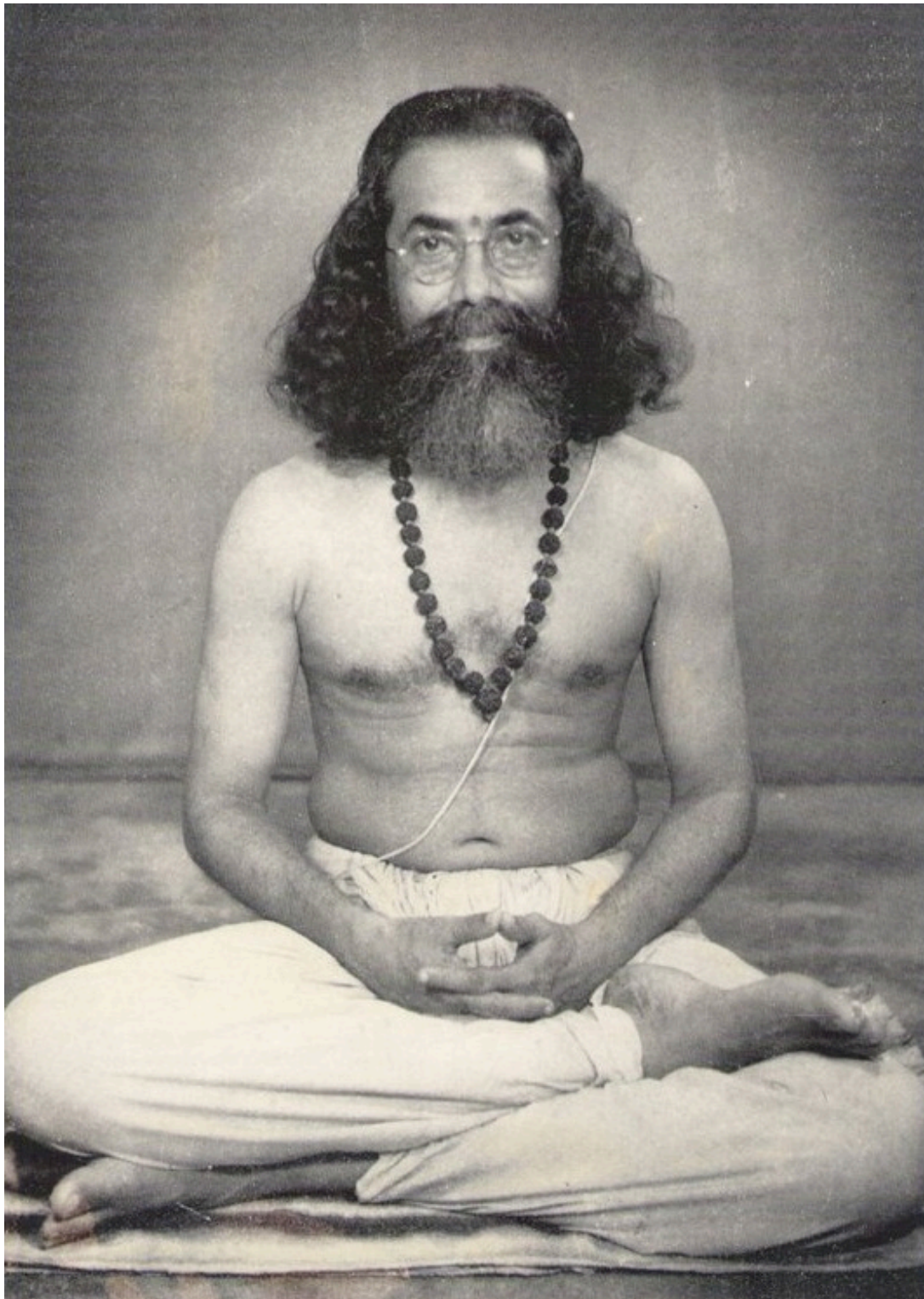


La Respiración de Dios es Nuestra Respiración de Vida

Por Paramahansa Hariharananda



Dios está compenetrado en todo, es omnipresente, omnisciente, y omnipotente. ¿Dónde es que Él no está? Él está presente en cada ser humano, en animales, insectos, plantas, árboles, enredaderas y hierba. Todos los seres vivos existen a través de Su aliento.

