doy poder para propagar el Kriya. El contacto contigo dará revelación divina a las almas buscadoras. Ahora me iré. No me sigas."

El Bhagavad Gita dice: "La mejor política es el silencio".

## Cierre la Puerta

**POR: PARAMAHAMSA PRAJÑANANANDA**

Muchos preguntan: ¿Cómo se practica la meditación científica Kriya Yoga? Numerosas personas piensan que la meditación es cerrar los ojos y cantar mentalmente un mantra (símbolo santo), o imaginarse la forma de Dios o Jesús; o pensar en nada. La meditación no es imaginación, alucinación, especulación o pensar en algo. La meditación es el estado de completa tranquilidad, un estado trascendental libre de todo; fundido en el estado del conocimiento, la conciencia, la superconciencia, la conciencia cósmica y por último la Sabiduría; esto es Samadhi.

Hay muchas sectas, cultos, órdenes, tradiciones y sociedades monásticas. Todas ellas enseñan cómo intentar llegar a la Realización de Dios a través de los cinco órganos de los sentidos, alabando, cantando, bailando Y observando las lindas formas de los ídolos. Hablan de flores, frutas, velas, luces, incienso y mucho más, pero es imposible llegar a la Realización de Dios a través de los órganos de los sentidos. Sin embargo no se puede realizar a Dios por sugestión, especulación, alucinación, imaginación o lecciones. Al cantar Om, Om, Om o Dios, Dios, Dios..., no se le puede percibir, ya que la palabra no lo revela, aunque es Él quien inspira la palabra. Esto es Dios y no lo que la gente alaba.

Muchos profesores intentan engañar o aconsejar mal a la gente aún en nombre de la meditación y de Kriya Yoga. La Sabiduría se puede percibir solamente entrando al estado de "átomo". Ese "átomo" esta dentro de cada uno en la fontanela. El átomo no puede percibirse con los órganos de los sentidos.

Cuando Jesús enseñaba "cómo meditar" a sus fieles y sinceros discípulos, sus instrucciones eran las mismas impartidas por Kriya Yoga pues Kriya Yoga es la esencia de todas las religiones, la piedra de apoyo de todas las religiones, la vía común de todas las religiones. Kriya Yoga proveerá un entendimiento claro y correcto de la religión propia y de la Verdad y por sobre todo, de la realización de Dios. Kriya Yoga, libre de puntos de vista dogmáticos e ideas fanáticas, enseña la espiritualidad práctica.

Jesús dijo:

"Tú, al contrario, cuando hubieres de orar, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora en secreto a tu Padre, y tu Padre, que ve lo más secreto, te premiará.

En la oración no afectéis hablar mucho como hacen los gentiles, que se imaginan ser oídos a fuerza de palabras".

*Mateo 6/ 6,7.*

*Entra en tu aposento y cierra la puerta.*

El cuerpo humano es una casa, una carpa. Esta casa del cuerpo tiene siete pisos y siete habitaciones, representados en los siete centros localizados en la columna y el cerebro.

### **LAS SIETE RUEDAS**

La planta baja es el centro del coxis; el lugar de trabajo, actividades de negocios, empleo, etc., el centro de la fortuna y los logros materiales (riqueza).

El primer piso es el dormitorio; el centro sexual, el lugar del goce y la vida sexual (mujer y hombre).

El segundo piso es el comedor; el centro del ombligo, el lugar de la digestión y del apetito (vino y comida).

El tercer piso es el salón de dibujo; la sala, el centro del corazón, el lugar del amor, amistad, rabia, ego, charlatanería, ociosidad, falsedad, hipocresía, vanidad y muchas predisposiciones positivas y negativas (caprichos).

El cuarto piso es el centro del cuello; el lugar de la religión y actividades filosóficas de las personas absortas en muchas clases de ideas, creencias, fe, actividades intelectuales y religiosas, llenas de puntos de vistas dogmáticos e ideas fanáticas (culto).

El quinto piso es el centro del alma; el lugar del alma, Moisés, Cristo, Mahoma, Buda, Krishna, Rama, etc., el lugar de la meditación (maravilla).

La parte alta de la casa, esto es el sexto piso; la fontanela. Es el lugar de Dios, del Padre; el lugar de la Realización (sabiduría).

### **Jesús nos pide "Cerrar la Puerta"**

La casa del cuerpo tiene nueve puertas – *nava dvare pure dehi* -, el **Bhagavad Gita IX, 13**, el alma que vive en la casa de nueve portales – dos oídos, dos fosas nasales, boca, pasaje urinario – sexual y el ano. Estas nueve puertas no solo son extrovertidas sino que tornan la mente inquieta. La mente corre como enloquecida a través de las entradas de los órganos de los sentidos para sentir y gozar el mundo externo.

La autentica meditación Kriya comienza aquí. Es muy fácil cerrar las siete puertas excepto las dos fosas nasales, la puerta de la respiración. Es muy fácil cerrar los ojos, los oídos, la boca, el ano y el órgano sexual, pero cerrar la nariz, es decir la respiración, no es tan fácil. Sin duda alguna es difícil pero no imposible.

*En el Bhagavad Gita (VIII/12) se da la misma instrucción*

*Sarva dvanani samyama mano hridi nirudhya cha*

*Murdhny adhayatmanah pranam asthito yoga dharanam*

*VIII, 12*

*Habiendo cerrado las puertas de los sentidos*

*y manteniendo firmemente la mente en la cueva de hridaya (corazón)*

*y luego fijando la respiración vital en la cima de la cabeza,*

*permanece así estable en la Meditación Yógica en Dios*

*La meta final es realizar a Dios cerrando todas las puertas completamente estando sin respiración ni pulso. Cerrar la nariz inmediatamente es difícil, pero uno puede hacerlo lentamente practicando continuamente la meditación como el Kriya Yoga.*

### **La necesidad de Controlar la Respiración**

*En las Escrituras Yógicas (Hata Yoga Pradeepika/2/2) se menciona:*

*Chale vate chalat chittam nischalo bhavet*

*Yogi sthanuttvam apnoti tato vayu nirodayet*

Cuando la respiración esta inquieta, la mente esta inquieta. Cuando la respiración esta quieta la mente esta quieta.

