

Sobre Paramahansa Harikarananda



Un momento en buena compañía le permite a uno cruzar el océano de lo mundano



Paramahansa Hariharananda, el maestro viviente más grande en Kriya Yoga, era la cabeza del Karar Ashram, Puri, Orissa, fundado por Swami Shriyukteshwar Giri. Él es el fundador de la organización internacional, Kriya Yoga Ashram. Primero fué un discípulo consagrado de Shriyukteshwarji y luego, aprendió otras técnicas más avanzadas de Kriya Yoga de Paramahansa Yogananda, Swami Satyananda Giri y Bhupendranath Sanyal.

El es, en la actualidad, extensamente conocido como un Kriya yogui iluminado en la línea de Shri Shri Shyamacharan Lahiri y Swami Shriyukteshwar Giri quien le dijo que debía venir a los países Occidentales a enseñar el auténtico y original Kriya Yoga. El ha atraído la atención de intelectuales hindúes y occidentales por su inmenso conocimiento en los Vedas, Upanishads, Bhagavad Gita y otras escrituras hindúes, incluyendo la astrología, la astronomía, quiromancia, varios sistemas de yoga, así como un conocimiento completo de las escrituras sagradas occidentales. A través de su habilidad en muchos idiomas, él es accesible a las personas de países diferentes.

El maestro Iluminado de la técnica científica de Kriya Yoga, Swami Hariharananda ocupa un alto rango entre los yoguis hindúes de este siglo. El ha alcanzado, sobretodo, el nivel de Paramahansa, el estado de *nirvikalpa samadhi*, el más alto logro espiritual de un yogui consagrado.

Dios esté en mi cabeza
y en mi entendimiento;
Dios esté en mis ojos
y en mi mirada;
Dios esté en mi boca
y en mi hablar;
Dios esté en mi corazón
y en mi pensamiento;
Dios esté en mi final,
y en mi comienzo.

Śarum Missal

Cultivando el Alma

Una REVISTA de KRIYA YOGA

*El auténtico y original Kriya Yoga de Bābāji, Lahiri
Mahāsaya, Śrīyukteśwarji y Paramahansa Hariharānanda*

La búsqueda del alma a través de cada una de nuestras acciones lleva el nombre de *svadhyaya*. Por *svadhyaya* se entiende en general la lectura de obras como los Upanishads, el Brahma-Sutra, el Bahagavad Gita, la Torah, la Santa Biblia, el Corán etc. Estos constituyen en sí los verdaderos instrumentos que conducen a la realización personal de Dios. Por Kriya Yoga se comprende el medio práctico conducente a esta meta, parte de toda sagrada escritura. El significado metafísico de *svadhyaya* está explícito en los siguientes términos: *sva* (Alma) + *adhyaya* (acción de estudio). Por ende, *svadhyaya* equivale al estudio de sí mismo. Tanto de día como de noche el alma se encuentra en un permanente respiro. La búsqueda del alma en cada inspiración unido al amor de la manifestación impersonal de Dios, es lo que se conoce por *svadhyaya*. *Svadhyaya* no es otra cosa que cultura y cultivo del alma. Una explicación y una descripción comprensiva de ésta reunen en los Upanishads, el Bahagavad Gita y los Sutras del Yoga de Patañjali.

—Paramahansa Hariharananda

ISSN# 1080-6717 © 1995-1998: **Presidente, Kriya Yoga Institute.**

Esta prohibida toda reproducción sin previa autorización escrita, aún parcial de *Cultivando el Alma: Una Revista de Kriya Yoga*. Esto concierne también toda fotografía e ilustración inserta.

Páginas de internet del Kriya Yoga Ashram

WWW: <http://www.kriya.org>

E-mail USA: institute@kriya.org

E-mail Europa: kriya.yoga.centre@aon.at

en Inglés

Guru Purnima 94. *Interpretación metafórica por Swami Prajñānanda y la meditación guiada por Paramahansa Hariharananda.* Precio \$10. Orden A00HAR03

Baba's Bhajans - Vol 1, 2, 3 & 4. *Cantos devocionales por y para Gurudev.* Precio \$10 cada. Orden A00HAR01 (Vol.1), A00HAR02 (Vol. 2), A00HAR04 (Vol.3), et A00HAR05 (Vol. 4)

The Life of Jesus - Christmas Day '96 *por Paramahansa Hariharananda. Incluye una corta meditación guiada.* Precio \$10. Orden A00HAR06

COSTOS DE ENVIO E IMPUESTO DE VENTAS

Agregue 20% (min. \$3)

Por favor remita su cheque o giro postal (sólo utilizar moneda americana) a nombre de:

Kriya Yoga Institute, P.O. Box 924615
Homestead, FL 33092-4615, U.S.A.

Libros & Cintas

LIBROS

Kriya Yoga: The Scientific Process of Soul Culture and the Essence of All Religions, por Paramahansa Hariharananda. Precio \$20. Orden K00HAR01

Babaji: The Eternal Light of God, por Swami Prajñanananda Giri. Precio \$10. Orden K00PRA04

The Bhagavad Gita in the Light of Kriya Yoga - Vol. 1 por Paramahansa Hariharananda. Precio \$15. Orden K00HAR04

The Bhagavad Gita in the Light of Kriya Yoga - Vol. 2 por Paramahansa Hariharananda. Precio \$15. Orden K00HAR05

The Bible, The Torah and Kriya Yoga: Metaphorical and Meditative Explanations of the Torah and the New Testament in the Light of Kriya Yoga, por Swami Prajñanananda Giri en consulta con Paramahansa Hariharananda. Precio \$17. Orden K00PRA01

Nectar Drops: Sayings of Paramahansa Hariharananda. Compilado por Swami Prajñanananda Giri. Precio \$10. Orden K00PRA03

Words of Wisdom: Stories and Parables of Paramahansa Hariharananda. Compilado por Swami Prajñanananda Giri. Precio \$10. Orden K00PRA02

Isha Upanishad, por Paramahansa Hariharananda. Precio \$5. Orden K00HAR03

CASSETTES DE VIDEO

Paramahansa Hariharananda on Kriya Yoga. Conferencia pública filmada en vivo en Miami, Florida, el 19 de septiembre 1997. Duración: 50 minutos. Precio \$25. Orden V00HAR01

CASSETTES DE AUDIO

Tabla de Contenido

ARTÍCULOS

- 4 Editorial
- 6 Un Mensaje de Paramahansa Hariharananda
- 8 Por Amor a la Respiración - Paramahansa Hariharananda
- 11 Parashara Inicia a Matsyagandhi en Kriya Yoga - Paramahansa Hariharananda
- 16 Lahiri Mahasaya: tu Vida es mi Mensaje - Swami Prajñanananda Giri
- 43 Encuentro con un Maestro - una Entrevista

JOYAS ESPIRITUALES

- 27 Viviendo una Vida Espiritual, en Todo Momento - Swami Sarveshwarananda Giri
- 32 Orar sin Cesar...
- 38 Diálogo con Swami Prajñanananda Giri

LAS ESCRITURAS

- 33 ¿Qué es la Biblia? - Swami Prajñanananda Giri

ORACIONES Y POEMAS

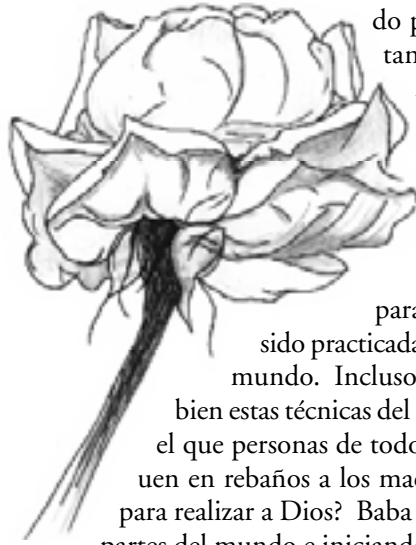
- 1 *Sarum Missal*
- 25 Paramahansa
- 37 Lances de Amor a Jesus Amor
- 42 El Amor

NOTICIAS E INFORMACIONES

- 5 Contáctos de Kriya Yoga
- 26 La Sagrada Instrucción - Swami Vidyadhishananda Giri
- 51 Inscripción a la Revista *Cultivando el Alma* (en Inglés)
- 52 El Kriya Yoga - Swami Vidyadhishananda Giri
- 54 Libros y Cintas en Inglés
- 56 Sobre Paramahansa Hariharananda

EDITORIAL

El amor es paciente, amable y nunca falla. Este inspirado mensaje de Corintios 1, en la Biblia, ha sido enseñado por generaciones, y permanece tan poderoso y válido hoy para nosotros como lo fuera para las gentes hace varios siglos.



Kriya Yoga como lo enseña Paramahansa Hariharananda (cariñosamente llamado “Baba”) es una técnica para la realización de Dios que ha sido practicada por gente iluminada de todo el mundo. Incluso se dice que Jesús conocía muy bien estas técnicas del Kriya. ¿Será acaso sorprendente el que personas de todos los confines del mundo lleguen en rebaños a los maestros de este antiguo camino para realizar a Dios? Baba ocupa su vida viajando a todas partes del mundo e iniciando a sus gentes en la práctica del Kriya. Su historia en Sur América se inicia cuando un grupo de seguidores lo convida a Bogotá en 1976. Esta edición de *Cultivando el Alma* en Español, conmemora el retorno de sus monjes a Santa Fé de Bogotá, Perú y Brasil en el cono Sur.

La alegría y el amor que transmiten los monjes y profesores del Kriya Yoga es obvio para los auténticos buscadores espirituales o para quienes comienzan a hilar el camino hacia la iluminación. Los mensajes que se presentan en esta edición de *Cultivando el Alma* son solo una muestra de la dulzura de las enseñanzas de Baba. Estos artículos recuerdan aquello que es realmente importante en la vida, el vivir en la presencia de la paz a toda hora y agradecer a Dios con cada respiración (“Viviendo una Vida Espiritual En Todo Momento”), rezando continuamente por amor e iluminación, (“Orar Sin Cesar...”), y recordando que Dios es la única realidad y que hemos nacido para realizar a Dios (“Por Amor a la Respiración”). También presentamos ejemplos maravillosos como el de Lahiri Mahasaya, cuya biografía está reseñada en esta edición, quien nos inspira a ser veraces con nosotros mismos, a realizar a Dios, y a ser divinos en cada situación y en cada respiración.

Primeramente, la mente se calma y se libera de la charla interior a través del desarrollo de la práctica de la respiración suave. A continuación, el proceso mismo de observación de la pulsación y vibraciones en el cuerpo le permite al buscador erradicar la esclavitud a los deseos sutiles. La práctica continua de las tres cualidades divinas, lleva a una concentración o precisión mental que prepara al buscador para explorar el estado ausente de pensamientos y la verdad interna.

Nosotros nos hallamos enredados en engaño, ilusión, y error debido a la dualidad de la creación. Una persona que busque la liberación del gran sufrimiento causado por los infortunios asociados a la ignorancia, deseo, y la acción errada, debe poder descubrir su naturaleza bienaventurada. Además debe comprender que el creador supremo y omnipotente está escondido dentro de si, y como el yo de todos los seres. El Kriya Yoga proporciona los medios más rápidos para develar esta verdad escondida y desenredar los misterios divinos más profundos desde el interior de cada ser.

El Kriya Yoga...

- enseña la meditación a través de diversas técnicas
- enseña a controlar la respiración y a estar calmado
- es un proceso de purificación mental
- ayuda a erradicar la esclavitud de los deseos y el ego
- su meta es la autorrealización en el curso de esta misma vida
- no es sectaria y enseña que trabajar es rendir culto
- enseña sobre el origen, destino y evolución del alma
- provee remedios universales para males universales
- cree en la experiencia espiritual directa e inmediata
- se enseña solamente a través del contacto directo con el maestro
- ejerce beneficios simultáneos sobre la mente, el intelecto y el cuerpo
- se transmite a través de una cadena directa de maestros realizados

Kriya Yoga: El Proceso Científico para Cultivar el Alma y el Camino Real hacia la Iluminación

Por Swami Vidyadhishananda Giri

La tesis fundamental del Kriya Yoga es que nosotros somos una versión en miniatura del cosmos entero, un microcosmos—un universo en proceso evolutivo dentro de un mundo macrocósmico. El creador supremo omnipresente está escondido dentro de nosotros y está activando cada una de nuestras acciones a través de la respiración—lo cual explica la palabra kriya; cualquier trabajo “*kri*,” está siendo llevado a cabo por el poder del alma que habita nuestro ser “*ya*.” Las varias fuerzas cósmicas que controlan éter, aire, fuego, agua y tierra, también controlan el tipo de trabajo que realiza el cuerpo humano; éstas son, las actividades religiosas, las relaciones interpersonales, la alimentación, la procreación, y la producción de dinero. El yoga es el medio para relacionar esta correspondencia entre macrocosmos y microcosmos—a través de la comprensión total de la unión del ser individual y el Ser supremo.

La ciencia del Kriya Yoga tiene un origen divino, no fué creada por el intelecto humano. El renacimiento moderno de éste antiguo método de meditación empezó en 1861 con Babaji y ha sido pasado directamente al linaje actual de maestros de Kriya a través del método de enseñanza directo, de maestro a discípulo.