En el *Shvetashvatara Upanishad* 6:11, está escrito *Eko devaḥ sarva-bhūteṣu gūḍhaḥ sarva vyāpī sarva-bhūtāntar-ātmā*, lo cual significa que “El Padre Celestial está escondido en la cabeza de cada ser humano y compenetrado en el ser interno de todos los seres.” En *Génesis* 1:27 está escrito: “Dios hizo al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza” y en el verso 2:7, “Y respiró en sus orificios nasales el aliento de vida; y el hombre se convirtió en un alma viviente.” Así que Dios está inhalando en cada ser humano. Sin respiración, todos estamos muertos. Dios está inhalando en nuestro cuerpo desde nuestro nacimiento, de tal manera que nacemos para alcanzar el estado de gracia Divina, porque nuestro cuerpo entero es Dios, el universo entero es Dios.

Los seres humanos tienen dos cuerpos. Uno es el cuerpo físico, *ham* (que significa ‘yo soy’) que está lleno de engaño, ilusión y error. Pero en la cima de la cabeza, Él está escondido, en estado informe y está inhalando. Ese es nuestro cuerpo *sa*. Como aparece en las escrituras del *Shiva Svarodaya*, verso 51, *Hakāro nirgame prottaḥ sakāreṇa praveśanam* que significa, “El proceso de exhalación contiene la palabra *ham*, y la inhalación contiene la palabra *sa*.” Similarmente, en el *Gheranda Samhita* 5:84, *Hamkāreṇa bahiryāti sahkāreṇa viśeta punaḥ* que significa “La respiración de cada persona al entrar produce el sonido *sa*, y al salir (*bahiryati*), el de *ham*.” Esto es *hamsa*, o *so'ham*.

El Padre Omnipotente y Supremo está escondido en la fontanela inhalando, y es por eso que estamos vivos y somos capaces de realizar muchos tipos de trabajo. Los seres humanos generalmente hacen cinco tipos de trabajo: ganar dinero a través de la respiración; disfrutar sexualmente a través de la respiración; comer y digerir la comida a través de la respiración; sentir ira, orgullo, y crueldad en el centro del corazón a través de la respiración; y alcanzar el estado religioso en el centro del éter, porque Él está inhalando. Si Él no inhala, todos los seres humanos están muertos.

Hay 50 tipos de respiración de los cuales 49 dan engaño, ilusión, y error; sólo uno de respiración muy corta—llamada *udan* —proporciona serenidad, piedad, y liberación. Dios está inhalando en todos los tipos de respiración. Por eso es que los seres humanos se hallan completamente envueltos en el mundo material. No saben cómo hacer ésta respiración corta.

Hay muchas religiones, cultos, sectas y órdenes monacales que enseñan diversos caminos para la realización de Dios, pero todos están basados en los cinco órganos de los sentidos. Por favor, revise el *Kena Upanishad* 1:2-9 el cual explica que ellos son activados por el poder de Dios, así que nosotros no podemos conocer a Dios por los cinco órganos de los sentidos. Observe la mente de todas las personas mundanas: ellos son religiosos que exteriormente realizan muchas acciones buenas, pero sus mentes están constantemente a merced del mundo material y experimentando extrema inquietud.

La técnica de Kriya Yoga que nosotros enseñamos no se basa en los cinco órganos de los sentidos. No está escrito en libros; sólo puede aprenderse directamente de un maestro realizado en Kriya Yoga o sus *acharyas* autorizados. *Kri* quiere decir 'hacer el trabajo' y *Ya* es el alma, o *sa* que *está* escondida en la fontanela. Un hombre muerto no puede hacer ningún trabajo. Él está inhalando, y eso es por qué nosotros podemos realizar acciones.