El Yogui se realiza a través del control de la respiración. Por lo tanto, controle la respiración.

Es imposible meditar con la mente inquieta. La mente siempre está inquieta tornando de un lado para otro. "Chanchalatmika manah". La naturaleza de la mente es siempre variable. Por esto, las personas creen que es imposible controlar la mente. La mente controla al común de las personas pero el Yogui controla la mente con la respiración. La respiración y la mente se correlacionan y están conectadas causalmente.

El símbolo de cerrar la puerta de la nariz es el de controlar la respiración que por último conlleva al control de la mente. El Yogui realmente realizado sabe como cerrar esta puerta completamente. Él puede quedarse por un período largo de tiempo aún cerrando todas las puertas de la casa de su cuerpo.

El Yogui que ha logrado el estado de Nirvikalpa Samadhi, esto es, el estado sin pulso ni respiración, puede permanecer en total comunión con el Dios sin forma, que es el Padre invisible en la fontanela.

Para controlar la respiración muchas personas (profesores de Yoga), enseñan diferentes clases de Pranayama, lo cual lo hacen no científico al aplicar métodos difíciles de controlar la respiración. Pero en la auténtica técnica Kriya uno gradualmente regula el patrón de respiración. Muchos enseñan el Kriya en el que se inhala por la boca y otros dicen que se canta un mantra mientras se respira, lo cual no es ni necesario ni beneficioso. La meditación es el estado en que cesan totalmente las actividades físicas y mentales. Usted debe cerrar todas las puertas del cuerpo con lo cual la mente se calma automáticamente.

Usted debe lograr la maestría de la respiración a través de la cual se regulará y equilibrará la vida. Por esto es que el Adorado Maestro dice: "El control de la respiración es el control sobre sí mismo. La maestría de la respiración es la maestría sobre sí mismo. El estado en el cual no se respira es el estado de la inmortalidad. Este es el estado de victoria total sobre la muerte, la liberación del pecado".

### **El silencio es orar**

Jesús dijo: "No deberéis orar con la boca". La gente común ora y canta, pero el verdadero buscador de la verdad debe orar silenciosamente. El silencio no implica que no se debe hablar ni conversar. El silencio es el descanso total de los sentidos y de la mente.

*"Sarva chinta parityago nischinto yoga uchyate"*

El verdadero significado de Yoga es liberación total de todo tipo de pensamientos. Silencie sus actividades físicas y mentales. El silencio es la oración real. A través de dicho silencio uno puede sumergirse en el océano de la conciencia cósmica y la sabiduría.

Con la práctica constante del Kriya Yoga auténtico y la orientación directa del Maestro Realizado uno puede meditar realmente. Durante la meditación sincera no hay trazos de sensación de cuerpo, juego de la mente ni pensamientos ni aún el sentido del mundo externo. La meditación es una fusión en la conciencia de Cristo y luego en la conciencia del Padre.

Cuando uno va al salón de la meditación, esto es, al reino divino del cerebro, en completo silencio, se puede escuchar el sonido Divino, el habla del Sin Forma como si Él estuviera hablando. En la oración común y corriente, las personas le hablan a Dios, pero en la meditación profunda uno puede escuchar el Sonido Divino, la voz de Dios, el sonido Om, el sonido Amén, un sonido continuo e ininterrumpido.

*"En el principio era ya el Verbo y el Verbo estaba en Dios, y el Verbo era Dios"*

***Juan 1/1***

Durante la práctica de la técnica del Kriya Yoga auténtico las personas escuchan muchos tipos de Sonidos Divinos. Cuando la concentración aumenta y se percibe más y más calma, uno escucha muchos tipos de sonidos.

*En la Biblia, el Sonido Divino se describe así:*

*"... una grande voz como de trompeta..." (Revelaciones 1-10)*

*"... como el ruido de muchas aguas..." (Revelaciones 1-15)*

En las Escrituras Yógicas, hay una descripción de muchas clases de Sonidos Divinos

Doce clases de Sonidos Divinos en Hata Yoga Pradeepika

Diez clases de Sonidos Divinos en Hamsa Upanishad

En el Bhagavad Gita (1, 14):

Mahhava pandava shcaiva

Divyau sankhau pradathmatu

Cuando uno entra en el cráneo y se concentra profundamente escucha el sonido del caracol (A+U) el sonido continuo ininterrumpido. Om es Aum pero el sonido eterno es AU, sin fin.

En la técnica auténtica y original de Kriya Yoga, el discípulo, aún en el momento de la iniciación, cuando su cuerpo se purifica y se le infunde la energía Divina a través del proceso Yógico, puede escuchar el Sonido Divino y percibe la iluminación divina. Cuando el discípulo continúa la práctica con fe, amor y devoción, escucha - fuera y dentro - varias clases de Sonido Divino, sonido penetrante que se percibe a través de la calma total.

Todo ser humano se compone de tres cuerpos: físico, astral y causal. En cada uno de ellos hay percepción de cualidades Divinas: En el cuerpo físico la iluminación Divina, en el cuerpo astral la vibración Divina y en el cuerpo causal el sonido Divino. Al percibir estas tres cualidades Divinas supersensoriales uno puede entrar muy fácilmente en la meditación profunda del control de la respiración y tranquilidad.

