

## PARAMAHANSA YOGANANDA, COMO YO LO CONOCÍA

## Acerca del Autor

Roy Eugene Davis, discípulo directo de Paramahansa Yogananda, es un profesor internacionalmente aclamado de meditación y los procesos del crecimiento espiritual. Es el autor de varios libros que han sido publicados en diez idiomas, y el fundador del Center for Spiritual Awareness con sus oficinas principales en el noreste de Georgia.

PARAMAHANSA  
YOGANANDA  
*Como Yo lo conocía*

Experiencias, observaciones y reflexiones  
de un discípulo

Roy Eugene Davis

CSA Press / Lakemont, Georgia

*Copyright 2006 por Roy Eugene Davis*

ISBN 0-87707-294-9

CSA Press  
PO Box 7  
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723  
Fax No. 706-782-4560  
Email: [csainc@csa-davis.org](mailto:csainc@csa-davis.org)  
Sitio en la red: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

CSA Press es el departamento publicitario  
del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Existe un propósito fundamental para nuestras vidas.  
Debemos mirar más allá de nuestras metas inmediatas  
hacia lo que realmente queremos realizar, y considerar  
el potencial óptimo de lo que queremos desarrollar.

– *Paramahansa Yogananda* –

Otros libros del autor publicados por CSA Press

The Science of Self-Realization  
(Pantajali's Yoga Sutras)  
(La Ciencia de la Autorrealización)  
(Los Yoga Sutras de Pantajali)

Seven Lessons in Conscious Living  
(Kriya Yoga Philosophy and Practices)  
(Siete Lecciones para vivir Conscientemente)  
(La Práctica y Filosofía de Kriya Yoga)

The Eternal Way  
(The Inner Meaning of the Bhagavad Gita)  
(El Camino Eterno)  
(El significado interno del Bhagavad Gita)

A Master Guide to Meditation  
Una Guía Maestra para la Meditación (Edición en Español)

Satisfying Our Innate Desire to Know God  
(Satisfaciendo nuestro deseo innato de conocer a Dios)

An Easy Guide to Ayurveda  
(Una Guía Fácil de Ayurveda)

Muchos de los libros del Sr. Davis se publican en la India por:

Motilal Banarsidass  
40-41 U.A., Bungalow Road  
Jawahar Nagar  
Delhi 110 007  
e-mail: [mlbd@vsnl.com](mailto:mlbd@vsnl.com)  
Sitio web: [www.mlbd.com](http://www.mlbd.com)

## *Índice*

*Prefacio* 9

*Introducción* 11

Los principios filosóficos, tradiciones  
y prácticas esenciales de Yoga

1. El principio 27

2. Mis primeras experiencias con mi Gurú 33

3. Observaciones y reflexiones de un discípulo 45

4. Transiciones 70

5. Gracia continua 81

6. Preguntas y respuestas 85

*Apéndice*

El linaje de los Gurús 115

*Glosario* 125

*Fotografías*

Después de la página 114



## Prefacio

A menudo me preguntan ¿Cómo me sentía estando en la presencia de Paramahansa Yogananda?

Mi Gurú era tranquilo, atento, bondadoso, paciente, tenía un buen sentido de humor, y era muy jovial. Su interés sincero en el bienestar espiritual de los demás era muy obvio. Cuando se concentraba en sus varios proyectos en beneficio de otros, era práctico e innovativo, pero al mismo tiempo emanaba un sentido de despego, como si estuviera desempeñando un rol. Era muy sabio.

Cuando yo estaba en su presencia, y en cualquier otra ocasión cuando armonizaba mi mente y conciencia con la suya, lo cual frecuentemente me aconsejaba que hiciera, mi mente se mantenía en calma; me sentía seguro y en paz; mi conciencia estaba tranquila y clara; me sentía más Autorrealizado y conciente en Dios.

Ahora, cincuenta y seis años más tarde de mi encuentro con mi Gurú, los recuerdos de esa ocasión y de todos los otros momentos con él, son tan vivos como si hubieran ocurrido hace unos momentos. En las siguientes páginas comparto lo que él nos decía a mi y a otros discípulos; describo algunas de mis experiencias y proporciono información con la esperanza de que tenga valor para los lectores que están dedicados al sendero espiritual.

Algunas de mis percepciones y observaciones sobre mi Gurú, como era, quien era, y lo que enseñó, son diferentes de aquellas descritas por otros de sus discípulos, debido a que nuestras experiencias no fueron iguales. En este libro, describo a Paramahansa Yogananda, *como yo lo conocía*.

