



**Levántate y Brilla!**

**El arte de vivir KRI+YA**  
BOLETIN DE LA MISION HARIHARANANDA OESTE  
Vol. 2 No. 1 (ENERO-MARZO 2006)



## Pautas para la práctica de Kriya Yoga

*El Kriya Yoga sólo puede aprenderse por medio de la iniciación directa impartida por un Yogacharya autorizado (una persona monástica o laica) y nunca se puede revelar a otra persona, para así mantener la pureza de esta transmisión milenaria. Sin embargo, sus beneficios y aplicaciones prácticas se pueden compartir libremente. Swamiji proporcionará comentarios prácticos sobre cada uno de los puntos de esta valiosa técnica.*

### El Uso de la Flor Bendita

En el momento de la iniciación en Kriya Yoga, el Yogacharya da una flor especialmente bendita a cada nuevo estudiante. Esta flor de iniciación tiene grandes poderes protectores contra peligros visibles (materiales) e invisibles (psíquicos) y nosotros usualmente recomendamos a la gente llevar esta flor - dentro de su pequeña caja de madera - si deben estar fuera de sus casas por más de dos semanas. Esta flor bendita puede también emplearse para curar personas, bien a distancia, o por contacto directo. La curación trabaja en cualquier plano - para dificultades físicas, mentales, materiales o espirituales.

Para realizar la curación a distancia, debemos primero meditar frente a nuestro altar para limpiar nuestra mente de cualquier expectativa, duda o ansiedad personales. Contrariamente a lo que mucha gente cree, en la oración y la sanación espirituales no se trata de decirle a Dios qué hacer! La verdadera curación tiene que ver con el estado puro de receptividad a Su voluntad, ofreciéndose para cooperar con ella en total entrega y el más grande amor. Para esto, la mente debe estar primero calmada y luego purificada a través del proceso de la meditación. Al final de nuestra meditación, tomamos la flor de la caja (pero todavía en el pañuelo), la sostenemos en la mano derecha y sentimos la sutil vibración en la flor y en nuestra mano derecha. Al mismo tiempo, pensamos en la persona que

necesita la curación, en la cima de nuestra cabeza y la visualizamos envuelta en luz blanca brillantemente radiante de Dios. Podemos hacer esto varios días seguidos si la persona está en una crisis severa.

Si conocemos a algún enfermo crítico o alguien que está muriendo en el hospital, o en la casa, podemos visitarlo con nuestra flor. Después de meditar, podemos poner la flor (todavía dentro del pañuelo) en la fontanela de la persona, después de pedirle permiso para hacerlo y sostenerla allí algunos minutos.

También podemos prestarles nuestra flor y ponerla debajo de la almohada durante la noche o decirles que la sostengan, durante el día. Esto será enormemente benéfico para ellos porque les quitará el miedo y la ansiedad y les permitirá dar el próximo paso, ya sea recuperar su salud o volver a Dios en gran paz. No hay mayor servicio a Dios y a la humanidad que ayudarles en momentos de crisis grande y especialmente en el momento de la transición hacia los reinos sutiles. ❀

**Sólo después que el Último Árbol  
haya sido cortado,**

**Sólo después que el Último Río  
haya sido envenenado,**

**Sólo después que el Último Pez  
haya sido atrapado,**

**Sólo entonces, descubrirás que  
El Dinero no puede ser Gastado.**

**- Profesía de los Indios Cree**

## Un Mensaje de Año Nuevo

*por Paramahansa Yogananda*

Extraído de la revista "Inner Culture", enero 1938

El año pasado, nuestro viejo tutor, acaba de fallecer. Recordemos las instrucciones de júbilo y las experiencias de gozo que nos ha dejado y repitémoslas con mayor intensidad en el año que entra. Olvidemos los pesares del pasado y tomemos la determinación de no cargarlas con nosotros en el Nuevo Año. Con nuevo compromiso y una voluntad inquebrantable, tomemos la firme decisión de renovar nuestra vida, nuestros éxitos y mejorar nuestros hábitos en el templo de este Año que comienza.