*"Cuando oréis no habéis de ser como los hipócritas"*

***Mateo 6/5***

*"Por cuanto este pueblo se me acerca de palabra no mas, y me honra solo con sus labios, y su corazón empero esta lejos de mí".*

***Isaías 29/13***

*"Este pueblo me honra con los labios pero su corazón esta lejos de mí".*

***Mateo 15/8***

*"Quien tenga oídos para entender, entienda".*

***Mateo 13/9***

## LA INICIACION DE SWAMI MANGALANANDA GIRI

Paramahansa Hariharananda llevó a cabo la sagrada ceremonia de Sannyas el pasado 22 de Septiembre de 2000, al iniciar a Bramacharini Brigit ma. Del Ashram de Viena a la orden monástica Giri. Este bienaventurado evento inició a las 8:00 a.m. y se prolongó por tres horas y media. Paramahansa Hariharananda presidió la ceremonia que fue celebrada por Swami Prajnananda y asistida por Swami Vidyaadishananda y Swami Sarveshwarananda.

Todos los Swamis tomaron su lugar alrededor del fuego ceremonial , y Brigit sentada en dirección al oriente. La ceremonia empezó con algunos mantras especiales y oraciones y durante la ceremonia se ofrecieron muchas frutas, vegetales e hilos de ghee (mantequilla clarificada) las cuales se vertían sobre el fuego sagrado.

A todos los invitados se les dio un trozo de madera simbolizando el cuerpo que sostenían sobre su corazón y se recitaron oraciones especiales. Luego se recogió toda la madera y gradualmente se lanzó al fuego produciendo una gran purificación de todos aquellos que asistieron a la ceremonia.

En un momento dado, Brigit se retiró para los tradicionales rasurada de la cabeza y baño y así renacer como la nueva Swami en vestidos de color ocre. El nombre de la nueva Swami es Mangalananda que significa: Mangala, bondad y auspicioso y Ananda significa bienaventuranza, la bienaventuranza de la bondad, pureza y buenos auspicios.

Hacia el final de la ceremonia es la tradición que la nueva Swami debe mendigar comida. Entonces con su bastón y bolsa de color ocre Swamiji recibió ofrendas de arroz y una pequeña donación financiera de parte de todos los presentes. Así purificada y habiendo renacido con un nuevo nombre comienza la vida de renunciación de monje.

## **KRIYA YOGA EN BRASIL**

**POR JOHN, TOMAS Y MARINELA**

Desde el momento en que Paramahansa Prajñanananda y Swami Sarveswarananda descendieron del avión en Brasilia en Octubre de 1998, hemos sido bendecidos con un verdadero renacer espiritual que se ha expandido a lo largo y ancho de este país. Su llegada fue, en esencia, el arribo de nuestro amado Gurudev Hariharananda a Brasil trayendo alegría y esperanza a un pueblo receptivo. Se ha dicho que: cuando el discípulo esta listo, el Maestro aparece. Como Baba diría: "El campo se había preparado y en estos últimos dos años cientos de personas han sido iniciadas en la técnica sagrada del Kriya Yoga". Ahora bien, además del centro original en Brasilia, hay otro centro en Sao Paulo hábilmente dirigido por Malú y Rita, quienes reciben solicitudes para desarrollar en el futuro nuevos programas en otras ciudades. Las meditaciones se llevan a cabo regularmente los miércoles y los domingos en ambos lugares.

Se trabaja actualmente en la creación de un salón de meditación en Brasilia que nos dará la oportunidad de meditar con frecuencia y de ofrecer una sesión matinal. Los libros de Baba están siendo traducidos al Portugués por Carlos, Gilberto, Angela y Livia. Numerosos discípulos han tenido la oportunidad de visitar el Ashram en Miami y conocer a nuestro Gurú en persona. Están todos muy agradecidos con Gurudev por esta oportunidad de servir y recibir su constante guía.

## **Siempre Tenemos Una Opción**

Por Swami Sarveshwarananda Giri

### **El Inesperado Mensaje**

En 1990, a la salida de la fiesta de matrimonio de unos buenos amigos a la una de la mañana, de regreso a mi carro caminando a través de un parque desierto en Oakland, California de repente, una voz muy clara resonó en mi cabeza y dijo: "Vas a tener una experiencia que te cambiará por el resto de tu vida". Yo me encontraba de muy buen ánimo por lo cual le pregunté alegremente a la 'voz', "¿Ah sí, y cómo qué?" "¿Me asaltarán en un parque desierto por la noche?" Pero la "voz" no se manifestó de nuevo.

Unos minutos mas tarde, el ruido de pasos que se acercaban corriendo detrás de mí, confirmó la profecía. Recibí un fuerte golpe en la mitad de la espalda que me botó boca abajo al piso. De lo que pude captar sin mis anteojos y a través de los párpados hinchados eran tres drogadictos negros. Me presionaron un cuchillo contra el cuello al tiempo que me esculcaron los bolsillos, arrancaron la chaqueta y el morral y pegaron patadas en la cabeza y en el torso. Yo me sentía excesivamente seguro, con el cuerpo relajado y todavía muy animado por el increíblemente rápido cumplimiento de la "profecía". Yo pensaba "Dios mío, ¿es esto todo? Gracias, gracias!"

Me era extremadamente difícil respirar y me tomó un largo rato encontrar mis anteojos en la oscuridad y llegar a tropezones a la calle que bordea el parque donde me encontraron mis amigos recién casados. Horrorizados al ver la condición física en que me encontraba me llevaron a urgencias.

La radiografía mostró que tenía una costilla rota hacia adentro que reposaba directamente sobre el pulmón. Las cortadas y morados eran tan solo superficiales. El doctor me informó no poder hacer nada para la costilla rota y tan solo me recetó calmantes para el dolor y me recomendó descansar y en lo posible no moverme.

### **Hay Dolor pero Nada de Sufrimiento**

Los primeros días no pude utilizar ninguno de los músculos del pecho lo que me impedía levantarme. Un vecino amable venía todas las mañanas y me ayudaba a levantar y vestir. Luego, quedaba solo. El dolor era mi compañero permanente, de hecho, cada respiración profunda me producía malestar mientras que la tos, estornudar, hablar muy fuerte o reírme me hacía tambalear del dolor... pero no había ninguna clase de sufrimiento.