El camino real de Kriya Yoga consiste de una inmensa serie de enseñanzas con diversos puntos de enfoque. Desde un ángulo se mira como un proceso que empieza con introspección personal a través del control de la respiración. Al cultivar las tres cualidades de luz, vibración, y sonido simultáneamente con concentración, postura, y respiración, de acuerdo a una serie precisa de técnicas, un buscador puede penetrar los niveles más profundos de la mente inconsciente. Como resultado de la práctica diligente se producen procesos simultáneos de purificación.

Como los pequeños cisnes siguiendo a su mamá (“Paramahamsa”), para que cuide de ellos, los alimente y los proteja, así todos nosotros estamos siguiendo las huellas de una presencia divina que nos inspirará y guiará hasta alcanzar nuestro Ser más elevado. Como una familia gigantesca, personas de todas partes del mundo han sido reunidas en el espíritu del amor y de la iluminación. Con las bendiciones de la radiante salud de Baba a los 91 años de edad, la publicación de muchas recién revisadas ediciones de sus libros (detallados en la sección “Libros y Cintas en Inglés”), y la abundancia de programas disponibles para los kriyavans mundialmente, estamos en medio de una gran oportunidad para lograr nuevas alturas en la meditación, la paz y la alegría en nuestras vidas.

Permitamos que cada uno de nosotros disfrute del torrente de bendiciones de nuestro divino Gurudev, y recordemos que estamos todos unidos por una meta: realizar a Dios en cada respiración y vivir para siempre rodeados e inmersos en Su amor. Nosotros somos los rádios divinos de la todopoderosa, toda amorosa rueda y necesitamos recordar esto en nuestra vida cotidiana. Debemos todos agradecer a nuestro muy amado y generoso Paramahamsa Hariharananda por sus incesantes esfuerzos, y hacer todo lo posible para sostener el ímpetu de su misión de difundir el Kriya Yoga en el mundo. ॐ

Contactos de Kriya Yoga

EUROPA

Kriya Yoga Zentrum
Pottendorferstrasse 69
A-2523 Tattendorf
Austria
Tel: +43 1-8129626
Fax: +43 1-8956712
Email: kriya.yoga.centre@aon.at

Kriya Yoga Centrum
Heezerweg 7
PP Sterksel 6029
Países Bajos
Tel: +31 40-2265576
Fax: +31 40-2265612

U.S.A.

Kriya Yoga Institute
P.O. Box 924615
Homestead, FL 33092-4615
Tel: +1 305-247-1960
Fax: +1 305-248-1951
Email: institute@kriya.org
Web Site: <http://www.kriya.org>

INDIA

Kriya Yoga Ashram
Nimpur, P.O. Jagatpur
Cuttack 754021, Orissa
Tel: +91 671-682724
Fax: +91 671-682724

Un Mensaje de
Paramahansa Hariharananda



Mis hijos queridos:

En este mundo hay gran cantidad de caminos espirituales: cultos, sectas, ordenes monásticas, y creencias que nos enseñan muchas cosas. El Kriya Yoga no es sectario, enseña que la respiración es la acción principal de nuestras vidas y que el supremo creador se esconde en la fontanela y desde allí activa la respiración. Sin el control de la respiración, un buscador no puede calmar el espíritu. El control de la respiración es el control de sí mismo. La maestría de la respiración es la maestría de sí y el estado de suspensión de la respiración es el estado

de la inmortalidad. La realización de sí mismo no se puede lograr sin el control de la respiración. Desde el momento del nacimiento, el Ser Supremo respira en ustedes. La vida humana esta dada unicamente para la realización de Dios.

Dios es omnipresente y su maravilloso poder actúa a partir del reino divino, situado en la cima de la cabeza de cada ser humano. Desde esta cima, el supremo creador "sa" estimula la acción, pero nuestro cuerpo "ham" está lleno de ilusiones y errores. Por este motivo no siente que usted es Dios en un ser humano, y un ser humano en Dios. Un estudiante de medicina, siguiendo las enseñanzas de su profesor, llega a ser doctor. Igualmente, ustedes son los hijos de un maestro realizado y pueden obtener la realización de Dios practicando las auténticas técnicas de Kriya Yoga.

KEEP YOUR KRIYA YOGA
CONNECTION ALIVE

I wish to subscribe to *Soul Culture: a Journal of Kriya Yoga* for:

- 1 year (4 issues) **starting with Vol. #__ issue #** for \$28
- 3 years (12 issues) **starting with Vol. #__ issue #** for \$70
- Lifetime **starting with Vol. #__ issue #** for \$400
- I am enclosing a check or money order for \$_____.
- Here is a separate donation to the institute for \$_____.

Name _____

Address _____

City _____ State _____ Zip _____

Country _____

Tel _____

Email _____

Please enclose a check or money order made out to "Kriya Yoga Institute" and return to:

Kriya Yoga Institute

P.O. Box 924615

Homestead, FL 33092-4615, USA

a uno qué dirección debe tomar, el efecto es inmenso. Por supuesto, esa es la función de las flechas en los postes. ॐ



El Vaso Roto

Un día un padre de familia fué a consultar a un maestro budista para preguntarle como él podía soportar vivir en un mundo en el cual el no podría proteger a sus hijos contra la aniquilación completa.

El maestro tomó un vaso de cristal en su mano y dijo: –“Yo amo este vaso, el resuena maravillosamente cuando se le da un golpecito con la uña y todo aquello que uno vierte en su forma delicada adquiere un exquisito sabor. Pero, cuando un viento ligero roza y rompe este vaso en mil pedazos, yo no me sorprenderé. Usted ve... yo se que este vaso ya esta roto.”

Cuento Zen

Yo tenía alrededor de cuarenta años cuando logré el estado yóguico supremo de suspensión prolongada de la respiración y de las pulsaciones cardíacas: el *nirvikalpa samadhi*. Usted también puede lograr este estado de retorno al punto anterior a la creación del mundo el cual estaba totalmente inmerso en Dios. Todos ustedes conocen el objetivo: lograr el estado en el cual la respiración es suave, y la atención esta enfocada en la cima de la cabeza. Elévese al punto de la fontanela, y conéctese al voltaje iluminado de Dios. Ame al padre celestial, y recuérdelo en cada una de sus respiraciones. Si usted piensa constantemente en El, usted estará constantemente libre. Esto es Dios en el Ser humano y el Ser humano en Dios.

El poder del maestro se infundirá en usted. Yo estuve en Sur América a partir de 1976 y estoy extremadamente contento que Swami Prajñanandaji y swami Sarveshwaranandaji vayan este año a encontrarse con mis viejos discípulos y a difundir el mensaje del Kriya Yoga. Aprovechen este programa para celebrar su nacimiento espiritual de Dios en ustedes. Por favor, reciban todos las bendiciones de Dios y de los gurús.

Humildemente,

Paramahansa Hariharananda

Mas allá de este mundo, de los fenómenos físicos, de los nombres, de las formas, de los sentimientos, de los pensamientos y de las emociones, reside la verdad.

- Paramahansa Hariharananda

Por Amor a La Respiración

Por Paramahansa Hariharananda

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

En el Shvetashvatara Upanishad 6:11, está escrito: “El padre celestial esta 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* (significa ‘yo soy’) que esta 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 Svayambhava, verso 51: “El proceso de exhalación contiene la palabra *ham*, y la inhalación contiene la palabra *sa*.” Similarmente, en el Gheranda Samitha 5:84: “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

robusto, y resistente. Él puede sentarse bajo un árbol día y noche. Él no tiene miedo; y está satisfecho con cualquier cosa que reciba de comer. Pero Dios hizo a la mujer tímida, frágil, amable y cariñosa. (Sin embargo, aquí en el Oeste, las mujeres pueden decir no, no, no! Aquí ellas tienen las mismas cualidades que los varones.) Así que, una mujer no puede sentarse sola bajo un árbol a meditar sobre Dios durante toda la noche. Muchos hombres pueden reunirse alrededor de ella y causarle miedo o inquietud en su mente. Ésa es la diferencia, y porque además la naturaleza de la mujer es la de esparcir amor por el mundo.”

Yo asiento, y tengo la sensación que yo todavía estoy intentando poner resistencia hacia él. ¿Resistencia hacia él? ¿O más bien, hacia el sentimiento que está aflorando en mí? Aquel sentimiento que es tan raro en la vida, que se halla perdido entre los recuerdos de nuestra niñez, y que parece estar a nuestro alcance solo cuando nos enamoramos: ésta sensación de euforia que convierte cada momento en un inmenso tesoro. Mis ojos se encuentran de nuevo con los suyos. Él parece entenderme a mí y el drama de todos los seres humanos que viven dominados por su lógica y sus mentes, pero que ansían sentir la vida de manera pura y directa. Su mirada parece decir: “Todo está bien, todavía nada se ha perdido.” “Dios”, él dice unos segundos después con urgencia, “no está en los libros. Uno puede sentirlo y puede verlo.”

El Viaje a Casa

Su mirada se concentra en un punto en medio de mis ojos. Yo oigo que su voz calurosa dice ver la luz que está alrededor de mi cabeza. De repente yo siento que estoy más allá del tiempo y del espacio. No tengo dudas ni dolores. Al contrario, me siento protegido, como si una puerta en mí, luminosa e insignificante, la cual he pasado de largo miles de veces, de repente se hubiera abierto un poco. Luego de éste largo momento, mi mente regresa a éste estado y me dice: “Este momento es la realidad, nunca lo olvides!”

Un cuarto de una hora después, yo me hallo de nuevo en las calles de Viena—sin rumbo, ligeramente eufórico, como cuando se regresa de un viaje totalmente diferente. De repente, la pregunta que se había desvanecido como humo de incienso al comienzo de mi entrevista surge de nuevo: que él me explicara a Dios. Ahora yo tengo la respuesta, sin que el anciano hindú hubiese empleado muchas palabras en ésto. Cuando uno encuentra a un maestro que tiene el conocimiento, o que puede indicarle

diferencia entre las dos?”

“Las escrituras dicen que *meditación* significa ir más allá de la mente, el pensamiento, los sentidos físicos, y el sentido mundano. Eso significa que usted no tiene nada—no percibe sensaciones del cuerpo o del mundo. Esto es divinidad. Así usted puede permanecer serenamente activo y activamente sereno. La oración no significa ensalzar a Dios, sino sentir humildemente su presencia. Cuando usted siente la presencia viviente de Dios a través de pulsación, sonido, y luz, en ese momento usted humildemente ora ‘Oh señor, que estás en todo mi ser. Yo te pido humildemente, que me concedas estado de gracia, que guardes mis manos y piernas, que protejas mis parientes y familia. Tu que eres el salvador.’ Esta es una oración real, y ésta oración llegará a Dios. Hasta que y a menos que usted alcance el estado de consciencia cósmica, al umbral de la sabiduría, su meditación y oración son inútiles.”

“¿Y cómo se alcanza el estado de consciencia cósmica?”

“Sólo a través de la práctica, práctica, y más práctica. El estudiante de medicina sigue a su profesor y continua practicando y practicando, hasta que un día él se convierte en un doctor. Cuando usted vea la luz tan blanca como la niebla, tan blanca como la leche, simplemente diga mentalmente ‘Usted, Usted, y Usted’. Esa es su meditación; ésta es su divinidad. Cada práctica espiritual es buena, pero el Kriya Yoga da la verdad de la liberación.”

“¿Le pregunto si realmente tiene sentido embarcarse en un camino espiritual aquí en el Oeste, o si ésto es sólo posible en la cima de una montaña?” Él se ríe. “La montaña,” él dice suavemente señalando la cima de su cabeza, “está aquí.”

Silencio Interno

Durante su larga vida, él nunca ha tenido una esposa, ni ha experimentado sexo, ni ha tenido una televisión. Uno puede tener todas estas cosas, pero no debe olvidar el camino para regresar a su hogar, “Dios hogar.” La meditación es posible para todos; hombre y mujer.

“Un momento,” yo pregunto, “¿por qué hay tan pocos maestros o gurús del sexo femenino?”

Su respuesta es simple: “Dios es generoso. El dotó a los hombres y a las mujeres con instintos diferentes. El hombre es fuerte, valiente,

serenidad, piedad, y liberación. Dios está inhalando en todos los tipos de respiración. Los seres humanos no saben cómo hacer ésta respiración corta, por eso se hallan completamente envueltos en el mundo material.

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 (Dios) 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 *dharm* y *dharm* 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 “Si la respiración no es muy corta, no toca dentro del cerebro (pituitaria y fontanela), si no se da atención especial a 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 fé 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 que “La respiración es la vida en cada ser humano. La persona que siente que la respiración es nuestro Señor omnipotente supremo, y que dá 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 *brahmavid*, el conocedor del padre omnipotente y supremo. ॐ

que sostiene la vida de seres humanos, animales, insectos, plantas, y árboles. Eso es respiración. El conocimiento y el control de esa respiración es religión. Si la persona corriente viene al maestro iluminado, aprenderá a controlar la respiración. El control de la respiración es control de sí mismo. El dominio de la respiración es autodomínio, y el estado de la ausencia de la respiración, es el estado de inmortalidad.”

“¿Qué tipo de control de la respiración?”