El Kriya Yoga es la base de todas las religiones. ¿Pero, en qué se basa? Kriya Yoga es calma, o piedad. Esa calma no puede lograrse sin la guía de un maestro realizado. El profesor de medicina le enseña a los estudiantes cómo disecar un cuerpo inteligentemente, así ellos pueden aprender la composición del sistema humano total. De manera semejante, el buscador de Dios debe aprender espiritualidad práctica de un maestro realizado.

Nuestra sangre permanece líquida y circula a través del cuerpo porque nosotros inhalamos. Si usted inmoviliza el cuerpo de alguien y tapa su nariz durante cinco minutos la persona morirá. Nuestra respiración es nuestro poder viviente de Dios. Él es el padre supremo omnipotente. La respiración es *dharma* y *dharma* quiere decir “lo que permanece o se sostiene *junto*” y esa respiración es su religión.

Entonces, en Kriya Yoga nosotros damos extrema importancia a la respiración. Nosotros enseñamos que el control de la respiración es auto-control, el dominio de la respiración es auto-dominio, y la ausencia de respiración, inmortalidad. Si usted toma una respiración muy corta y busca a Dios en la fontanela y la pituitaria, usted logrará calma y la realización de Dios. Vea el *Bhagavad Gita* 5:27 que menciona esta respiración corta — nosotros vamos a fijar nuestra atención en la pituitaria, tomamos una respiración muy corta, y Lo tocamos (a Dios) en la pituitaria y en la fontanela. La respiración será tan corta que si usted coloca su dedo delante de su nariz, la respiración saliente no tocará el dedo.

Así, las personas de todas las religiones, cultos y credos deberían aprender primero a controlar su respiración. El control de la respiración es la base de todas las religiones, y el medio más rápido para el éxito. En el *Hatha Yoga Pradipika* 4:34 está escrito que, *Yavat naiva praviśati caraṇ māruta madhya mārge yavat vindur na bhavati drdhaḥ prāṇa vṛta pravandhṛt yavat dhyaṇa sahaja sad eṣam jṇyate naiva tattwam tawaj jṇnam vadṛti tad idam dambha mithyā pralṇpa*, lo que significa que “Si la respiración no es muy corta, no toca dentro del cerebro (pituitaria y fontanela), si no se presta atención especial en la fontanela, y si la técnica no es simple, fácil y rápida, sin palabras o conceptos complicados, su práctica es vana y vacía.” En el momento que usted toca un cable eléctrico, todo su cuerpo se invade inmediatamente de electricidad. De manera similar, si usted obtiene el toque de un maestro realizado y practica con fe de acuerdo a sus instrucciones, usted experimentará luz, sonido y vibración divina en su cuerpo entero y estará libre de todo el sentido mundano.

En el *Mundaka Upanishad* 3:1:4, está escrito: *Prāṇo hy eṣa yaḥ sarva-bhūtair vibhāti vijānan vidvān bhavate nātivādī ātma-krīḍa ātma-ratiḥ kriyāvān eṣa brahma-vidām variṣṭhaḥ*, lo que significa que “La respiración es la vida en cada ser humano. La persona

que siente que la respiración es nuestro Señor omnipotente supremo, y que da amor profundo a la respiración es un *kriyavan*.” Usted experimentará alegría divina, su alma estará en el padre omnipotente supremo. Usted sentirá una alegría tan profunda—una alegría que excede el gozo sexual—que usted experimentará el estado del *samadhi*. Así como la joven novia ama a su esposo, él la ama a ella y, como el avariento ama el dinero, de forma similar todos debemos dar extremo amor a la respiración, porque sin respiración no hay ningún esposo, esposa, o dinero. Una esposa muerta no es ninguna esposa y un esposo muerto no es ningún esposo. Entonces, practique primero el *brahmacharya*—real en la respiración. Ame su respiración, entonces usted vivirá la realidad, la verdad, y la alegría. La calma vendrá automáticamente y usted finalmente se volverá *brahmaavid*, el conecedor del Padre Omnipotente y Supremo.