Mis amigos estaban empecinados en compadecerme o sentirse furiosos con los asaltantes. A pesar de que hacía un gran esfuerzo por convencerlos de que me sentía completamente en paz y que no tenía rabia ni resentimiento con los asaltantes, tomaban mis comentarios como un escapismo de la realidad, típico de una víctima. Me hablaron seriamente sobre las cicatrices emocionales y psicológicas que me quedarían de este trauma y me expusieron la necesidad vital de hacer psicoterapia y/o matricularme en un grupo de apoyo para sobrevivientes para lograr sobreponerme a futuros miedos y buscar asistencia monetaria del programa para "Víctimas de Crímenes Violentos" de la ciudad de Oakland.

Escuché todas las sentidas preocupaciones de mis queridos amigos. Intenté hacerles entender que yo no era una "víctima" sino un testigo desapegado, que no tenía ningún trauma psicológico ni furia y que no deseaba buscar compensación monetaria ni judicial. Yo solo quería orar por estos desdichados jóvenes que estaban tan desesperados por obtener dinero para conseguir droga que tenían que recurrir a estos extremos para escasamente sobrevivir. Yo sentía y todavía siento una profunda tristeza por tal desperdicio de vida.

### **Lecciones Aprendidas**

Realmente estaba inmensamente agradecido y feliz por esta oportunidad para meditar, orar, descansar y observar, con la mayor admiración, los trabajos internos de este cuerpo que se curaba a sí mismo. Sabía, que en 20 días estaría lo suficientemente bien como para regresar al trabajo y deliberadamente programé a mis pacientes para el día 21 después del incidente.

Todo momento de mi recuperación lo pase en un estado de paz y admiración. Permanentemente pensaba en el

mensaje que había escuchado "...una experiencia que te cambiará por el resto de tu vida" y obtenía nuevas luces.

Diez años mas tarde puedo decir que las lecciones aprendidas de éste, el más precioso incidente, todavía se están revelando. Estas son unas de las principales lecciones que he recogido:

### **1. Nos Fortalecemos a Través de Nuestras Pruebas**

Es un hecho médico que cuando los huesos rotos sueldan bien, estos crecen más fuertes de lo que originalmente eran. Similarmente, con el razonamiento apropiado, la determinación espiritual se refuerza con cada "golpe" que nos da la vida. Dios solamente nos proporciona la cantidad de problemas a los que nos debemos sobreponer en la vida y que Él sabe que podemos manejar y que contribuirán de la mejor forma al crecimiento interior. O como dijo Paramahansa Yoganandaji: "Las pruebas que encontramos en la vida no son otra cosa que la sombra de la mano de Dios que se estira para bendecirnos."

Las dificultades, obstáculos y problemas son el motor del progreso espiritual. Si no hubiera problemas en la vida no habría posibilidad de cambio interior. Una de las expresiones más comunes de Baba Hariharananda es: "El problema no es para problemas, el problema es para la realización en Dios. El error no es para el error, este es para la realización en Dios".

Solo queremos amar a Dios en nuestros propios términos, cuando El es el Dios querido, el Dios bueno, el Dios generoso. Pero le tememos al Dios "malo", El que nos da problemas. Pero tenemos que darnos cuenta que Dios está por encima del bien y del mal. Entonces, si deseamos encontrarlo deberíamos amarlo en todas sus facetas. Un gran sabio de la India dijo una vez, "Si no puedes ver a Dios en todo, no puedes ver a Dios".

### **2. Podemos Escoger Nuestra Reacción Ante Cualquier Situación**

Aunque podemos no ser conscientes de las alternativas escogidas a nivel del alma siempre tenemos una opción de cómo vamos a reaccionar conscientemente a las diferentes circunstancias. Yo indefectiblemente me considero profundamente bienaventurado y enriquecido por esta experiencia.

!El ego siempre quiere jugar a ser la víctima para controlarnos... y lo logra porque éste es tan consolador! – "¿Porqué yo?", "¿Porqué ahora?", "¿Porqué así?", etc. Esta es una conversación muy peligrosa con uno mismo que deberíamos erradicar completamente a través de la conciencia de Dios en la fontanela, NO manteniéndonos amarrados al cuerpo o conscientes de las emociones. Por favor mantengámonos vigilantes y no permitamos que el ego nos convierta nuevamente en víctima.

### **3. La respiración es Salud**

La razón por la cual mi recuperación – física, mental y emocional – fue tan rápida y perfecta se debió a mi respiración y nada más. Yo no tomé ninguna medicina, ni recibí tratamiento alguno, no seguí ningún tratamiento de rehabilitación física ni terapia mental y debido a la naturaleza de mis heridas yo no podía practicar ninguna parte de la técnica Kriya Yoga... excepto, observar la respiración corta y tenue. Como Dios me estaba forzando a tomar respiraciones suaves y poco profundas pensé que debería aprovechar para hacerlas conscientemente. Entonces me entregué al proceso con alegría y practiqué durante días tomar respiraciones lo más sutiles posibles combinadas simultáneamente con concentración en el sonido, la luz y vibración divinas.

Todo instante de mi proceso de mejoría estuvo saturado con una luz especial tanto dentro como fuera de mi cuerpo. Yo podía sentir la luz tejiendo los huesos rotos y reparando los tejidos. Esta conciencia me llenó de una admiración y felicidad que no conocían límites. Entonces supe que Dios estaba dentro de mí.