Recordemos que no importa qué tan difíciles hayan sido nuestras pruebas o qué tan desanimados estemos, si hacemos un esfuerzo constante para ser mejores nos daremos cuenta que al haber sido creados a imagen y semejanza de Dios, hemos sido dotados de un poder ilimitado que es mucho más fuerte que nuestras peores pruebas. Tengamos la convicción de que vamos a ganar, enfocando toda nuestra atención en el esfuerzo incesante de tener éxito, y con seguridad saldremos victoriosos. Recordemos que nuestras dificultades pasadas no vinieron a aplastarnos sino a fortalecer nuestra determinación de utilizar nuestros poderes divinos ilimitados para tener éxito. Dios quiere que conquistemos las pruebas difíciles de la vida y regresemos a Su hogar de sabiduría. Regresemos este Año Nuevo. ❀



# Yoga y Meditación para Niños

por **Swami Sarveshwarananda**

## El Fin de la Inocencia

*El entorno es más fuerte que la voluntad.*

- Paramahansa Yogananda

Contrario a la creencia popular, el estrés no es una cosa sólo de adultos. Los niños en la cultura occidental de hoy viven, más que nunca, una vida muy estresante. Además de las ansiedades normales asociadas con la búsqueda de su identidad y con la necesidad de ser aceptados por sus semejantes, los niños enfrentan hoy una barrera formidable de nuevas demandas y estímulos que confunden. Hay presiones escolares y académicas - niños forzados a realizar complejos exámenes a los 6 o 7 años, son sometidos a cargas absurdas de tareas, y son cada vez, con más frecuencia, víctimas de todo tipo de violencia en las aulas. Muchas veces la situación en casa no es diferente: Papás estresados, matrimonios rotos. Incluso los mismos juegos son en sí mismos una importante fuente de estrés- videojuegos violentos, espectáculos inapropiados de televisión, competencias deportivas vacías, y exploración obsesiva de internet. Gracias a una publicidad inescrupulosa y a una industria del cine inmoral, las tentaciones para experimentar conductas dañinas y adictivas, se encuentran en cada calle y esquina de internet. Los modelos de roles de los niños y niñas y las figuras de autoridad no son particularmente inspiradores - cantantes mal hablados, deportistas adictos, estrellas de cine megalomaniacas, modelos absorbidas en sí mismas, hombres de negocios rapaces, políticos corruptos, autoridades mentirosas...

En una cultura de creciente y sofisticada seducción y manipulación, las imágenes y el ruido de la confusión, llegan rápido e impetuosas a estas mentes desprotegidas. Es bueno recordar en este aspecto que el cerebro es el único órgano en el cuerpo sin una válvula de escape. Cada impulso sensorial, se almacena permanentemente, y el cerebro nunca se puede vaciar - como nuestros intestinos, riñones, pulmones, etc.

Aún así, los adultos culpamos a los niños por ser hiperactivos, destructivos, irrespetuosos y depresivos...

Así que el asesinar la inocencia se nos ha convertido en un asunto diario. Ninguna otra generación había sido traicionada, abandonada y satanizada de esta manera!

## Si Amas a tus Niños Equípalos Sabiamente

*Mi gente perece por falta de conocimiento.*

- La Santa Biblia, Oseas 4:6

Si realmente amamos a nuestros niños, debemos equiparlos con las herramientas y recursos para crecer sanos y seguros en una sociedad que los sobreestimula especialmente en la juventud. La obsesión de la educación moderna por enseñar primarias habilidades para hacer dinero - como ciencias, negocios, o matemáticas- no es ciertamente el lugar para desarrollar individuos fuertes, saludables, confiados, equilibrados y compasivos. Las religiones se radicalizan cada vez más y se esfuerzan por probar que cada una es la única verdadera, en vez de enseñar la práctica diaria de vivir con la presencia de Dios. La ciencia y la tecnología han incrementado nuestra comodidad y longevidad, pero también nuestro consumo de drogas y pastillas y distracciones vanas. Así que ¿Dónde puede dirigirse un niño para encontrar paz y sanidad en el mundo?