“Hay 50 tipos de respiración, que corresponden a 50 tipos de propensiones. Entre ellas 49 respiraciones son para el goce de lo material, y la restante, la respiración corta es para la comprensión de Dios. El Bhagavad Gita explica en 5:27 cómo uno debe tomar una inhalación tan corta por la nariz que no debe sentirse la exhalación saliendo por las fosas nasales. En la Biblia, John 3:3,5-6, Jesús dijo ‘*Usted nace de la carne, luego su mente persigue la carne,*’ lo cual significa que el sexo prevalece en este mundo material, ‘*Uno debe nacer de nuevo desde arriba, a través de agua y espíritu.*’ “Arriba” significa la corteza cerebral en general, y en especial la glándula pituitaria y la fontanela. Toda nuestra fuerza vital está oculta allí. Si usted fija su atención en la fontanela, toma una respiración muy corta, y magnetiza su columna vertebral según la técnica de Kriya Yoga, entonces su respiración será muy débil y usted sentirá pulsación, sensación de movimiento divino, fluyendo de la fontanela y saturando el cuerpo entero y el mundo entero. Usted verá luz divina en el cuerpo entero, los siete fuegos divinos en los siete centros del cuerpo; y usted oírá sonidos divinos provenientes de lo más profundo de su ser. La respiración corta es inhalada por el padre supremo y omnipotente. Usted sentirá amor real por Dios. Hay muchas religiones y caminos espirituales en el mundo, y esto es bueno. Pero todas las personas deben recibir la técnica científica de Kriya Yoga para obtener serenidad y así poder practicar su propia religión más eficazmente.”

“¿Por qué usted dice esto?”

“Porque el Kriya Yoga es la base de todas las religiones, la vía común de todas las religiones. Dá extrema serenidad, y la serenidad es una cualidad divina. De acuerdo a la disposición de cada cual, uno debe amar su respiración. La respiración es el principio del cuerpo. Debe tener cuidado de atender a demasiadas distracciones. No debe perder el tiempo sino con Dios, porque así el tiempo no se perder. Su vida entera se volverá religión, y todo su ser será una escritura viviente.”

“¿Entonces qué es meditación? ¿Qué es oración? ¿Existe una
el Alma

para encontrar a Dios, porque ellos son seres racionales. Los animales no pueden comprender a Dios.”

“¿En ese caso, por qué no todos los seres humanos tienen el deseo de comprenderlo?”

“En cada cuerpo humano hay tres cuerpos: el cuerpo físico, lleno de ilusión, engaño y error; el cuerpo astral, caracterizado por conocimiento, conciencia, supra-conciencia, y la conciencia cósmica. Más allá de estos dos cuerpos se encuentra el cuerpo causal, nuestra sabiduría, la causa de todo, que permanece en nuestra fontanela (coronilla). La sabiduría no puede ser comprendida por los cinco órganos de los sentidos, sólo puede ser percibida por el punto del átomo, en la fontanela. Dios está inhalando, ésta es la razón por la cual el cuerpo físico está vivo. La respiración es nuestra vida, la vida es nuestra alma que permanece en el espacio entre la glándula pituitaria y la fontanela. Esto es sabiduría. El cuerpo físico está lleno de tentaciones, y las personas generalmente están muy atadas a él.- Bien. Pero nosotros tenemos que comprender que sin el cuerpo causal, el Dios padre todopoderoso quién está escondido en la fontanela de cada ser humano, el cuerpo físico es inútil.”

“¿Entonces qué es lo que usted está enseñando?”

“Yo estoy enseñando que el trabajo es sagrado, *kri* y *ya*. Cada ser humano hace cinco tipos de trabajo en su vida, que corresponden a los cinco centros de energía distribuidos a lo largo de la columna vertebral (conocidos como “*chakras*” en sánscrito), y estos cinco tipos de trabajo son activados por la respiración. Esta respiración es inhalada desde la cima de la cabeza, en la fontanela. Usted gana dinero (primer centro) a través de la respiración; usted disfruta sexualmente (segundo centro) a través de la respiración; sin la respiración usted no tiene ningún apetito (tercer centro). La comida es Dios, y es cultivada a través del aliento divino – el aire – y los cinco elementos físicos. La comida puede darle inmensa diversidad, cualidades negativas, como también puede ayudarlo en su búsqueda hacia la comprensión divina si usted controla su alimentación. En su centro del corazón (cuarto centro) usted expresa dulzura, bondad, y amor, así como la ira, el orgullo, la crueldad, y así sucesivamente. En su centro de la garganta (quinto centro), la religión es activada por la respiración.”

“¿Que es la religión?”

“La palabra Sánscrita para religión es *dharma* que significa ‘aquello

Parashara inicia a Matsyagandhi en Kriya Yoga



Una Interpretación Metafórica de un Pasaje del Mahabharata

Por Paramahansa Hariharananda

Parashara Muni deseaba atravesar el río Ganges, bajó al embarcadero y viendo que el barquero no estaba allí exclamó: “¡Estoy muy enojado, quiero atravesar el río... y ahora! ¿Quién me llevará?”

“Yo lo puedo llevar por barco a la otra orilla.” Se ofreció la joven hija del barquero; su nombre era Matsyagandhi, que significa un olor característico emanado de su cuerpo por la dieta de pescado.

Parashara se puso feliz y se subió al bote. En seguida, Matsyagandhi comenzó a remar hacia la orilla opuesta. Mientras ella remaba, Parashara notó que vestía ropa muy ligera y comenzó a sentirse atraído por ella.

El le dijo: “Matsyagandhi, tu tienes un cuerpo muy bello y me tientas sobremanera, por favor permíteme disfrutar tu cuerpo. Yo soy un monje realizado, si te acuestas conmigo vas a tener un hijo divino.”

Ella contestó: “Pero mira cuantos pescadores nos rodean con sus botes, no me es posible disfrutar contigo aquí.”

Parashara contestó: “Yo puedo hacer una isla llena de luz y rodearla de oscuridad, así la gente no podrá ver el bote.”

“¿Y...como puede suceder esto?” preguntó Matsyagandhi.

Una Isla Oscura en Medio de la Nebulosa Luz Blanca

“Detén el bote y ven... siéntate a mi lado” él dijo.

Parashara entonces puso sus dedos sobre los ojos de ella, (tal como se realiza la técnica de *jjyoti mudra*, donde vemos una luz alrededor de una isla oscura, de forma similar apareció allí una isla oscura rodeada de luz.) Entonces, ellos no pudieron ver a nadie y gozaron juntos en el bote. Este es un tipo de meditación.—Así como Parashara le dió la iniciación

a Matsyagandhi, usted puede practicar esta técnica de Kriya Yoga.

Luego, Parashara dijo: “Tu tendrás un hijo que será un maestro reconocido mundialmente, y te casaras con un rey. Para esto tendrás que votar siete flores de loto en el Ganges.

El río Ganges fluye hacia el sur, pero cuando tu veas que los lotos están fluyendo hacia el norte y rotando alrededor de un hombre, sabrás que él es quien ha de casarse contigo. El es un rey muy rico y callado. Su nombre es Shantanu.”

El significado metafórico del nombre Shantanu viene de “*shanta*” y “*tanuh*” - “calma” y “cuerpo.” Cuando el cuerpo está calmado, entonces la sangre-Ganges puede fluir suavemente. Cuando usted no tiene negatividad, ni errores, ni males, ni engaños y solo posee calma y pureza, entonces usted tiene *shanta tanuh*. Este es un estado de meditación.

Entonces Matsyagandhi preguntó: —“Usted dijo que yo tendré un hijo divino. ¿Cuál será su nombre?” —“Su nombre será Veda Vyasa, el que lo conoce todo, contestó Parashara. En un círculo, hay un número infinito de radios, éste es el significado de la palabra “Vyas.” Su cuerpo será muy grande —justo como el mío —y el será altamente realizado.”

Matsyagandhi preguntó: —“¿Pero yo todavía tengo que casarme después de esto?” —“Sí, tu tienes que ofrecer siete flores.”

Siete Flores Flotando Hacia el Sur y hacia el Norte

Así, cuando nosotros practicamos Kriya Yoga, ofrecemos siete flores de loto. Ellas vienen desde arriba, de norte a sur, luego la corriente las lleva de sur a norte. Solamente en Varanasi (Benares) la corriente fluye de sur a norte. Todos los otros ríos fluyen de norte a sur. Nuestra cabeza está en el norte y el centro más bajo (base de la columna vertebral) está en el sur. Dentro de la columna está el río Ganges —éste es el verdadero sentido metafórico: en cada exhalación, usted baja por el frente de los siete centros, y en cada inhalación usted sube por detrás de la columna. Esto es: catorce inhalaciones y catorce exhalaciones. Catorce muertes y renacimientos. Cuando usted está constantemente lanzando siete flores desde el norte (mundo espiritual) hacia el sur (mundo material) y rotándolas nuevamente por detrás de la columna de sur a norte, entonces usted posee *shanta tanuh*. Matsyagandhi practicó en su casa según estas instrucciones de su gurú.

a asuntos espirituales, era encontrar el camino directo de un punto A a un punto B. La cuestión es: ¿Cómo se hace para llegar a la fuente de toda las cosas? Según la conferencia, sólo es posible por medio de la disciplina, la meditación y la ayuda de un maestro verdadero.

Primer Ascenso y Caída

La palabra *gurú* viene del Sánscrito y significa simplemente: *flecha en el camino que apunta hacia la luz*. Pero, también es un concepto que en muchas ocasiones se ha empleado de manera errónea. Hay muchos que se hacen llamar “gurús” y abusan del “título.” Ellos exigen entrega ciega de la voluntad de su miembros—incluyendo el número de la tarjeta de crédito, y en casos extremos, hasta la vida. Así mismo encontramos la minoría, maestros con un mensaje único e inequívoco: “Sigue el mensaje de tu propio corazón. Haz tu trabajo en este mundo, pero al mismo tiempo siente que Dios te ama con cada aliento que tomes”. Ésas fueron en esencia las últimas palabras habladas por Hariharananda durante esa tarde. Aplausos, lágrimas, alegría. Se percibía una vibración agradable en el vestíbulo. El terminó exactamente a las 10 pm—éste es un hombre que se levanta a las 4 de la mañana. A pesar de su edad, trabaja como un caballo cósmico. Él ha estado viniendo a Viena durante los últimos cuatro años, es su ashram favorito en Europa.

Encontré mis zapatos afuera, entre todos los otros, y me fuí a casa. Yo me sentía emocionado. Pero, apenas un día después, este sentimiento positivo había disminuido y las dudas habían tomado el timón de mi mente. Sin embargo, el periodista en mí tenía la solución: una cita privada con él, para quitar el conflicto entre la cabeza y corazón. El resto era investigación básica: éste hombre nació en 1907 cerca de Calcuta. Se hizo monje a una temprana edad, y ha estado viajando alrededor del mundo desde 1974 fundando ashrams y enseñando las auténticas técnicas de meditación de Kriya Yoga cuyas raíces están perdidas en la antigüedad.

Revelaciones

Mi primera pregunta: “¿Qué es Dios?”

“Dios,” el hombre viejo con los ojos jóvenes explica, “es omnipresente, omnisciente, omnipotente. Él está en cada ser humano. Habiendo hecho al universo entero, y creado hombre y mujer, Él entró en Su creación. Él está escondido en el cuerpo de todos los seres, y en el universo entero. Todo es Dios. Todos los seres humanos han nacido

de un palillo de incienso.

El maestro me está sonriendo. Su sonrisa es maravillosa, vieja y joven al mismo tiempo, sabia y eterna. Además su rostro luce totalmente diferente a aquellas máscaras azotadas por el tiempo que uno ve en los trenes. De repente, estoy avergonzado de la mitad de mis prejuicios— y por consiguiente me aferro aun más a la otra la mitad de ellos. En contraste, él está completamente abierto, absolutamente presente; tan presente que yo puedo relajarme. Me parece que ha transcurrido mucho tiempo, mas ni siquiera han pasado dos minutos. Menos mal que apunté mis preguntas en un pedazo pequeño de papel.

Primer Encuentro

La vida no necesita notas. Crea eventos que uno descarta fácilmente como meras coincidencias, sin ver la conexión detrás de todos ellos. Hace años, yo había leído el libro *Autobiografía de un Yogui*, de Paramahansa Yogananda; un clásico sobre el camino oriental que conduce a Dios. El fué el maestro, y predecesor indirecto de Hariharananda. Yo había oído hablar de Hariharananda a través de un amigo que me había invitado espontáneamente al festejo de los 90 años de Hariharananda en “Haus Begegnung”, en Viena-Floridsdorf, Austria.