### **4. A Veces es Bueno Ser Sordo**

Es bueno ser sordo, ciego y mudo a la sabiduría del mundo y estar mas alerta a la sabiduría del espíritu, lo que se llama "intuición". Desde un principio yo negué todos los pronósticos y predicciones sobre mi recuperación porque yo era consciente de que las personas solamente veían mi cubierta exterior, un cuerpo abatido y, no la fortaleza del espíritu junto con una mente concentrada. Es una realidad que a veces nuestros mejores amigos nos pueden aconsejar lo peor con las mejores intenciones

Es bueno escuchar y seguir los consejos de la familia o los expertos con el fin de ampliar nuestra perspectiva. Pero también es importante darse cuenta que ellos tan solo están proyectando, individual o colectivamente, su propio punto de vista limitado y dando consejos sobre lo que ellos piensan que es posible. Siempre hay mas de una manera de mirar un problema y a través de la intuición se encuentran múltiples soluciones. Este estado intuitivo se logra a través de la práctica de la meditación permanente y profunda.

## **5. Siempre Hay una Metáfora**

La enseñanza fundamental de Baba Hariharananda es que todo en la vida es una metáfora en una realidad más sutil. Es sencillamente cuestión de buscar un poco más profundo, por debajo de la superficie de las cosas, con una mente calmada, en un estado meditativo.

Si se contempla profundamente la naturaleza de una lesión o enfermedad en particular, ésta revelará capa sobre capas de significado. Como explican los libros sagrados de todas las religiones el cuerpo es un reflejo de todo el universo. Una escritura Tántrica, el Tantra Jñana Shankalini afirma brahmanda lakshanam sarvam dehamadhye vyavasthitah – "Todo lo que se encuentra en el universo se encuentra también en el cuerpo humano". Mas tarde Buda dijo: "Declaro ante ti que dentro del cuerpo ... tu podrás encontrar el mundo y el origen del mundo y, el final del mundo y el camino... hacia todas las metas". Y mas recientemente Jesús afirmó tanto en el Evangelio de Tomás como en el de Lucas 17:21, "El reino de Dios esta dentro de vosotros".

No debemos morir físicamente para lograr la realización en Dios. De hecho en cada respiración podemos "morir" al mundo de la ilusión de los sentidos y renacer al mundo del espíritu si conocemos el sagrado arte del control de la respiración. Como escribió San Pablo en Corintios. 1 15:31, "Señor, yo muero diariamente".

## **6. Ayúdese y Ayude a Aquellos que Luchan en su Propia Oscuridad**

No importa el problema ni la trágica situación en que se encuentre, usted siempre tiene la libertad de actuar con calma. Nadie le puede quitar esta libertad solamente se la puede quitar uno mismo. Tan solo se requiere que recuerde que Dios está respirando a través suyo y percibirlo en el tope de la cabeza. Y, a medida que se calma y lleva la respiración a la fontanela y se rinde ante Dios, entonces puede preguntarse "Cómo me puedo ayudar ahora y al mismo tiempo ayudar a las otras personas involucradas?"

Si alguien actúa violentamente en contra suyo, verbal, emocional o físicamente, usted podría ponerse en sus zapatos. Muy posiblemente esta persona vive una tragedia y no sabe comportarse de otra manera. Él es tan solo otro pequeño niño que llora en la oscuridad, reacciona violentamente y hace lo único que sabe hacer. Usted no debe dejarse afectar por esto. Usted siempre tiene la opción de su propia reacción.

Recuerde siempre, que toda persona, por mas mala que pueda parecer es también una chispa de Dios. Ella es tan divina como cualquier otra criatura. Por lo tanto, intente siempre dirigirse a la chispa divina dentro de esa persona – verbalmente si le es posible pero, también y más importante, a nivel del alma. Envíele amor mentalmente, actúe con amor aún si significa un amor difícil con el fin de protegerse primero. Tome todas las medidas necesarias para enfrentar la situación pero sin ira.

En el corto plazo una reacción iracunda de su parte puede traer un efecto pero, a largo plazo creará una reacción negativa en la psiquis de la otra persona y generará mas resentimiento, venganza y un ciclo interminable de violencia. Solamente el amor producirá un cambio permanente. El alma tan solo puede responder al amor - no a amenazas, violencia o a la ira. El alma es Dios. Usted puede hacer prisionero a Dios si lo enlaza con su amor. Es la única forma de ayudar a otros, de corregir a otros y disuadirlos de los caminos malos. Como escribió Abraham Lincoln: "Acaso no estoy destruyendo a mis enemigos al hacerme amigo de ellos?"

## **7. La Verdadera Valentía es Amar**

Yo llegue a ver que la ternura y el amor eran fortaleza y no-dureza. El agua puede erosionar hasta la montaña mas dura y la respiración más suave puede vencer los golpes mas fuertes que nos trae la vida. Mas tarde me di cuenta que la razón por la cual salí librado con una sola lesión grave, una costilla rota, a pesar del ataque tan violento e intenso fue porque mi cuerpo se mantuvo relajado, flexible y amoroso durante el transcurso del incidente. Si me hubiera tensionado por susto, ira o en defensa personal sin duda alguna hubiera tenido lesiones mucho más graves.

Como Buda anunció hace 2500 años "El odio no cesa con el odio en ningún momento; el odio cesa con amor. Esto es una ley inalterable."

Por favor intente practicar este desapego interno en todas las situaciones. Kriya Yoga no es algo que se hace en el lugar de la meditación por tan solo media hora al día. Kriya es un instrumento para transformar su conciencia para hacer que su vida y la vida de los demás sean más divinas.

# EL PAPEL DE UN GURÚ

Por Paramahansa Hariharananda

Tomado de KRIYA YOGA, (Pag. 18-22)

En cualquier práctica espiritual es indispensable tener un gurú o preceptor. Los textos sagrados dicen que el gurú es Brahma el creador, Visnú el preservador y Siva el destructor. Él crea nuevas *samskaras* buscando *moksha* (liberación). Él mantiene el bienestar físico, mental y espiritual del discípulo, destruye los efectos del mal karma y los deseos bajos y guía al discípulo hacia la luz. El gurú es la manifestación de Dios. "Gu" significa lo invisible, es decir Dios, mientras que "ru" significa lo visible. Lo invisible utiliza lo visible como Su instrumento. La relación entre el gurú y su discípulo es eterna. Él es responsable de sus discípulos hasta que ellos encuentren *moksha* (liberación).