Todos los grandes maestros espirituales han dicho: Las respuestas están *adentro*. Por esto es que el yoga y la meditación son prácticas tan importantes para enseñar a los niños a crecer, en cualquier etapa de su desarrollo.

¿Cuál es la diferencia entre yoga y meditación? Ninguna realmente. El yoga auténtico o meditación es una técnica científica para elevar nuestra conciencia fragmentada, paso por paso, en un perfecto instrumento para reflejar lo divino. Nosotros usualmente pensamos en el *yoga* como un conjunto de herramientas físicas y fisiológicas para purificar el cuerpo y el sistema nervioso, con el fin de preparar la mente para la *meditación*.

## Los Beneficios del Yoga y la Meditación

*Cambie usted mismo y cambiará a muchos.*

- Paramahansa Yogananda

El yoga y la meditación producen aun en los niños, el control sobre sus emociones y pensamientos y al fortalecer su autoconocimiento y autoaceptación les ayuda a convertirse en jóvenes inteligentes y bien adaptados que aprenden a resolver sus conflictos en paz, creativa y compasivamente. Adicionalmente, innumerables estudios científicos han probado que la practica regular de yoga y meditación a cualquier edad, producen beneficios físicos, mentales y espirituales.

### Beneficios físicos y psicológicos:

Estos incluyen presión arterial baja, buen ritmo cardiaco, buena circulación, bajo consumo de oxígeno, amplitud y regularidad de los ritmos alfa del cerebro, cambios en el balance de la serotonina y melatonina (nuestro interruptor neurológico), músculos relajados, prevención de enfermedades relacionadas con el estrés (problemas coronarios, hipertensión, cáncer, diabetes, fatiga crónica, etc.)... entre muchas otras.

### Beneficios emocionales y mentales:

Incluyen una mejor habilidad para balancear emociones, aumentar la autoestima y la confianza, mejorar la calidad del sueño, disminución del miedo y la ansiedad, mejoramiento de la concentración y la memoria y calma sostenida y habilidad para tratar con el estrés; paz abundante y gratitud; aumento de la conciencia, creatividad, y un aumento de la capacidad de resolver problemas, para nombrar algunos.

### Beneficios espirituales:

Incluyen el conocimiento del propio ser; una conexión creciente con la divinidad; responsabilidad de nuestras acciones, capacidad de evaluar inteligentemente; sentido de la dirección y la fuerza; una gran comprensión de nuestros errores, aumento de la tolerancia y la compasión; una mejor percepción de la bondad en otros; un creciente deseo de servir a los demás; y lo más importante, la habilidad fundamental para cambiar el modelo Yo vs ellos, por uno iluminado: Nosotros juntos.

## Parábola de Meditación

Como siempre, una metáfora explica conceptos sutiles mucho mejor que largos discursos, así que aquí está una pequeña historia para ustedes y sus niños. "El prisionero y el Cucarrón".

*Había una vez, un cortesano que fue encerrado en la punta de una torre muy alta. Pasaron las semanas en medio de la soledad y la desesperación, sin ninguna posibilidad de perdón real o de escape. Una noche de luna llena, el prisionero escuchó una voz suave que venía de la parte de abajo de la torre, se asomó a la ventana y vio una escena sorprendente. Su fiel esposa se encontraba parada al pie de la torre, tratando de untar de miel las antenas de un cucarrón. Luego procedió a amarrar un hilo de seda a su cuerpo, y señaló al insecto hacia arriba, hacia la ventana de la torre. Guiado por el olor dulce de la miel, el cucarrón seguía moviéndose hacia arriba, hacia la ventana de la torre... y hacia las manos del prisionero. Con mucho cuidado, él removió los hilos de seda y empezó a jalar. Luego se dio cuenta que el hilo estaba atado a una soga con la cual escapó y se reunió con su ingeniosa esposa.*