Aproximadamente 200 de los discípulos de Hariharananda habían venido de todas partes del mundo. La mayoría de ellos estaban vestidos de blanco, sentados en postura de yoga y con canciones hindúes en los labios. Todos estaban esperando la llegada del maestro. Tan pronto alguien hizo sonar el caracol, la expectativa creció aún más. Yo sentí inmensa curiosidad. Entonces él entró, con su pelo largo y gris, lentes gruesos, y túnica ondeante. Después de algunos cantos en su honor, Paramahansa Hariharananda tomó el micrófono. La charla de un maestro se llama *satsang*. Él habló en inglés, sobre el camino al yo interno y por consiguiente sobre el camino hacia Dios. En medio de su charla, nos hizo notar la flexibilidad de su piel que, debido al efecto rejuvenecedor del Kriya Yoga, se mantiene sumamente suave. Su charla fué franca y abierta, alejada de normas y protocolos postizos; fueron las palabras de alguien que ha ido más allá de la seriedad dogmática de religiones que están basadas en ritos y sonidos de campanilla. Él citó repetidamente a Jesús, Buddha, Krishna, y a otros maestros iluminados, y, por consiguiente, resaltó la gran importancia de llenar nuestras vidas de buena compañía. Yo comprendí rápidamente que el punto principal en lo concerniente

Matsyagandhi Obtiene Calma en su Cuerpo

Un día, el rey Shantanu llegó en su barco y vió una mujer muy bella lanzando flores de loto al río. Las flores se acercaron y rodearon su barco. Shantanu pidió que se bajara un bote salvavidas del barco al río, y se acercó a ella. Matsyagandhi observando que las flores giraban alrededor de Shantanu, despertó el *shanta tanuh*. Anteriormente ella estaba muy inquieta. Ahora ella permanecía en extrema calma. Su antiguo nombre se transformó en uno nuevo: Padmagandhi; porque ahora su cuerpo despedía el aroma de las flores de loto.

Shantanu le preguntó quien era ella. Ella respondió que era la hija del pescador. Shantanu inmediatamente le dijo que quería casarse con ella, a lo cual Padmagandhi respondió: “Sí, tu eres mi esposo, tu nombre es Shantanu.” —“¿Como sabes ésto?” preguntó él.—“Mi gurú me lo dijo,” contestó Padmagandhi.

Los dos se fueron a visitar a los padres de ella. Padmagandhi estaba muy feliz al anunciar la propuesta a la madre y al padre. Ellos, por su parte, no estuvieron de acuerdo y preguntaron a Shantanu si el se había casado anteriormente. A lo cual dijo: “Previamente he tenido una mujer, su nombre era Ganges, pero ella me ha dejado.”—contestó él.

Los Ocho Hijos de Shantanu y Ganga

Shantanu, entonces, narró esta historia: “Un día, mientras yo caminaba a lo largo del río Ganges, vi a una joven muy bella salir del agua...” Shantanu se enamoró e inmediatamente le pidió que se casara con él. Su nombre era Ganga. Ella dijo: “Me casaré contigo bajo una condición; que tu nunca cuestiones mis decisiones. Si alguna vez llegaras a romper tu promesa, te dejaré inmediatamente.” El aceptó y ellos se casaron.

Pronto Ganga quedó encinta y dió a luz un hijo, pero ella inmediatamente lo llevó al río Ganges y lo ahogó.

Atado por su promesa, Shantanu presenció la escena con horror sin articular una sola palabra o reproche. Ganga dió a luz otras seis veces, y cada recién nacido encontró la misma suerte, pero al nacimiento del octavo hijo (Apa, o Dyau), Shantanu dijo: “No, yo no te daré mi octavo hijo. Yo no quiero verlo morir como a todos mis otros hijos.” Ganga respondió: “Entonces, yo te dejare inmediatamente.”

El octavo hijo fue Devavratta, quien luego se volvió famoso como

Bhishma, el padrino de los Pandavas y Kauravas en el Bhagavad Gita.

Los nombres de los siete hijos de Ganga fueron: Dhruva, Soma, Dharma, Anila, Anala, Pratyusha y Prabhasa. Ellos corresponden a los siete centros ubicados en la espina dorsal y en el cerebro. Así, los siete centros fueron sumergidos en la conciencia de Dios, purificados y liberados de la esclavitud. Cada centro es una flor en sí mismo, una flor de loto de cuatro pétalos en el centro del dinero (base de la columna vertebral); un loto de seis pétalos en el centro del sexo; un loto de diez pétalos en el centro del alimento; un loto de doce pétalos en el centro del corazón; un loto de dieciséis pétalos, en el centro de la garganta y uno de dos pétalos en la pituitaria. Un total de cincuenta pétalos a lo largo de toda la columna vertebral.

De Como Devavratta se Transformó en Bhisma

Mientras Shantanu terminaba de narrar su historia, el pescador exclamó: “¡Tu tienes un hijo, Devavratta; el será rey después de ti! En ese caso, yo no te daré a mi hija en matrimonio. Por favor vete de mi casa.”

Shantanu rogó en vano. Eventualmente tuvo que regresar a su palacio solo. El se encerró en su alcoba y se quedó cavilando por días. Su hijo, Devavratta preguntó la razón de la súbita depresión de su padre, y, cuando obtuvo la respuesta, salió en busca de la residencia de Padmagandhi. El habló con el padre de ella y le pidió que accediera al matrimonio de su hija con el rey Shantanu. Afirmando que él, Devavratta, renunciaría a su derecho al trono y que el hijo de Padmagandhi sería el rey. Pero el pescador rehusó, argumentando que cuando Devavratta se casase y tuviese hijos, la rivalidad entre éstos y los hijos de Padmagandhi seguramente provocaría una pugna por el derecho al trono.

Devaratta, entonces pronunció un juramento terrible – por el cuál obtuvo el nombre de “Bhisma,” él prometió que nunca se casaría ni tendría hijos. Esta fue su promesa. La que él guardó hasta el día de su muerte.

Los padres de Padmagandhi finalmente accedieron, Bhishma llevó a Shantanu (su padre) a casa de ellos y Padmagandhi y la ceremonia del matrimonio se realizó. Padmagandhi (también conocida como Satyavati, que significa: “siempre permanece en la verdad”) llegó a ser la abuela de Dhritarashtra y Pandu cuyos propios hijos serán los protagonistas de la gran guerra del Mahabhrata y la catarsis para las sublimes enseñanzas del Bhagavad Gita.



Encuentro con un Maestro

Basado en una entrevista publicada en la revista Wienerin (Vina, Austria) de septiembre 1997, traducido del inglés al español.

En Viena, distrito 19, en una casa sencilla en Suttingergasse, sólo una puerta lustrosa e insignificante me separa de él. Es una puerta como miles de otras, pero en éste momento las cosas son diferentes. Ésta no es una entrevista, sino una oportunidad. Esto es lo que sus discípulos han intentado explicarme. Además ellos, de manera muy reverente me han hablado sobre su mirada, que supuestamente va al rincón mas oculto de los secretos humanos.

¿Si él realmente puede leer el pensamiento, sabrá que yo ya tengo mi opinión acerca de las historias que se cuentan sobre él? Yo siento una fina capa de sudor en mi piel, probablemente debido al calor. “Permanece tranquilo, abre la puerta y párate delante de él.” Me digo a mi mismo.

Estoy en presencia del primer maestro hindú que yo haya conocido personalmente en toda mi vida. Su cuarto es muy simple pero lleno de flores. Él está sentado serenamente en el borde de su cama, en posición erguida; su luz excede la belleza de todas las flores alrededor suyo. Él refleja divinidad. Antes de que yo pudiera inclinarme ante él como lo había planeado, encuentro que Hariharananda está sosteniendo mi mano firmemente en la suya. Una fuerte sensación sobrenatural recorre mi cuerpo. Al sentarnos, nuestros ojos quedan a menos de medio metro de distancia.

Lo miro fijamente. Él sólo me está mirando, pero es como si un reflector estuviera brillando sobre mí. Siento mucho calor, mas es un calor interno. Las ocho preguntas que había preparado se combinan en una sola en mi mente, pero aun ésta se pierde en el espacio como el humo

El amor es paciente y tierno
El amor no es celoso ni jactancioso;
No es arrogante ni rudo.
El amor no insiste en su propia manera;
No se irrita ni guarda rencor;
No se regocija en el error,
Mas se regocija en el bien.

EL AMOR

Todo lo sufre
Todo lo cree
Todo lo espera,
Todo lo soporta.
El amor nunca deja de ser.

-1 Corintios 13:4-8

Que Fué lo que Parashara Enseñó a Matsyagandhi:

En cada ser humano existen dos cuerpos - *ham* y *sa*. Parashara es *sa*, en la cima, y Matsyagandhi es *ham*, abajo, en la base de la columna. Ella tenía el deseo de casarse, de ser madre. Parashara la inició en Kriya Yoga, a través del cual ella quedó embarazada. Esta es la esencia o interpretación de la historia. No por el goce sexual físico en el bote, sino por recibir luz divina.

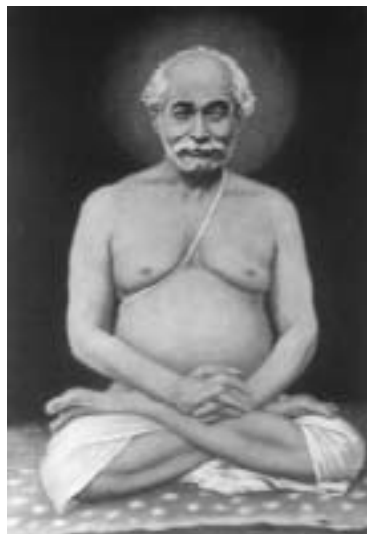
Cuando usted practica *jjyoti mudra*, usted ve al comienzo dos botes (en forma de creciente) juntándose para formar un círculo, entonces una isla oscura aparece rodeada por una luz brillante, deslumbrante. Esto fue lo que Parashara enseñó en el barco. El también enseñó como ofrecer las siete flores - esto es Kriya Yoga. ॐ

*Sumergidos en el cuerpo
sóis solo veneno.
Inmersos en el alma
sóis todo nectár.*

-Paramahansa Hariharananda

Lahiri Mahasaya: Su Vida es Mi Mensaje

Por Swami Prajñanananda Giri



Ésta es la lección de un gran maestro que silenciosamente le enseñó a sus discípulos el secreto de la práctica espiritual, y la esencia de todas las religiones: una técnica de meditación científica. Se trata nada menos que de Shri Shri Lahiri Mahasaya. Un discípulo sincero que es el reflejo exacto de su maestro. Un discípulo que limpia su mente a través de la meditación, que sigue las huellas de su maestro y que resplandece como la luna y la luz brillante del sol.

El ego se convierte en una barrera en la vida espiritual. El auto-análisis, la búsqueda interna y la reflexión personal, junto con la meditación regular, le permite al hombre superarlo. La humildad y el ego no pueden coexistir; entonces, una persona espiritual debe ser la encarnación de humildad y amor.

A través de su carácter ejemplar, conducta humilde y amor, Shri Shri Lahiri Mahasaya, intentó transformar la vida de sus discípulos. Su vida era su enseñanza, sus actividades eran evangelios de la verdad, y su vida era un ideal para todos.

La vida espiritual no es un monopolio de unos cuantos. La vida espiritual es un camino que todos debemos seguir y practicar, porque el espíritu (alma) es la base de la vida de cada ser humano. Todos debemos intentar llevar éste tipo de vida desde la niñez. La gente piensa que la niñez es para jugar, la juventud para estudiar, y la madurez para trabajar y criar una familia. Piensan que el llevar una vida espiritual puede esperar

preparada y esperaban ansiosos que él diera una descripción del estado de *samadhi*. Baba no estaba en condiciones de ofrecerles tal explicación. Como estaba diciendo anteriormente, la experiencia es similar al goze alimenticio de un sordo. Nuevamente entró Baba en estado de *samadhi*, los hombres de ciencia querían esta vez pinchar a Baba en la pierna para comprobar alguna reacción, pero Baba no tomó ninguna conciencia de ello. En este estado carecía de sensación corporal. Cuando regreso del *samadhi*, le preguntaron nuevamente a Baba acerca de su experiencia. El describió algunas luces, una luz de color dorado, y luego no estuvo en condiciones de ofrecerles más detalles.

Samadhi es un estado del ser que no puede ser descrito en palabras. Sin embargo si uno desea obtener algún conocimiento teórico acerca de éste, se puede decir entonces que existen siete grados de *samadhi* antes de pasar al grado supremo de *nirvikalpa samadhi*, en el cual no existe pulso respiratorio alguno y se da la cesación absoluta de las actividades físicas. Dependemos del mundo natural, del aire, de la respiración y del cielo, dependemos también de los alimentos. Durante el *samadhi* uno se libera de los cinco elementos propios del mundo natural y se sumerge en Dios. Antes de llegar al estado de *nirvikalpa samadhi*, se pasa primero gradualmente por los primeros seis estados anteriores hasta llegar séptimo: el de *nirvikalpa samadhi*

¿Cómo podemos obtener dominio efectivo sobre los altos y bajos que caracterizan los diversos estados de ánimo espirituales?

Espiritualidad se define como un estado y no como una emoción. Pero tampoco se define como un estado de la mente. Se trata más bien de la percepción de la suprema energía dentro de nosotros mismos. A través de nuestras actividades, tanto de día como de noche, tratamos de lograr esta percepción. Todos nos encontramos esforzándonos en lograr este estado durante las 24 horas del día. Una persona realiza un total de 21,600 respiraciones al día. En cada una de esas respiraciones, tratad de recordarlo a El. Aún cuando estáis laborando, esmeraos en recordarlo a El. Practicad. Estareis entonces trabajando y a su vez percibiendo vuestra continua respiración de forma conciente. Mientras laboráis, observad entonces vuestra respiración. De esta forma estareis en condiciones no solo de realizar vuestras labores sino también de ser concientes de vuestra respiración y sentir el poder detrás de ésta, así estareis siempre en condiciones de manteneros en un estado espiritual. No se trata de algún tipo de emoción—si permanecéis en cualquier estado de ánimo sereis preso de algún tipo de emoción. De manera que si tratais de conservar conciencia de vuestra respiración, estareis en condiciones de lograr un

tan feliz. Ellos os hubiesen contado como en aquella época me mantenía en un estado de plena dicha y no en estado de permanente preocupación y de estrés. El estrés y la preocupación son estados naturales en nuestra vida humana, pero es posible llegar a situarnos por encima de estos, construyendo y manteniendo un carácter contemplativo.