La cultura de la India hace especial énfasis en la relación gurú-discípulo. El futuro discípulo busca llegar al gurú a través de humildad, amor y servicio. El verdadero gurú es aquel que ha alcanzado la realización del Ser, (1) lo que significa total maestría sobre el estado sin pulso y sin respiración: el *Nirvikalpa Samadhi*. Sólo entonces se estará preparado para ser gurú y no por el hecho de hablar con elegancia o poseer muchos seguidores. Si una persona busca sinceramente la iluminación, Dios vela para que encuentre un verdadero gurú.

La mayoría de las personas no logran encontrar la verdad porque se pierden en la selva de la teología y se pasean continuamente de una teoría a otra. Los principios religiosos verdaderos se encuentran en los buenos libros pero su significado real no se puede comprender hasta ver su manifestación en la vida de un gurú. Dicha persona iluminada puede ayudar a sus discípulos si estos se sintonizan con él; después de esto la presencia física del maestro no es necesaria como guía. El verdadero gurú es Dios. El gurú humano es solo su instrumento.

El aspirante que busca conocer a Dios debe elevarse primero por encima de la conciencia del cuerpo y de la existencia material. A través de la práctica del gran método yóguico descubierto por los sabios de la India, podemos elevarnos fácilmente por encima de la limitada conciencia del cuerpo, y así percibir nuestra identidad con Dios; sentir que nuestra propia existencia es espíritu, que somos el comienzo y el fin de todo, que podemos sentir que trabajamos a través de todas las manos y pensamos a través de todas las mentes y que nuestros corazones palpitan a través de todos los corazones. Sentimos nuestra presencia en todo y percibimos que las estrellas son como la decoración de nuestro vasto cuerpo. Nos fundimos con las estrellas brillando a través de luminosidad y la creación flota en el océano de la existencia eterna.

El cuerpo y la mente son dos formas del espíritu. El espíritu que se manifiesta como materia sigue siendo espíritu. La tradición espiritual de la India enseña cómo percibir que este espíritu vive dentro de nosotros. La memoria divina del alma debe despertarse ya que ha olvidado su verdadera naturaleza debido al cautiverio del cuerpo y la materia, entonces encontraremos que somos Dios, que todo es Dios y que no existe sino Dios. Este es el tesoro de la India que puede adquirirse con la práctica del Kriya Yoga a través de la cual la profunda y última verdad se realizará.

El gurú es el cuerpo encarnado de la verdad espiritual. Cuando el devoto ha purificado su corazón Dios le envía su gurú. Es más fácil seguir la viviente verdad encarnada que vivir bajo abstracciones. Ningún libro, por noble que sea puede sustituir al gurú. La cuestión está en saber quién está preparado para ser gurú en el camino de la realización del Ser.

Sri Sankara dice: "Un verdadero maestro es aquel que conoce los Vedas, está libre de pecado, no lo afecta el deseo y es el mejor dentro de los conocedores de Brahma, se ha refugiado en Brahma, calmado como el fuego que ha consumido su combustible, reserva ilimitada de piedad, inefable y amigo de todas las buenas personas que se postran ante él."

El Gita dice que la persona cuya mente permanece imperturbable en la tristeza, cuya sed por el placer ha desaparecido totalmente y que está libre de pasión, temor e ira, es de mente estable. Un sabio liberado se encuentra exento de deseo, egoísmo, individualismo, egocentrismo, apego, ambición y odio. Está lleno de amor puro, compasión, piedad y es fuente de energía espiritual. Realmente es un privilegio tener contacto con dicho sabio o

*sad-guru*. Dios siempre envía sus representantes a aquellos que lo buscan con sinceridad. Sólo algunos pocos gurús han alcanzado el *Nirvikalpa Samadhi*. Si hay un deseo genuino de progreso espiritual se debe buscar un verdadero gurú. Claro está que un yogui avanzado también puede guiar a un aspirante pero sólo un maestro realizado puede llevarlo a la meta.

Un *sad-gurú* o maestro realizado puede purificar el cuerpo del discípulo en el momento de la iniciación al infundirle su poder espiritual. Al purificar la espina dorsal en los seis diferentes centros despierta el Poder de la Serpiente, la fuerza cósmica latente en el cuerpo humano. Como resultado de esto, el discípulo obtiene las tres cualidades divinas: luz, sonido y vibración. Estos seis centros de la espina dorsal mantienen al hombre atado al mundo material de acuerdo con su karma y no le permiten trascender la animalidad y la racionalidad. Si el discípulo bajo la guía del gurú controla los seis centros de la columna a través de la técnica del Kriya Yoga, y logra establecer la conciencia de Dios allí, se sobrepondrá a todos los vicios y la luz de la sabiduría brillará sobre él.

Una máxima en sánscrito enuncia: "Adoren a Dios después de convertirse en Dios". Una persona no puede ser espiritual a menos que eleve la fuerza espiritual latente en el centro del coxis hacia el cerebro pasando a través de los diferentes centros de la columna. Las oraciones, adoraciones y rituales no tienen validez, estos no producen cambio en su conciencia ni en su corazón. Únicamente un maestro realizado puede elevar el poder cósmico latente; el *kundalini*. Por esto es indispensable el contacto directo con un gurú.

Sri Sankara dice: "Hay tres cosas realmente raras que sólo se pueden alcanzar por la gracia de Dios. Estas son: un nacimiento humano, el deseo de la liberación y la protección cuidadosa de un maestro realizado". Cualquiera y todos no pueden ser gurú. En todas las épocas Dios se encarna como gurú para enseñar a la humanidad. Sat-cid ananda es el gurú. El gurú es solo uno pero pueden haber varios *upa-gurús*. Él es un *upa-gurú* de quien todo lo aprendemos. El gran Avadhuta, monje mencionado en el Baghavad, tenía veinticuatro *upa-gurús*. Dios envía el *sad-gurú* o maestro realizado sólo a sus discípulos más sinceros.