Esta historia didáctica de la india, devela la sutileza del proceso de meditación. Esta parece traer algunos cambios imperceptibles como insignificantes, de la misma manera que un hilo de seda jalado muy despacio va jalando una cuerda aparentemente interminable, por una criatura muy pequeña. Pero a través de la persistencia y el dulce coraje de la alma de miel, el hilo de seda introduce unos resultados tangibles. Y a medida que el algodón se convierte en hilo y luego en cuerda, y finalmente en una soga gruesa, la meditación se convierte gradualmente en el medio de redescubrir nuestra verdadera libertad.

*En nuestro próximo número, examinaremos los principios generales de la meditación para niños. ❀*

***En el cuerpo hay una flor—el alma que nunca muere, nunca se seca y es siempre luminosa, siempre fragante, siempre nueva y fresca.***

- Baba Hariharananda

## El Proceso del Peregrino

En el momento de la Creación Dios nos creó como una imagen de Su Perfección. Pero, así como una tasa de té no puede contener el océano, nosotros no podíamos contener esa consciencia ilimitada y nos fragmentamos en muchos pedazos, cada fragmento conteniendo una semilla de esa Perfección. Esto es lo que los Padres de la Iglesia Cristiana llamaron nacer con un "huevo de la forma de Dios", los Judíos Kabalistas describieron como ser un "vaso quebrado" o los Indios Hopi lo dijeron como ser "un pedazo del gran espejo que cayó del cielo". Tan pronto como encarnamos y llegamos a ser concientes, somos llevados a buscar la fuente de esa Perfección, para completarnos de nuevo. Esto es lo que los Cristianos llaman *metanoia* (conversión de lo falso en verdadero); los Judíos Kabalistas, *tikkun olam* (reparando lo quebrado); los Musulmanes, el verdadero *jihad* (guerra sagrada contra los *nafs*, el ego); los Indúes, penetrando el velo de *maya* (ilusión cósmica), etc. Nuestra búsqueda toma la forma de un peregrinaje, donde viajamos tanto internamente y externamente de forma simultánea. El viaje exterior nos lleva a lugares de poder sagrado, *shakti*, que nos reconectan con un sentido, hace tiempo perdido, del misterio y el poder divinos. Pero esto es solo el peregrinaje menor. El peregrinaje mayor sucede adentro, trasladándonos desde estados inferiores de consciencia hasta la plenitud y la bendición más altas.

Un peregrinaje conecta el macrocosmos con el microcosmos. Así, en el siglo XI el santo Sufi al-Ansari de Herat dijo en sus *Invocaciones*, "Sabed que el profeta construyó un Kaaba externo de arcilla y agua, Y un Kaaba interno de vida y corazón.

El Kaaba interno fue construida por Abraham, el santo; Lo interior es santificado por la gloria de Dios Mismo."

### **El Peregrinaje del Mahabarata (2-22 de Septiembre, 2006)**

Swamiji ofrece ahora, anualmente, peregrinajes espirituales de recuento de historias, en India, Europa y las Américas, para promover una mayor apreciación y comprensión de varias practicas religiosas bajo la luz de Kriya yoga, y para brindar una oportunidad de profundizar en la práctica espiritual de cada uno. Cada año se elige un tema diferente, perteneciente a una religión particular. En septiembre 2006 seguiremos los pasos de los héroes del Mahabharata visitando las montañas sagradas, las cavernas, los ríos y las grutas de los Himalayas donde ocurrió la acción de esta gran escritura hindú, absorbiendo a través de las historias y la meditación el profundo significado metafórico de esta batalla épica. Usted puede encontrar todos los detalles acerca de este peregrinaje en nuestro sitio internet en

[www.hariharananda.org/spanish/s\\_pilgrimages/s\\_pilgrimage\\_index.html](http://www.hariharananda.org/spanish/s_pilgrimages/s_pilgrimage_index.html)