Baba nos enseña, ilustrándonos a través del ejemplo de una persona adicta al vino. Este no bebe por el hecho mismo de beber, sino que desea sentir en sí los efectos propios de la embriaguez. Desea en otras palabras, sentirse intoxicado. De manera que para llegar a alcanzar este estado, bebe. Los efectos posteriores a la meditación son similares a los de la intoxicación. Así como los efectos del vino permanecen en el bebedor por varias horas, tratad de mantener en vosotros esa calma, dulce quietud, amorosa paz y apaciguante fruto de la meditación en ustedes, después de vuestra meditación por algunas horas. Tratad de obtener esto en vuestra vida diaria. Este estado permanecerá en vosotros por un promedio de tres o cuatro horas, luego el estado de ánimo ordinario retornará. Si podéis encontrar algo de tiempo, tal vez dos o tres minutos, aún dentro del marco de vuestra vida laboral, practicad esta técnica por un promedio de unos 5 minutos más o menos y el estado original regresará. Haced una simple inclinación y realizad algunas de las técnicas del Kriya.

Swamiji Responde a las Preguntas de los Discípulos

¿Existen diferentes estados de samadhi y cuál es la diferencia entre ellos?

Considerad un hombre incapacitado de habla, o “sordo”. Dadle a éste, a ingerir una deliciosa leche que él disfruta plenamente. ¿Supongamos que después de la ingerencia de la leche le preguntáis que le pareció el alimento, cómo reaccionara entonces el hombre sordo?

El verdadero *samadhi* es similar a este estado. Después del *nirvikalpa samadhi*—el estado que gurudev obtuvo—muy escasos vuelven a la vida humana. *Nirvikalpa samadhi* es similar a la muerte física. Si uno regresa de este estado, lo hace solamente por el deseo de servir a Dios. A través de los que lo hacen, Dios nos sirve.

En los tempranos años cincuenta, algunos doctores y científicos vinieron a la India para observar el estado de *samadhi* de Baba. Se dieron entonces cita en el hogar de un discípulo en Calcutta, trayendo equipos médicos para someter a Baba a prueba dentro de este estado. Al retomar Baba conciencia corporal, tenían éstos a su vez ya lista una cinta magnética

a la vejez. Este concepto es errado; ellos dividen su vida en dos partes: la vida material o mundana, y la vida espiritual.

En realidad, tal distinción es ilusoria. Dios es omnipresente. El hacer a Dios presente en cada aspecto de la vida, es el camino verdadero hacia la paz y la perfección. La vida de Shri Shri Lahiri Mahasaya es el ejemplo de vida espiritual verdadera.

Entrenamiento Inicial

Nacido el martes 30 de septiembre de 1826, éste bebé creció bajo el cuidado divino de su madre. La influencia e impacto de los padres en la vida de un niño son muy sutiles y poderosos. La mente del niño es muy suave, limpia y pura. El niño imita a otros y aprende rápidamente. Si los padres son espirituales, el niño toma fácilmente ese camino. Este niño en particular, desde muy temprana edad, comenzó a seguir el ejemplo de su madre, de oración y meditación. Cada niño debe ser educado de tal manera que siempre haya un ambiente apropiado para su desarrollo físico, mental, intelectual y espiritual. Todo estos aspectos son complementarios entre sí y deben ocurrir simultáneamente.

A la edad de cinco años, Shri Shri Lahiri Mahasaya, viajó a Varanasi (la ciudad sagrada de India, a orillas del río Ganges), junto con su padre, después de la muerte de su madre. Si la vida es como un río, el nacimiento y la muerte son sus dos orillas. La muerte es una gran enseñanza que le permite al hombre sondear profundamente el significado de la vida y percibir la verdad espiritual. La muerte de su querida madre, cuando tenía cinco años de edad, lo volvió más dependiente de la voluntad divina. El estudio de la vida de Paramahansa Yoganandaji también demuestra que la muerte es una lección impactante. La muerte no es cruel o devastadora, es simplemente otro camino, un recordatorio de que debemos estar conscientes del ser interno inmortal.

En su niñez y en su juventud, Shri Shri Lahiri Mahasaya era sumamente fuerte tanto física como mentalmente. Él hacía ejercicios físicos todos los días, y nadaba muchas veces en el río Ganges, incluso cuando éste estaba desbordado. Él nunca dejó de orar y meditar, tal como lo había aprendido de su padre desde su niñez.

La regularidad en todas las actividades, como comer, descansar, hacer ejercicio, y estudiar, además de meditar y orar, son la base fundamental del éxito en la vida y del camino hacia la iluminación. La vida

divina y la experiencia espiritual del yo interno no se alcanzan soñando durante charla inconsecuente y ociosa; ésto sólo se logra a través de una vida de auto-disciplina y esfuerzo sincero. Sólo la mente fuerte y decidida y no la débil y tímida puede percibir y comprender la verdad absoluta.

Algunas personas huyen de la realidad. Quieren escapar de la lucha por la vida. La vida es un campo de batalla y todos debemos enfrentarla como un guerrero intrépido y debemos intentar obtener la victoria al permanecer en el camino de la verdad. La falsedad y la hipocresía no pueden llevar al éxito máximo. Los cobardes no pueden ser los amos y señores del reino espiritual. Muchas personas, asustadas por la lucha y los problemas de la vida familiar, quieren llevar una vida monacal. No comprenden que la vida espiritual, en hábito de monje, no está libre de tribulaciones. Todos debemos intentar triunfar sobre nuestra naturaleza baja, y nuestras cualidades negativas. Se debe ser sumamente cuidadoso y atento del estado de nuestra propia vida a cada instante. De otra manera, uno enfrentará infortunio y problemas dondequiera que esté, bien sea estando en compañía de una familia o solo en un bosque. Así que el llevar una vida espiritual como un monje es para muchos un camino más directo, pero usualmente, no es el más fácil. En ambos caminos, el alcanzar la iluminación requiere realizar un esfuerzo con determinación y consagración.

Shri Shri Lahiri Mahasaya es un ángel enviado por Dios cuya misión en la vida fue sumamente especial. El ejemplo es mejor que el mandato. Él fue un modelo para el hombre moderno, al demostrar que la vida espiritual no es un mito, y que cualquiera puede intentar comprender su ser interno desde donde quiera que esté. Cada obstáculo o dificultad en la vida no es una piedra para tropezar, sino una piedra de sostén para alcanzar un nivel más alto de conciencia.

Kashimani Devi

Shri Shri Lahiri Mahasaya contrajo matrimonio con Kashimani Devi en el año 1846. En la vida familiar, esposa y marido deben complementarse totalmente. Ellos deben ayudarse en su propia evolución y crecimiento. El propósito del matrimonio no es satisfacer los sentidos o los instintos bajos, sino llevar una vida disciplinada, ordenada, y moral, entenderse y animarse uno a otro a alcanzar el objetivo más alto posible en la vida humana. El matrimonio no debe conducir a la riña o a la fricción; al contrario ayuda a comprenderse uno a otro y a sí mismo, a ver

Para entender como debéis practicar con amor, imaginemos que estamos parados al borde de un lago y viene nuestro amigo por atrás, nos empuja por la espalda y caemos dentro del agua. ¿Nos sentimos contentos? Lo más probable es que no. Nuestro cuerpo se encuentra completamente empapado de manera que salimos del agua y vamos a secarnos.

Al día siguiente el mismo amigo se acerca y nos dice: “tomemos un baño en el lago”. Esta vez nos caemos al agua de buena voluntad, disfrutando del baño. El primer día nuestro cuerpo estaba completamente empapado de agua, pero no pudimos obtener mayores beneficios de éste. El segundo día, nos caímos con amor al agua. De manera que, practicad vuestra técnica con dedicación y amor, para obtener los mayores resultados.

Practicad con Fé

Estáis practicando una técnica que ha sido ya usada por muchísimas personas para obtener la realización suprema de Dios. ¿Ustedes no son diferentes de éstos, de manera que porqué no habréis de practicar también? Debeis creer que aquello que otros han estado en condiciones de obtener, vosotros también estáis en condiciones de alcanzar.

Esto es fé, y debéis practicar con esa actitud. Meditad con amor. Meditad con una actitud positiva. Meditad en estado de oración. Cantos y alabanzas no estan al alcance de llevaros por encima del plano mental, pero si estáis en actitud de oración estas mismas si estarán en capacidad de hacerlo.

Practicad con Regularidad

Primeramente, si deseáis progreso espiritual, la meditación diaria es primordial. En segundo lugar, debéis manteneros en conciencia meditativa tanto a lo largo de la noche como del día. Sois una persona especial, y por eso debéis mantener esa particularidad singular. No sois un ser humano ordinario. No sois como otros. Habéis aceptado una hermosa técnica. Poseemos todos un maestro realizado, y si estáis dispuestos a creer en él, si lo amáis, él esta dispuesto a ayudaros a través de muchas formas sutiles.

Estamos practicando esta técnica, así que debemos mantener esta actitud especial. Durante el tiempo que trabajé en la universidad, muchos colegas míos solían preguntarme: ¿Que haces? Como es que te mantienes

Diálogo cara a cara con Swami Prajñanananda Giri

La Presencia del Maestro se Encuentra Permanentemente con Nosotros.

Durante la práctica del curso de meditación—no necesariamente durante el transcurso del ejercicio de *jyoti mudra*—podemos concentrarnos y percibir una luz de color blanco como la nieve, de apariencia láctea y neblinosa. Llevando nuestra conciencia al interior de esta luz, tratamos de poner nuestra atención en el gurú: pensando como él está constantemente acompañándonos y esta eternamente presente con nosotros. Sabed que si realmente amáis al gurú, no estáis solos.

Lahiri Mahasaya dijo una vez: “¿Si no miráis al gurú como podéis entonces saber que el gurú os está contemplando?” La mirada del gurú se encuentra permanentemente con nosotros. Cuando contemplamos su retrato, él nos mira. En realidad cada cual diría (en el retrato) que él nos está contemplando. De una manera muy sutil, este es el poder espiritual del maestro. El maestro es el Ser que os lleva de la mano y os dice como proceder carentes de miedo. Estáis siguiendo al maestro, siguiendo el fuego de la kriya, de manera que no pueden surgir dificultades. Seguid adelante simplemente.

Antes de empezar a meditar, si disponemos de algún tiempo, contemplamos en primer lugar el retrato del gurú. Hay imágenes del gurú como también las hay de otros maestros como Babaji, Lahiri Mahasaya, y Shriyukteshwariji. Si lo deseáis podéis conservar estos retratos en vuestros hogares. Fijad la vista sobre el retrato del gurú, y luego cerrad los ojos, preparándoos para la práctica: mantened la espina dorsal derecha, la barbilla hacia abajo, la lengua enrollada hacia atrás, las cejas hacia arriba y la concentración puesta en la coronilla, llamada también fontanela. Asumidos estos cinco puntos, estáis en condiciones de empezar con vuestra técnica.

Practicad con Amor

La práctica de la técnica sola no basta. Debeis practicar la técnica con amor. Si practicáis la técnica correctamente, con amor, encontrareis beneficios.

sus propias debilidades y limitaciones.

Kashimani Devi fue una compañera ideal. Ella nunca desperdició su vida ociosamente. Ella siempre se levantó muy temprano por la mañana. Su rutina diaria consistía en la oración y devoción frecuentes, todo el trabajo de la casa, y la atención a su marido. Ella era piadosa y de buen corazón; siempre ayudó a los pobres y necesitados de acuerdo a su capacidad.

Por la noche, Shri Shri Shyamacharan solía enseñarle a su esposa a leer y escribir. En esa época, la educación de las mujeres no era muy común. Gracias a la ayuda y apoyo de su marido amoroso, Kashimani pudo leer y entender las escrituras por sí misma, sin la ayuda de otros. En la vida familiar, las personas se hallan atadas apasionadamente a la esposa, niños, riqueza, etc. Pero Shri Shri Lahiri Mahasaya siempre permaneció compasivamente aislado.

La vida no es un sueño. Muchos problemas, dificultades y vicisitudes se desarrollan durante ella, sobre todo relacionados con la vida familiar. Los problemas son como el fuego—ayudan a purificar la vida de adeptos espirituales y a hacerlos fuertes interiormente. Los problemas son lecciones que nos permiten entender la vida. En realidad, los problemas son la sal de la vida.

Muchos libros religiosos y maestros declaran que *kamini* (mujeres) y *kanchana* (riqueza) son los dos grandes problemas en la vida espiritual. Ignorantes del significado más profundo de esta declaración, muchos no dudan en condenar y criticar a las mujeres y a la riqueza. Pero el verdadero problema es la atadura a éstas; el estar atado a algo o a alguien es negativo. La atadura en sí es esclavitud. El dinero es necesario para vivir, pero la codicia por el dinero y los deseos desmedidos por satisfacer los sentidos deben abandonarse.