Paramanhansa Yoganandaji dice que la espiritualidad no se puede comprar en el mercado. El padre y la madre dan el nacimiento físico pero es el gurú quien da nacimiento espiritual y conduce a los discípulos hacia la orilla de la realización del Ser. Si el discípulo desea obtener el beneficio del contacto con el gurú debe seguir sus instrucciones con fe y sinceridad y debe practicar la meditación regularmente. Las palabras no expresan plenamente el poder revelador del alma de Kriya Yoga. Para progresar es necesario estar familiarizado con su teoría. Se requiere concentración y sinceridad. Un verdadero gurú es un designado de Dios mediante el cual Dios enseña a los devotos para que ellos puedan realizar su Ser Real.

*"No hay nada malo en tener posesiones materiales; el problema está cuando los bienes materiales nos poseen a nosotros".*

*Paramahansa Yogananda*

## **POR UN PUÑADO DE GARBANZOS**

**POR DAVID FISCHMAN**

*Las metas que nos trazamos nos dan oportunidades para superarnos; el problema está cuando perdemos la perspectiva de su importancia.*

Cuentan que en la India los cazadores esconden botellas con garbanzos en la selva para atrapar monos. Los monos meten su mano en la botella para sacar los garbanzos, pero al estar la mano llena y querer sacarla, no sale por la boca de la botella. Los monos pierden agilidad y velocidad para huir. Pueden soltar los garbanzos y sacar la mano de la botella para salvarse, pero no lo hacen. El mono, ensimismado con el deseo y la ambición de obtener los garbanzos, no ve que en poco tiempo será la presa del cazador.

¿Cuántas veces en el mundo empresarial somos como esos monos de la India? Tratamos de lograr nuestras metas a toda costa, aunque en el camino sacrifiquemos a nuestra familia, a nuestra pareja y sobre todo nuestra salud. Lo peor es que basamos nuestra felicidad o miseria en el logro de los objetivos. Tener metas es importante; el problema es cuando las metas nos tienen a nosotros, es decir, cuando estamos apegados a los resultados.

Anthony De Mello define el apego como la creencia de que nuestra felicidad depende de personas o aspectos externos a nosotros. Cuando estamos apegados tenemos muchas emociones negativas y miedo de no conseguir los resultados porque, subconscientemente, consideramos que nuestra felicidad depende de ellos. Por ejemplo, cuando queremos ganar una licitación crucial para la empresa; cuando preparamos un informe para el director; cuando llevamos a cabo un evento y queremos que salga perfecto.

No está mal buscar la excelencia en lo que hacemos; el problema está cuando queremos que el logro de la meta que buscamos defina nuestra paz y tranquilidad. Desapego no significa desinterés sino la conciencia de que valemos por lo que ya somos y no por el éxito en alcanzar una meta. Cuando estamos apegados y no logramos los objetivos nos molestamos, nos da cólera, sufrimos y hasta maltratamos a nuestro personal buscando culpables de los fracasos. Como consecuencia, generamos estrés y este deteriora la salud de nuestro cuerpo. La pregunta es: ¿vale la pena?.

Imagínense un buzo que baja con tanques de oxígeno al fondo del mar. Se golpea, pierde la memoria y cae soltando la boquilla de oxígeno. Al poco tiempo se despierta y se da cuenta de que debe llegar a la superficie. Trata desesperadamente de subir, pero le falta aire. Sufre, le da miedo no llegar a su meta para salvarse. Sobre su espalda tiene todo el aire que necesita para estar tranquilo. El problema es que no se da cuenta.

Cuando nos trazamos una misión en la empresa, muchas veces somos como este buzo: nos desesperamos por llegar a la meta y nos ahogamos. La misión sólo debe darnos la dirección de un camino que tenemos que recorrer con desapego. El camino presenta muchos obstáculos, razón por la cual debemos tomar una posición de observador que nos permita ampliar nuestra perspectiva.

Cuentan que en una oportunidad, cuando estaba cumpliendo su misión de divulgar sus enseñanzas al mundo, Buda fue insultado groseramente por unas personas. Buda los miró y siguió caminando como si nada pasara. Un discípulo se le acercó y le dijo: "Maestro, esto no puede quedar así. ¡Esas personas lo han insultado!. No voy a permitir que insulten a mi maestro. ¡Les daré su merecido!". Buda le contestó: "Discípulo, cuando alguien te da un regalo y no lo aceptas, ¿de quién es el regalo? Yo veo que tú lo has aceptado y ahora lo quieres devolver".

De la misma forma, en el camino a la misión habrá muchos regalos o, mejor dicho obstáculos. Sólo usted decide si los acepta comprometiendo su salud, bienestar y tranquilidad, o toma una actitud de desapego que le permita

mantener el balance en la vida.

## KRIYA YOGA: UN VIAJE HACIA EL INTERIOR

**Por Juan Manuel Marini.**

Siendo que en un pasado remoto surgimos todos de una misma fuente esencial de vida, somos pequeñas chispas individualizadas de Dios, pero no tenemos conciencia de ello . Al llegar a la Tierra, quedamos envueltos en la ilusión de la materia densa; nos olvidamos quienes somos realmente al identificarnos con los sentidos. Así es que creemos que somos un cuerpo físico del cual surge el temor a la mal llamada "muerte".

Hemos olvidado nuestra inmortalidad, nuestra unidad esencial como "Hijos de Dios", y como tal hemos ido retardando nuestra realización individual y colectiva.