El album de 4 cds de Swamiji: *La Batalla de la Vida: Interpretación Metafórica del Mahabharata a la Luz del Kriya Yoga*, está disponible en [www.hariharananda.org/spanish/s\\_publications/s\\_audio/s\\_audio\\_index.html](http://www.hariharananda.org/spanish/s_publications/s_audio/s_audio_index.html)

## Noticias

### **Red**

Baba Hariharananda tiene una página web nueva y potenciada. Visítela en [www.hariharananda.org/spanish/s\\_who\\_we\\_are/s\\_baba/s\\_baba\\_index.html](http://www.hariharananda.org/spanish/s_who_we_are/s_baba/s_baba_index.html)

### **India**

Nuestras escuelas para niños pobres están progresando maravillo-samente, pero estamos enfrentando muchas dificultades en nuestra escuela en la selva de Haridwar; trabajando en un ambiente peligroso. Nuestra prioridad mayor es entonces arrendar un pequeño terreno y construir una edificación pequeña para albergar la sala de clases y poder continuar nuestro trabajo sin problemas.

### **Sur América**

Gracias a las donaciones de un donador generoso, el Arca del Amor de São Paulo puede ahora contratar dos miembros de personal permanente y alquilar su propio espacio para expandir su alcance a adolescentes en riesgo social. Y los voluntarios del Arca del Amor en Bogotá y en Lima están cambiando las vidas de muchos pequeños abandonados a través de influencias positivas y amor enorme. Que Dios los bendiga por su noble trabajo.

## Recursos en Línea



### La Misión Hariharananda Oeste

Encontrarás todo sobre el Kriya Yoga y el linaje de los maestros, los programas de Swamiji, publicaciones, peregrinajes y más.  
[www.hariharananda.org](http://www.hariharananda.org)



### El sitio web Storytelling Monk

Encuentra más historias de sabiduría, humor divino, cantos sagrados, la vida de los grandes santos y sabios, galería de fotos y mucho más  
[www.storytellingmonk.org](http://www.storytellingmonk.org)



### El Arca del Amor

Aprende cómo una red de karma yoghis sirve a los niños pobres y abandonados de América Latina e Himalayas de la India.  
[www.arcadelamor.org](http://www.arcadelamor.org)

## Enlaces Recomendados

### Semanario de Discos para Niños

Una compilación de una gran colección de grabaciones de viejas historias para niños desde los 50s. Para descargas gratuitas en formato de audio mp3.  
[www.kiddierecords.com](http://www.kiddierecords.com)

### Hermitary

Si a usted le parece la vida muy complicada, tome una zambullida refrescante en esta piscina de recursos y reflexiones sobre eremitas, soledad, silencio y simplicidad. [www.hermitary.com](http://www.hermitary.com)

### Historias de la Jornada a Casa

Relatos espirituales para niños y adultos en formato audio. Muchas pueden descargarse gratuitamente.  
[www.luminaia.com/stories/main.htm](http://www.luminaia.com/stories/main.htm)

## ¡Ayúdanos a ayudar a nuestros pequeñitos!

*Vivimos de lo que conseguimos  
Hacemos una vida de lo que damos.*  
- Winston Churchill

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

Las donaciones se pueden hacer usando los siguientes métodos:

### ENVÍE UNA TRANSFERENCIA A TRAVÉS DE PAYPAL

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

### ENVÍE UN CHEQUE, UN CHEQUE VIAJERO O UN GIRO BANCARIO

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

### ENVÍE FONDOS A TRAVÉS DE UNA TRANSFERENCIA BANCARIA, ASÍ:

Nombre de la cuenta: Hariharananda Mission West  
Nombre del banco: Washington Mutual Bank, FA  
Cuenta bancaria No. 1854792447  
Router No. 267084131

*La pobreza es la última forma de violencia.*  
- Mahatma Ghandi

Ayúdenos a expandir el mensaje de paz y alegría en el mundo.  
Muchas gracias, que Dios bendiga su noble corazón siempre.



Levántate y Brilla!