Después de completar su educación formal, Shri Shri Lahiri Mahasaya empezó trabajando en una oficina. Sin embargo, su limitado sueldo no era suficiente para mantener a su familia. Así que también daba lecciones privadas a estudiantes en su tiempo libre para ganar dinero extra y cumplir con las necesidades materiales de su familia. Las necesidades materiales pueden ser satisfechas, pero la codicia no. Una persona codiciosa ambiciona poseer cada vez más, y nunca podrá sentirse satisfecho.

Shri Shri Lahiri Mahasaya no era materialmente rico, pero era rico en su corazón. Él siempre era generoso y amable. Sus actividades caritati-

vas nunca cesaron a pesar de las tensiones financieras y las preocupaciones. Las personas se quejan de todo: una naturaleza dada a refunfuñar es algo común en los seres humanos. Sin embargo, Shri Shri Lahiri Mahasaya nunca se quejó de nada. El mantuvo un estado de ecuanimidad y equilibrio en sus actividades diarias.

Sed Espiritual

Cada vez más, Shri Shri Lahiri Mahasaya estaba sediento de espiritualidad. Su oración frecuente, meditación y estudio de las escrituras no eran suficientes para satisfacer su inmenso deseo de alcanzar la iluminación. Siendo un residente de Kashi (Varanasi), él pudo disfrutar de la compañía especial de muchos santos, sabios y personalidades en estado de gracia. Constantemente estaba en la búsqueda del guía verdadero que lo ayudaría en su jornada espiritual.

En el entrenamiento espiritual, el papel de un gurú o guía, es sumamente importante. Un bebé aprende a hablar por sus padres, así como un niño está educado por los maestros en la escuela. La Educación, sea material o espiritual, requiere de un maestro, un guía, un preceptor, o un gurú que esté bien versado y que tenga experiencia en su especialidad. Además de esta enseñanza práctica, es la vida moral y ética del maestro lo que produce un impacto más profundo en la vida del estudiante. El carácter ejemplar, conducta idealista, visión profunda, y expresión de amor le brindan estímulo e inspiración al estudiante. Bajo la guía directa del maestro, un estudiante sincero consigue transformación en su vida. El encontrar dicho guía es un gran logro.

Las personas buscan maestros o preceptores que sean de su preferencia. Pero en lugar de buscar un gurú, uno debe intentar volverse un discípulo modelo. Un discípulo es aquel que está listo a autodisciplinarse y demostrar humildad a los pies del maestro. A través de la oración y preparación sincera él podrá conseguir la protección y guía del gurú.

Esto es exactamente lo que pasó en la vida de Mahasaya. El no fue a un gurú. El gurú Divino atrajo a Shri Shri Lahiri Mahasaya hacia él, en el regazo de los Himalayas, durante el invierno de 1861 (diciembre). La reunión con su maestro aunque aparentemente milagrosa, realmente había sido predispuesta y predestinada. El obtuvo la gracia divina de su gran gurú, Shri Shri Babaji. Dicho encuentro maestro-discípulo marcó el inicio de una nueva edad espiritual. Cuando Shri Shri Lahiri Mahasaya fue iniciado en la tradición del Kriya Yoga, él pudo vislumbrar un

Pero el significado metafórico real de *sabaja* es el “hecho-de-nacer.” *Saba jayate iti* – ¿con nuestro nacimiento, quién nace? La respiración. Y esa respiración es la respiración de Dios, la respiración de la vida. Esta respiración permanecerá hasta el último día de este cuerpo.

¡Oh hijo de Kunti (Kaunteya)! no te olvides de tu respiración. Es la acción más fácil. No la reacción. Seamos activos no reactivos. Practíquenla. No se olviden. Dios los bendecirá. Gracias a todos ustedes. Que Dios los bendiga. ॐ

Lances de Amor a Jesús Amor

Sólo amarte me sea concedido
con el Coro de los Angeles,
con tu mismo Corazón:
en todos los momentos,
a todas horas,
quiero siempre amarte
con todo el corazón.

En cada respiro de mi vida,
respirando te amaré,
en cada latido de mi corazón,
amor, amor repetiré:
en cada gota de mi sangre,
amor, amor yo gritaré:
en cada movimiento de mi cuerpo,
sólo al amor abrazaré.

Sólo de amor quiero hablar,
sólo de amor quiero escuchar,
sólo al amor quiero mirar,
siempre en el amor quiero pensar;
sólo en el amor quiero quemarme,

sólo en el amor me quiero consumir,
sólo en el amor quiero gustar,
sólo al amor quiero contentar,
sólo de amor quiero vivir
y en el amor quiero morir.

Sólo, siempre con Jesús,
y en Jesús siempre viviré;
en Su Corazón me abismaré,
con Jesús y en Su corazón:
Amor, Amor, repetiré.

Oh Jesús
que Tu Amor me inunde por todas partes
y queme todo lo que no es Tuyo,
y que el mío corra siempre hacia Tí
hasta quemar todo lo que pueda
contristar Tu Corazón.

Luisa Piccarreta

usted adquirirá sabiduría.” Ellos comieron el fruto, y ellos no murieron. ¿Pero que tipo de conocimiento lograron? Ellos vieron que estaban desnudos – esto significa que tomaron consciencia de su cuerpo.

“Si tu comes la fruta de este árbol, tu vas a morir” no se refiere a la muerte física, significa que su sabiduría espiritual se ocultó cuando ellos tomaron consciencia del cuerpo. Cuando usted toma consciencia del cuerpo, usted se olvida del Espíritu en el interior. Para tomar consciencia del Espíritu usted necesita alguna práctica. Dios cerró la puerta del cielo, sacó a Adán y a Eva y puso un guardia a la entrada. Esto significa que es muy difícil entrar. Si hubiera sido fácil entonces toda persona rondando las calles habría logrado tomar consciencia de Dios. Entonces usted tiene que ir allá para percibir la presencia de Dios. ¿Como? Recuerde que Dios nos ha creado a usted y a mi. ¿Usted ama a sus hijos, no es cierto? ¿Cuánto ama usted a sus hijos? Dios nos ama más que el amor que tenemos por nuestros hijos. Nuestro amor es un amor físico y material. El amor de Dios por usted y por mí – por su creación – es un amor divino. Dios no esta enojado con nadie. Dios nos ama en extremo.

En la Biblia está escrito que Dios no estaba contento con que el hombre viviera solo 120 años y luego muriera. Recíprocamente, Dios estará feliz si él percibe que él es inmortal- que el poder de Dios es todo – ésta es la felicidad más grande de Dios. Cuando el padre esta feliz, el hijo esta feliz. Cuando el hijo esta feliz, el padre estará feliz. Esto es *samadhi*. Este es el estado de auto-realización. Este es el resultado de la meditación. Este es el resultado de la práctica Kriya. Esta es la enseñanza de la Biblia. La Biblia realmente es un libro maravilloso. Yo lo he leído tantas veces, que ya no las puedo contar. Junto con el Gita que he leído cientos de veces, es el libro que he leído con más frecuencia. Cada día encuentro alguna verdad en él, cuyo significado es una revelación de la verdad. Por favor lea la Biblia. Por favor venga a las clases de meditación. Por favor practique la técnica. Entonces su vida será bella.

Por favor recuerde una cosa, solamente una cosa: no se olvide de su respiración. En el Bhagavad Gita 18:48 Krishna dice:

*Sahajam karma kaunteya
Sadoṣam api na tyajet*

Sahaja significa fácil, *karma* significa acción – acción fácil. ¿Cuál es la acción mas fácil dentro de usted? La respiración. En su cuerpo esta el latido del corazón, la circulación, la digestión y muchos otros procesos biológicos. Entre ellos, la acción mas fácil es la respiración.

camino espiritual interno que lleva a la eternidad y al infinito. El no quería regresar al mundo material de inquietudes, y expresó su deseo de emplear el resto de su vida unido en meditación profunda. Pero el plan Divino era otro. Su gurú quiso que jugara el papel de padre de familia perfecto, con una familia, una esposa, hijos, y espiritualidad. Él quiso traer al mundo el ideal de llevar una vida espiritual mientras se trabaja en el mundo material.

Los padres de familia se sienten agobiados, desilusionados y necesitan un guía real en la vida. En la vieja tradición espiritual, uno puede leer sobre la vida de Maharshi Vyasa, Vasishtha Prudente, y Rajarshi Janak en libros mitológicos. Pero los padres de familia contemporáneos quieren ver con su propios ojos a alguien que esté viviendo entre ellos y que mientras experimenta todo el peso de la vida mundana, permanece compasivamente aislado.

Para llevar una vida espiritual, e incluso alcanzar el estado de gracia divina, uno debe prepararse interiormente, teniendo total control sobre la ira, el ego, y la envidia, mientras cultiva simultáneamente cualidades divinas. De la fuente rocosa de la montaña, el río fluye y baja para dar vida a las plantas y a los animales. De manera similar, la vida espiritual puede encontrar su expresión suprema y perfección aún en la familia y en la vida mundana. Shri Babaji Maharaj quiso crear un nuevo ideal espiritual para el mundo moderno a través de Shri Shri Lahiri Mahasaya. Él se esforzó por cumplir los deseos de su gurú y guía.

Más tarde en su vida, Shri Shri Lahiri Mahasaya crió a cinco niños (dos hijos y tres hijas), que también eran muy avanzados espiritualmente. De 1861 a 1885 desempeñó varios trabajos de oficina y fué enviado a diferentes sitios, principalmente en Kashi y Danapur. Fué un marido y padre eficaz, sincero en su trabajo, un gurú afectuoso y una persona disciplinada y espiritual.

A través de la meditación frecuente, él alcanzó todos los niveles de experiencias espirituales. Él opinaba que la noche era el mejor momento para meditar, y cuando todos estaban durmiendo, él continuaba despierto y entraba en profundo estado de meditación. Nunca impuso sus ideas a su esposa; pero debido a su naturaleza afectuosa y amable, su esposa automáticamente tomó el camino de la vida espiritual. Ella también recibió iniciación en Kriya Yoga dada por su marido.

Él era muy simple en el vestir y en sus modales. Él usaba un *dhoti*

y *punjabi* (ropa tradicional hindú), y zapatos de lona; usaba sandalias de madera en la casa. A lo largo de sus actividades diarias, él enseñaba profundas verdades espirituales y a la vez era una persona muy divertida y de buen sentido del humor. Todas las tardes bajaba al río Ganges a caminar. Él nunca era argumentativo con nadie, no se jactaba en discursos filosóficos profundos o en citar las sagradas escrituras—cada una de sus palabras era sagrada escritura.

Aunque él alcanzó el estado más alto de realización espiritual, él siempre permaneció muy humilde, como si fuera insignificante. Era muy afectuoso y estimado por todos sus discípulos. Ocasionalmente decía: “Yo he encontrado un buen camino. Si a alguien le interesa, yo puedo hablarle sobre ese camino.” Entonces, él hablaba sobre la práctica del Kriya Yoga.

Él era el gurú y guía no sólo de padres de familia, sino también de *brahmacharis* y *swamis*. Aceptó a muchos *faquires* (monjes) y *dervishes* musulmanes (místicos musulmanes) como sus discípulos. Al distribuir su tesoro espiritual él nunca discriminó contra nadie. Siempre aconsejó la devoción, el control de sí mismo, la práctica sincera y las buenas obras.

Su vida es un ejemplo para todos en muchos aspectos. Aquel que quiere aprender y practicar, sobre todo en lo concerniente a la vida espiritual, encontrará una guía real en la vida y las enseñanzas de Shri Shri Lahiri Mahasaya. Por ejemplo, la gente lee las escrituras; ellos interpretan y explican esos libros sagrados. ¿Pero cuántos realmente ponen en práctica las escrituras en su vida personal?

Un incidente importante en la vida de Shri Shri Lahiri Mahasaya sirve para ilustrar este punto. Una de sus hijas acababa de morir. Su cuerpo estaba siendo velado en otra habitación antes de ser llevado a los campos de cremación. En la sala, Shri Shri Baba se encontraba discutiendo el Bhagavad Gita, mientras su discípulo Panchanan Bhattacharya estaba leyendo los versos originales. Todas las personas de la casa estaban llorando. En ese momento, Panchanan Baba comentó: “Quizás ya se están llevando el cuerpo. Permítanos detener la discusión ahora.” Shri Shri Lahiri Mahasaya contestó con una sonrisa; “Ellos harán su deber, usted por favor continúe.” Todos los discípulos presentes se sorprendieron al oír semejante declaración, y dijeron: “Nuestra mente no esta para escuchar el *Gita* en este momento.”