Para tomar control de nuestra evolución debemos poner en función la voluntad de nuestro ser real, es decir nuestra propia voluntad, para ir venciendo con amor y sabiduría todos los embates del mundo físico.

El sendero a recorrer es hacia adentro para vernos tal como somos. Estudiarnos y vigilarnos continuamente analizando los motivos de nuestras acciones a la luz de nuevas ideas y conceptos, corrigiendo y cambiando patrones de pensamiento, sentimiento y conducta equivocados e implantando otros nuevos, dependiendo cada vez más de nuestra integridad, de nuestra fe en nosotros mismos, en el poder de nuestra creatividad, todos ellos atributos divinos.

Como dijo Lahiri Baba, "este viaje debe emprenderse sin miedo y con total devoción y obediencia a nuestro gurú. Él nos ha entregado la maravillosa técnica del Kriya la cual debemos practicar con amor, sinceridad y disciplina teniendo la certeza de que si lo hacemos, llegaremos muy pronto al final del viaje que emprendimos hacia el interior".

Podemos estar muy lejos o muy cerca de nuestra meta.

Todo depende de nosotros mismos...

## GLOSARIO

**Achârya**, profesor, preceptor, aquél que tiene pureza en acción.

**Amrit**, inmortalidad, néctar (una bebida mitológica para obtener la inmortalidad, el alma).

**Ashram**, monasterio

**Avatâra**, encarnación

**Ananda**, bienaventuranza, paz

**Asanas**, posturas yóguicas

**Ayurveda**, una rama de la medicina practicada en India.

**Baba**, Padre

**Bhagavad Gita**, libro santo de la India, extraído del Mahabharata.

**Bhakti yoga**, el yoga de la devoción.

**Brahmachâri**, aquel que realiza prácticas espirituales en celibato, pureza en el cuerpo, la mente, las palabras y el pensamiento.

**Chakra**, centro de energía, presente en la espina dorsal y en el cerebro

**Dharma**, tarea asignada. El vivir con rectitud. Continuamente consciente de la respiración. El camino del bien. Principios, moralidad, buena conducta

**Guru**, maestro espiritual.

**Gurudev**, respetado maestro.

**Ham Sha**, cuerpo y alma

**Idâ**, canal energético a lo largo del costado izquierdo de la espina dorsal.

**Jñâna**, conocimiento

**Jyoti mudra**, una técnica para percibir la luz interior en kriya yoga

**Karma**, acción, deber la ley de causa y efecto.

**Karma Yoga**, el camino de la realización a través de la acción desapegada

**Khechhari**, mudra yóguico donde la lengua está enrollada hacia atrás

**Krishna**, la divina encarnación de Dios, y el maestro del Bhagavad Gita.

**Kriyâvân**, aquel que practica el kriya yoga

**Mahayogi**, Gran Yogi

**Mantra**, Una sílaba sagrada (OM o AUM) o una corta oración que se usa en forma de canto.

**Maya**, un término de vedanta que denota la ignorancia la cual oscurece la visión de la realidad, la ilusión cósmica que causa que Él aparezca como muchos y el absoluto aparezca como relativo.

**Nirvikalpa Samadhi**, Estado más elevado al que puede acceder un Yogi, en el cual no hay respiración, ni pulso.

**Om**, también se escribe Aum, la palabra más sagrada de las Vedas, la vibración cósmica.

**Paramahamsa**, el título más elevado dado a un yogi realizado.

**Pingalâ**, canal energético en el costado derecho de la espina dorsal

**Pranâms**, saludo respetuoso, inclinarse como símbolo de devoción, entrega y humildad

**Sadhâna**, práctica espiritual

**Sadhâka**, aquel que realiza prácticas espirituales

**Sri**, título de respeto o alabanza

**Swami**, monje.

**Susumnâ**, canal energético en el centro de la columna

**Sâttvic**, puro, calma, una de las tres cualidades de la naturaleza.

**Upanishadas**, las escrituras sagradas de la India que contienen la filosofía de los Vedas.

**Vedas**, cuatro libros sagrados de la India, en lengua sánscrita, atribuidos a la revelación de Brahma.

**Yogini**, mujer practicante de yoga.

---

## DIRECTORIO KRIYA YOGA LATINOAMÉRICA

**Miguel Bermúdez** - Colombia

Teléfono: 2578302

Fax: 3428538

e-mail: [miguel.bermudez@utadeo.edu.co](mailto:miguel.bermudez@utadeo.edu.co)

**Jorge Rodríguez** - San Juan de Puerto Rico

Teléfono: 1 787 798-5538 ó 1 787 620-5454 ext. 210

Fax: 1 787 786-5831

e-mail: [peje@coqui.net](mailto:peje@coqui.net) ó [jorge\\_rodriguez@solares.net](mailto:jorge_rodriguez@solares.net)

**Gertrudis Rivera** - San Juan de Puerto Rico

Teléfono: 1 787 720-7206

Dirección: Calle M No.10-16

Urban Muñoz Rivera

Guainabo, Puerto. Rico

**John Thomas Lopategui** y/o Marilena - Brasil Brasilia

Teléfono: 55 61 367-1361

Fax: 55 61 367-5023

e-mail [pguerios@uol.com.br](mailto:pguerios@uol.com.br)

**María Luisa Dabus Frota** - Brasil Sao Paulo

e-mail [malumama@ig.com.br](mailto:malumama@ig.com.br)

**David Fischman** - Peru

Teléfono: 511 275 0989

Dirección: Batallón San Francisco

Distrito Surco, Lima, Perú

Fax: 511 275-3201

e-mail [cecicardenas@\\_\\_\\_\\_\\_](mailto:cecicardenas@_____)

**Kriya Yoga Institute** - Florida

Adress: 247-57 S.W. 167 th ave

Homestead, Fl 33031-1364

Phone: 1 305-247-1960

Fax: 1 305-248-1951

e-mail: [institute@kriya.org](mailto:institute@kriya.org)