Al día siguiente, Rajachandra Sanyal, el cuñado de Shri Shri Lahiri Mahasaya, preguntó: “Por favor dígame, ¿usted no se siente afectado por

pregunté: “¿Les gustaría escuchar lo que yo he entendido?” –Ellos aprobaron. Yo expliqué el significado de la palabra “polvo”. – finas partículas de tierra. ¿Qué significa la tierra? Dentro del elemento tierra hay agua, fuego, y aire. La tierra o polvo en sí misma permanece en el espacio y vacío. Así hay cinco elementos. Dios creó al hombre, es decir, a los seres humanos, con estos cinco elementos. Y éstos permanecen en todo el cuerpo cada uno dominando un chakra particular – la tierra en el centro más bajo, el agua en el centro del sexo, el fuego en el ombligo, el aire en el centro del corazón y el vacío en el centro de la garganta. Dios creó al hombre del polvo. Este cuerpo está hecho de polvo. Yo no conozco la costumbre Judáica de enterrar a los muertos, pero he visto como el sacerdote cristiano rocía un poco de tierra sobre el ataúd y dice: “polvo al polvo, cenizas a las cenizas...” porque este cuerpo esta hecho de polvo y en polvo se convertirá. ¿Cuál es el valor de su cuerpo? Polvo. Polvo significa “insignificante.” ¿Les gusta el polvo? Si hay polvo en su casa, usted lo limpia con la aspiradora. Aún cuando no nos gusta el polvo, nos gusta nuestro cuerpo-de-polvo porque él proviene de la mano de Dios. Aunque esta hecho de polvo y es insignificante, es bello porque Dios ha puesto su mano en cada parte del cuerpo. Dios hizo al hombre del polvo y el hombre es mortal. “Hombre” se entiende como “ser humano.” ¡El hombre es mortal” no significa que la mujer, sea inmortal! Dios nos creó a usted y a mi, Dios no es parcial.

¿Entonces, por qué la Biblia habla de “los hijos de Dios y las hijas del hombre?” “Hijo” significa el Alma. Todos nosotros somos los hijos de Dios, el Alma. Es por nuestra identificación con el cuerpo que hablamos de varones o hembras. Cuando nosotros nos identificamos con el Espíritu, entonces no somos ni varón ni hembra. ¿Que son las hijas del hombre? “Hijas” significan los deseos. Hijas significa aquello que fue creado por usted mismo, sus hijos. Cuando a usted le vienen los deseos, cualquier tipo de deseos: deseo de dinero, deseo de sexo, deseo de comida, deseo de tener emociones, la ira, cualquier deseo –esos son sus hijas. Usted ha creado sus propios hijos. Así, “el hijo de Dios quería casarse con la hija del hombre” significa que los seres humanos quieren estar con sus deseos constantemente. Queremos vivir con ideas, con emociones, con disposiciones de ánimo, con expectativas, con deseos, con gente: esto es casarnos, estar unidos, vivir con deseos. La gente vive con deseos.

Cuando Dios nos creó, él nos puso en el paraíso. Este cuerpo es el paraíso. Dios dijo: “ si usted come de la fruta de este árbol, que está en el medio, usted morirá.” Pero la serpiente dijo: “No, usted no morirá,

Los teólogos dicen que la Biblia fue escrita durante un largo período de tiempo—varios cientos de años. Pero esto es un error. La Biblia es la palabra de Dios. El hombre no la puede escribir. El hombre no puede escribir la palabra de Dios, sin embargo ha sido transmitida por generaciones, primero verbalmente y luego por escrito. Usted ha de completar la Biblia dentro de esta vida. Completar el estudio de la Biblia significa realizarse a sí mismo en esta vida—esta es la Biblia.

En seguida de ésta introducción a la Biblia, voy a tratar algunos puntos que han creado controversia.

En Agosto de 1995, Prajñanananda estaba en Hamburgo; en ese día, veintidós pastores se reunieron con nosotros para decidir un argumento sobre la Biblia y el Kriya Yoga. De veinticinco llegaron veintidós, yo estaba ahí. Durante el tiempo en que permanecí sentado aún no sabía que tema iba a tocar. El programa anunciaba que yo hablaría durante cuarenta y cinco minutos. Luego vendrían treinta minutos de preguntas y después hablaría por otros cuarenta y cinco minutos seguidos para responder preguntas del auditorio. Yo debía hablar sobre Kriya Yoga y tratar de explicar que no es sectaria. Pero en esa reunión yo no hable de Kriya Yoga. Después de una introducción formal, junte las manos y me postre ante Dios, Moisés y Jesús. Y no pronuncie ni una palabra en sánscrito mientras oraba. “¿Ustedes han leído la Biblia? Yo también la he leído. Ustedes siguen el camino de la Biblia según sus creencias. Yo amo la Biblia. Aún cuando este cuerpo nació en una familia Hindú ortodoxa, yo he leído este libro desde los inicios de mi adolescencia y hoy día lo sigo leyendo. Ustedes son personas educadas que predicán la Biblia a la gente. Yo también hablo sobre la Biblia con la gente como yo la he entendido, como yo la he realizado.”

Enseguida, hice algunas preguntas: “¿Por qué creó Dios al hombre del polvo?; ¿Acaso Dios no encontró ningún otro material para crear al hombre?; ¿Por qué Dios dijo: ‘no comerás de este árbol o de lo contrario morirás’?; ¿Y, Adán y Eva comieron y no murieron?; ¿Acaso Dios dice mentiras?; ¿Por qué está escrito ‘el hijo de Dios’ y ‘la hija del hombre’?; ¿Es Dios parcial – los varones son sus hijos pero las hembras no son sus hijas?; ¿Por qué en el Nuevo Testamento, Jesús dijo ‘Se inteligente como la serpiente’?; ¿Es la serpiente inteligente?” – Yo hice varias preguntas así. Y dije: “Quiero escuchar sus respuestas. – Ustedes son personas educadas”. Todos eran de edad madura entre los 50 y 60 años.

En el salón hubo total silencio. Como ninguno decía nada, yo

noticias dolorosas tal como la muerte de su propia hija?” En ese momento el gran yógui contestó con una sonrisa. “Todos pueden sentir dolor, pero hay una diferencia en el caso de un hombre con conocimiento. Una piedra pequeña se adhiere a la arcilla pero rebota en superficies duras. De manera semejante, un accidente doloroso no puede afectar a un hombre de meditación. Pues ésta experiencia viene y va. Sin embargo el ignorante sufre.”

Shri Shri Lahiri Baba siempre permaneció en estado de equilibrio perfecto. Él se hallaba permanentemente en el estado de *prajña* del *sthita* e inmerso en un estado constante de sabiduría divina.


Al impartir iniciación en el Kriya Yoga, Shri Shri Lahiri Mahasaya daba los siguientes consejos a los nuevos discípulos:

- ❖ Usted no revelará la técnica a nadie.
- ❖ Considere a las mujeres como la manifestación de la Divina Madre.
- ❖ Mientras usted está en el cuerpo, continúe practicando Kriya. Cuando usted esté enfermo, practique Kriya manasic (Kriya mental con conciencia interna)
- ❖ Trate de liberarse de sus enemigos internos como la pasión, la ira, y demás.
- ❖ Busque buena compañía. Lea el Bhagavad Gita diariamente. Sea humilde todo el tiempo.

Cada momento de su vida estuvo dedicado al enaltecimiento del conocimiento espiritual del hombre. Su vida fue el epítome de las escrituras y de la verdad espiritual. Aquéllos que entraban en contacto con él eran elevados por su sabiduría espiritual, amor, y nivel yóguico. Su vida es un ejemplo para todos nosotros.

En este feliz día de su nacimiento y *mahasamadhi* (salida final de la forma física) que ocurrieron el día 30 de septiembre y el día 8 de octubre respectivamente, (coincidiendo con la celebración Durga *puja* en la India), cada kriyavan deberá pasar su tiempo en auto-análisis e introspección.

Su mensaje es que todos debemos transformar nuestra vida y reflejar la verdad de la práctica del Kriya diariamente. La vida que se halla fija en lo divino es una vida de amor, paz, armonía y verdad; no es una carga o una fuente de tribulación y sufrimiento, sino una fuente de expansión y expresión de belleza interna y amor. La vida es una llama ardiente que se sacrifica para iluminarse a sí misma y dar luz a otros, no para arrojar humo sofocante.

En este día feliz, que las bendiciones del gran gurú Yogiraj Shri Shri Lahiri Mahasaya llegue a todos. 

CINCO GRANDES CONSEJOS PARA LOS BUSCADORES ESPIRITUALES

1. Medite todos los días
2. Lea el Bhagavad Gita todos los días
3. Encuentre sus propias faltas, no las de otros
4. Intente diseminar el Kriya Yoga comentándolo sólo con aquéllos que creen
5. Por lo menos durante tres días del año, viva en compañía divina de su gurú, apartado de los asuntos mundanos

- Shri Shri Shyamacharan Lahiri Mahasaya

¿Qué es la Biblia?

Por Swami Prajñanananda Giri

Extracto de una plática que tuvo lugar en el Seminario Internacional de Kriya Yoga de Marzo 7 al 9 de 1997, en Miami.

¿Por qué debe usted leer la Biblia? Aquellos que la han leído, muy rara vez la han comprendido. Es muy difícil comprender su significado real.

La Biblia viene de la palabra griega *biblion* que significa “libros”. Esta raíz se usa para formar muchas palabras como: biblioteca, bibliografía, bibliophilo etc. Entonces, la Biblia significa “El libro”, el libro sagrado. Este libro no solamente está escrito en papel o papiro. Es el libro de su vida dada por Dios. Es un libro en blanco. Y Dios nos ha dado la libertad de escribir algo en el libro en blanco de nuestra vida. Es nuestra decisión, lo que escribimos en este cuaderno en blanco. ¿Cuántas notas usted ha recogido y escrito en el libro de su vida? ¿Esas notas son útiles o no? – Usted lo ha de saber. Si el libro de su vida está lleno de amor y conciencia de Dios, entonces ésta es la Biblia. La Biblia significa el Libro Sagrado. Hacer el libro de su vida santo, divino, esto es la Biblia.

La Biblia consiste de el Viejo y el Nuevo Testamento. El comienzo de la Biblia es el Génesis y el final de la Biblia (i.e. el Nuevo Testamento) es la Revelación. Génesis significa “creación.” Revelación significa “realización.” Génesis viene de la palabra “*genus*.” Quienes han estudiado biología o geología saben esto. ¿Donde se originó el hombre? ¿A donde vamos? La Biblia es el libro acerca del comienzo y el fin. La corriente del río fluye hacia abajo y desemboca en el mar. El final del río es el océano. ¿Donde se origina el río? Nuevamente en el océano. El océano es juntamente el origen y la desembocadura final donde se disuelve el río. ¿Cómo es el océano el origen del río? El agua del océano visible se evapora, y esta agua invisible luego se precipita y se convierte en el río visible. Es el ciclo completo: del océano a la nube, de la nube al río, y luego el río retorna al océano. Entonces el origen real del río es el océano. La Biblia nos ayuda a retornar a la fuente. Si usted se remonta al origen encontrará el *recurso* real. Su dinero no es un recurso. El verdadero recurso es regresar a la fuente de origen, al tesoro, que es lo que enseña la Biblia.

Cuando nosotros damos, ya sea en la forma de trabajo en el ashram, o gastando un tiempo en meditación profunda, o damos una donación monetaria al maestro, nosotros estamos constantemente percibiendo *quien* esta dando, lo que esta dándose, y *a quien* se da. Así como Kahlil Gibran escribió en *El Profeta*: “(… For in truth it is life that gives unto life- while you, who deem yourself a giver, are but a witness).” “En verdad, es la vida quien da a la vida… usted piensa que es un dador, pero en realidad es solo un testigo.” ॐ

Orar sin Cesar...

Un grupo de pastores se reunió para discutir algunos temas difíciles tales como el de obedecer al mandato “Ore sin cesar”. Uno de ellos fue elegido para escribir un ensayo para ser leído en la reunión del mes próximo.

Una joven empleada doméstica que los escuchaba les dijo: “¿Por qué esperar un mes entero para explicar lo que el texto significa, si es uno de los más fáciles y bellos de la Biblia?”

Un Pastor le preguntó –“¿Puede usted orar todo el tiempo cuando tiene tantas cosas que hacer durante el día?”

–Si, si señor, –contestó la joven, cuantas más cosas tengo que hacer, más puedo rezar.”

“¿Cuéntenos como Usted puede hacer esto?” dijo el pastor.

La joven dijo: “Cuando abro mis ojos en la mañana yo rezo, ‘Señor, abre los ojos de mi entendimiento.’ Mientras me visto, yo rezo para ser vestida con la capa de la justicia. Mientras me baño, yo rezo para quedar limpia y renovada en el espíritu. Cuando trabajo, rezo para tener la fuerza para sobreponerme a las dificultades durante el día. Cuando yo prendo el fuego, yo rezo para que el trabajo de Dios se reviva en mi alma. Cuando barro la casa, yo rezo para que mi corazón quede limpio de todas sus impurezas. Cuando preparo y tomo el desayuno, yo rezo para ser alimentada con el alimento espiritual puro y la leche de la palabra. Cuando cuido a los niños, miro a Dios como a mi Papá y yo rezo, a través del espíritu de adopción, para que pueda ser su hija. Y, así mismo a través del día cada cosa que hago me da un pensamiento para rezar.

Publicado en “Orar sin Cesar”

Paramahamsa*



* Se comprende literalmente por *parama* “el más grande y alto de todos” por *hamsa* “ el concepto de “cisne”. El cisne es la única criatura capaz de disociar leche de agua cuando éstas han sido ya entremezcladas. De forma similar, un Paramahamsa es un Maestro realizado, es decir uno que ha optado el más alto nivel que un yogui puede alcanzar; en otras palabras, que ha alcanzado el supremo estado conocido como *nirvikalpa samadhi*. Sólo El puede de forma incondicional y permanente discernir y diferenciar lo real (*sa*) de lo irreal (*ham*).

La Sagrada Instrucción:

La Tradición de la Ceremonia de Purificación y Bendición del Kriya Yoga

Por Swami Vidyadhishananda Giri

La ciencia real de la meditación Kriya Yoga, cuyos orígenes se remontan a una antigua tradición, comienza con la purificación de la columna vertebral y el cuerpo. Cada buscador es iniciado individualmente a través del contacto con un instructor de este linaje, quien infunde directamente las tres cualidades divinas de luz, vibración y sonido. A través de este proceso, el buscador aprenderá a percibir la luz interior del alma, a escuchar el sonido divino y a sentir el movimiento divino por su cuerpo. Durante la ceremonia se cantan mantras sagrados con explicaciones y traducciones adecuadas del sánscrito al inglés.

La iniciación en la corriente sagrada de la conciencia divina se logra al superar el parloteo interno de la mente. Al comienzo de la ceremonia se le enseña al buscador la técnica básica que lo ayuda a calmarse y prepararse para recibir la transmisión de energía divina. Esto le permitirá calmar su proceso de pensamiento y absorber la divinidad a través de la luz, vibración y sonido.

La primera fase de la ceremonia consiste en la purificación del cuerpo, la cual es más profunda cuando se ofrece la respiración durante la ceremonia del fuego. Esta ceremonia es externamente simbólica, y causa una limpieza a niveles más sutiles y profundos. La profundidad de la purificación depende del deseo y la receptividad del buscador. Al final de la ceremonia de instrucción, se enseña el primer nivel de técnicas Kriya para que los aspirantes puedan continuar el proceso de purificación y meditar por su cuenta. Luego el instructor revelará otras diferentes técnicas del Kriya.

Se le solicitará que no divulgue la técnica a otros, con el fin de mantener y sostener en alto la pureza de estas enseñanzas. Se solicita al recientemente iniciado que participe al menos en tres meditaciones de seguimiento con el instructor. Semanalmente se llevan a cabo meditaciones guiadas en el centro local de su país, así como en diferentes centros de los EEUU.



deidad que representa a la Madre Divina y no pudo pensar en nada más, excepto en pedir: “¡Por favor déme amor, por favor, concédame devoción completa para Usted!” Con los ojos llenos de lágrimas, él estaba orando y luego regresó al cuarto de su maestro. Dijo Ramakrishna: “¿Le preguntó usted a la Madre?” Naren respondió: “Sí, yo le pedí amor y devoción.” Y Ramakrishna dijo: “¿Y sobre el dinero?” “Yo ni siquiera pude pensar en él” Naren contestó. “Regrese inmediatamente y pregúntele de nuevo a la Madre.”

Naren fue al templo, otra vez él se inundó con su amor y sólo deseaba unirse a la Madre. Él no podría pedir nada más. De nuevo, él regresó a Ramakrishna quién lo reprendió. “¿Por qué está viniendo usted a mí? “Usted sigue olvidándose de preguntarle a la Madre, vaya de nuevo y en esta ocasión, cuanto usted se arrodille debe pedir ayuda material para su familia.” Naren regresó hizo lo que le dijeron, aunque con vergüenza en su corazón. Sin embargo como eran las órdenes de su gurú, él lo hizo. De nuevo, él se inundó con amor y al regresar a Ramakrishna éste se llenó de alegría al ver lo que Naren había hecho. Después, la familia de Narendranath siempre tuvo abundante comida, techo y protección. Ellos continuaron llevando una vida simple y espiritual. A través de esta experiencia y del servicio consagrado a su gurú, el joven Naren se convirtió en el famoso Swami Vivekananda, pionero del yoga y Vedanta de Occidente.

La Vida Simple

Por favor recuerde que nosotros debemos simplificar nuestra vida y disminuir nuestras necesidades si queremos entregar nuestra vida a Dios. “Vive simplemente y así otros podrán simplemente vivir ” dijo Mahatma Gandhi. Entonces, nuestra vida entera es divina. Usted no puede negociar con Dios. Sea humilde, y usted recibirá mucho más de lo que pueda imaginar. Pero si usted viene a Dios con un ego grande y demandas grandes, por ejemplo: “yo quiero un automóvil más grande, yo quiero una promoción, yo quiero una segunda o tercera casa, yo quiero ganar la lotería...” usted se está engañando.

En espiritualidad lo pequeño es hermoso, lo pequeño es poderoso.

Por último, nosotros siempre debemos recordar las palabras eternas del Bhagavad Gita 4:24 *brahmārpaṇam brahmahavir brahmāgnau brahmaṇāhutam*: “Dios es la ofrenda, Dios es el sacrificio dado por Dios dentro del fuego de Dios.”

etad vā antato'nnam rāddham (Aquél que ofrece poco)
rādhyate de annam de antato'smā (Es aquél que recibe poco)

Yo he vivido en muchos ashrams, y he visitado muchos centros espirituales en Asia donde he visto donaciones abundantes. Incluso, he visto a muchas personas que viajan a pie durante dos horas o más para ir a ver a su maestro y le dan el dinero del pasaje que ellos han ahorrado. Sería inconcebible para ellos venir y sentarse a los pies del maestro sin traer una fruta, o un poco de comida cocinada de su casa, o unas monedas. La misma cosa pasa en Europa, incluso en los países más pobres. Estas personas saben el valor de enseñanzas espirituales y ellos valoran su propio crecimiento espiritual.

Entonces por favor, hagan un esfuerzo determinante para superar el hábito de conseguir todo a cambio de poco o nada. Esto es típico de esta cultura. Es un veneno insidioso que devora nuestro sentido de lo sagrado, lo puro, lo verdadero. Por favor haga un esfuerzo y libérese de ese hábito. Si usted da todo a su Dios, Dios le proporcionará todo y si usted da poco, usted recibe en proporción igual. No es sólo su dinero, es su amor lo que usted está ofreciendo, su fé, su deseo de recibir a Dios en su corazón, en su cuerpo, en su mente y en su vida. Por favor considere muy cuidadosamente sus prioridades en la vida.

La Verdadera Oración

Voy a contarles la historia de un hombre joven. Su nombre era Narendranath, o Naren, un discípulo joven de Ramakrishna que provenía de una familia bastante rica de la ciudad de Bengal. Después de morir su padre, él era el único apoyo de la familia y al pasar el tiempo aumentaron sus deudas considerablemente. Muy pronto la familia se sumergió en la pobreza más absoluta sin tener siquiera comida en la mesa. Naren el hijo mayor que tenía 18 años, no podía tolerar ver a sus hermanos y hermanas llorando de hambre y a su madre decaer poco a poco. Entonces, se dispuso a buscar trabajo todos los días, pero parecía que su destino era no encontrarlo y se pasaba el día entero sin comida, golpeando de puerta en puerta. Como él no podía encontrar un trabajo, fué a su gurú Ramakrishna Paramahansa y le suplicó: ¿Si usted es un verdadero maestro, usted debe ayudarme, por favor provea por lo menos comida en la mesa para mi familia ! Y Ramakrishna contestó : ¿Por qué no le pregunta directamente a Kali, la Madre Divina? Es una relación personal entre usted y ella. Naren estuvo de acuerdo, y fue al templo de Kali al final de la ceremonia de la *puja*. Él se arrodilló delante de la

Viviendo una Vida Espiritual en Todo

Había una vez un hombre muy religioso quien al final de su estancia terrenal regresó a Dios. Al verlo Dios le preguntó: ¿Por qué está usted aquí? Qué es lo que desea? Con manos en posición de oración, el hombre contestó humildemente: “yo siempre he llevado una vida muy piadosa, y por mis buenas acciones yo deseo ser admitido en el cielo.”

Entonces Dios le dijo: “¿Qué hizo usted para llamarse a sí mismo un hombre religioso?”

El hombre contestó: “Todas las mañanas yo fui al templo a adorarlo, y todas las tardes medité en Usted...”

“... y el resto del tiempo?” Dios preguntó.

Cabizbajo y avergonzado, el hombre respondió: “El resto del tiempo yo estuve enredado en asuntos mundanos, sin acordarme de Usted, yo supongo...”

“¿Así que usted ha realizado un trabajo incompleto y aún así espera retribución como si el trabajo estuviese completo?” Dios concluyó.

Ésta es nuestra vida. Aunque hacemos trabajo espiritual a medias para superarnos, esperamos una recompensa completa e inmediata—*samadhi*. Pero nosotros no podemos esperar muchos resultados con un trabajo incompleto y poco esfuerzo. Para alcanzar el estado de gracia divina, nosotros debemos vivir una vida espiritual en todo momento. Esto trae consigo tres cosas:

1. Recordar a Dios

En cada respiración, en cada acción, en cada pensamiento, constantemente recuerde a Dios, agradézcale, y ore.

Cuando usted abra sus ojos en la mañana pídale al padre celestial: “Padre, te ruego que abras mis ojos a la sabiduría ahora y por toda la eternidad.” Cuando usted se vista pídale: “Oh Señor, cúbreme con el manto de tu paz.” Cuando usted este comiendo tome conciencia de que esta masticando Su luz; cuando usted escriba una carta, mire como Dios le va llevando la mano suavemente con Su aliento a través de la hoja de papel; cuando usted esté hablando, vea como el pensamiento se origina

primero en la fontanela antes de expresarse a través de su boca; cuando usted practica el *mahamudra*, observe la luz en usted penetrando a una luz mayor. Ésto es meditación: una actitud de devoción constante, que nunca cesa, un espíritu de temor y adoración. *Tvam sada parichintayam*— ¡Oh Señor, constantemente pensar en Ti!

2. Servir a Dios

En Sánscrito, *seva* significa “servicio desinteresado”. El ofrecer desinteresadamente engrandece el alma, ayuda a elevarnos por encima de nuestro condicionamiento limitado. Por ejemplo: “yo tan solo puedo hacer ésto” o “yo haré ésto solamente si yo recibo eso a cambio.” *Seva* nos ayuda a superar nuestro sentido de amor condicional, nuestro egoísmo, nuestros conceptos errados sobre el dar y recibir. Piense constantemente: ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo servir a Dios? ¿Cómo puedo ayudarle a mi Gurudev en su trabajo y misión?

3. Dar a Dios

Ésta es la cosa más difícil para los occidentales. ¿Por qué es tan difícil? Porque el dinero se ha convertido en nuestro dueño. Nosotros no poseemos dinero, el dinero nos posee. Y el regalar aunque sea un solo dólar, nos causa el dolor de la separación. Ésto también es *maya*—*ilusión*, esclavitud. De tal manera, que dar dinero al ashram, al gurú o a los maestros, no es sólo para pagar por el gasto de comida en que usted incurra, sino que dando libremente, sin razón alguna, sin lógica, por su propia libertad, por su propio compromiso espiritual, por su amor y adoración a Dios, es un hecho muy poderoso y esencial de su práctica espiritual. Si usted viene al ashram, o a su centro local, usted nunca debe asistir a una sola clase sin dejar por lo menos una pequeña donación en la cajilla de donaciones. Nunca debe pensar en ir a ver a Baba sin planear traerle por lo menos algo pequeño en un sobre. Sin embargo casi nadie lo hace aquí en los llamados países desarrollados.

¡Qué tristeza...! A la edad de casi 91 años, Gurudev está dictando clase todas las mañanas, a veces tres o cuatro veces al día, sin preocuparse por su propio bienestar y causando un gran desgaste en su estado de salud. Es una tensión física extrema para él.

Baba dice a menudo: “Aquí no hay amor, no hay alegría, no hay generosidad ¿Por qué me estoy quedando aquí? ¿Por qué estoy dictando clase todas las mañanas, contestando esta montaña de correo, recibiendo a tan-
tas personas?” Y cada vez él concluye con inmenso amor y compasión: “Porque es mi deber...” Es doloroso oír esto. Nosotros no sabemos honrar o incluso apreciar al mensajero divino.

El Orden Cósmico

Nosotros debemos dedicarnos totalmente a la vida espiritual, una dedicación parcial es hipocresía. Dios ha creado diferentes ocupaciones y diferentes clases de personas para mantener el orden cósmico en equilibrio. Los maestros espirituales y monjes, deben dar espiritualidad por pequeña que sea; libremente, abiertamente, amorosamente, incluso a sus enemigos. Los padres de familia, las personas que tienen un trabajo, deben proporcionar los medios financieros y materiales para que la distribución de este trabajo espiritual se lleve a cabo. Así se cumplen el equilibrio y el propósito de la creación.

La *Santa Biblia* alude muy claramente a esta ley natural en la conocida expresión: “Uno recoge lo que siembra.” Y el Taittiriya Upanishad 3:10:1 especifica:

etad vai mukhato'nnam rāddham (Aquél que más ofrece)
rādhyate de annam de mukhato'smā (Es aquél que más recibe)
etad vai madhyato'nnam rāddham (Aquél que ofrece la mitad)
rādhyate de annam de madhyato'smā (Es aquél que recibe la mitad)