El punto de vista de mi Gurú era universal. Respecto a la variedad de opiniones filosóficas de otros, él decía: “El mundo es enorme; hay lugar para todos”.

Nuestro mundo hoy es muy diferente a lo que era durante la mitad del siglo pasado. Los descubrimientos científicos nos permiten entender nuestra relación con el universo y las nuevas invenciones tecnológicas influyen nuestras vidas directamente.

La población mundial ha aumentado a más de cuatro billones, entre éstos, muchos están sinceramente interesados en conservar los recursos de nuestro planeta, están involucrados en esfuerzos cooperativos que puedan beneficiar a cada uno de nosotros, y continúan nutriendo su crecimiento espiritual auténtico.

ROY EUGENE DAVIS

Marzo 2005

Lakemont, Georgia

### *Notas*

Favor de referirse al Glosario para encontrar el significado de las palabras y la explicación de los conceptos filosóficos. Favor de leer el Capítulo de Notas para información sobre algunos individuos que se mencionan en el texto y explicación de algunos de los temas.

En el texto, me refiero a Paramahansa Yogananda como Maestro, así como lo hacían la mayoría de sus discípulos. Un maestro (del latín *Magistral*) es una persona que es reconocida por su capacidad en un tema de aprendizaje o por tener habilidades o capacidades únicas.

Guía de pronunciación:

*Pa-ra-ma-jansa Yo-ga-nanda*

En el Capítulo de Notas: *Pramahansaji*. El sufijo *ji* se usa para indicar respeto.

## Introducción

### Los principios filosóficos, tradiciones y prácticas esenciales de Yoga

La fundación filosófica, sobre la cual se basa la práctica de Yoga, consta de cuatro conceptos que se interrelacionan. Entender intelectualmente estos conceptos puede ser útil para aquél que tiene la intención de ser Autorrealizado y realizado en Dios.

1. Las leyes impersonales, que no cambian, de causa y efecto, determinan los eventos (hechos) que ocurren en el reino de la Naturaleza y que son el resultado de nuestra manera de pensar, sentir y actuar. Cuando las conocemos y cooperamos con éstas, el Poder, que prevalece en el cosmos, apoya nuestras aspiraciones y las correctas acciones.

2. La Conciencia suprema, comúnmente referida como Dios, proyecta una potente vibración (Om) que produce espacio, tiempo, y fuerzas cósmicas finas, las cuales se proyectan como los aspectos sutiles y densos de un universo. El reino de la Naturaleza se produce y mantiene por medio de las interacciones de las fuerzas cósmicas. Los procesos de evolución transformativos se activan por medio del impulso de la Conciencia de querer expresarse.

3. El aspecto puro de la Conciencia suprema, que no tiene atributos, que no se puede entender completamente por el intelecto, se puede discernir intuitivamente y conocerse y experimentar directamente. El aspecto expresivo tiene atributos que le permiten manifestarse en el mundo. El verdadero Ego (esencia básica) de las personas y las criaturas se individualizó por medio de interacciones entre la esencia pura de la Conciencia suprema y la vibración de Om. Las almas, unidades de conciencia pura, con su conciencia individual, fragmentada y borrosa, nunca han sido separadas o pueden separarse de su Fuente. Su hábito adquirido de identificar su atención y su conciencia con los

estados mentales modificados y el fenómeno objetivo, les causa y las mantiene con la ilusión (percepción errada) de una existencia individual. Cuando este error en percepción se corrige, nuestra conciencia es inmediatamente restaurada a su estado puro.

4. La culminación de una práctica espiritual correcta y diligente, resulta en la liberación de la conciencia: la ausencia de ideas erróneas, percepciones equivocadas, y todas sus influencias que la modifican y la limitan. Aunque un parcial conocimiento de las realidades superiores o un episodio ocasional de una comunión con Dios, pueden hacer que uno experimente una existencia humana más confortable, éstas no resultan en la Autorrealización y la realización con Dios, y en la liberación de la conciencia. Para un despertar rápido, para que se experimenten los estados de crecimiento espiritual, la práctica espiritual debe ser intensa o concentrada. El progreso puede que sea lento, más rápido o más acelerado, de acuerdo a la intensidad de la práctica y la capacidad de uno de poder ser consciente. El aprendizaje y el despertar, para llegar a ser Autorrealizado y realizado con Dios, son rápidos, cuando la atención y los esfuerzos de uno, se enfocan en hechos que son esenciales (fundamentales) y todo aquello que no sea relevante con nuestro objetivo, queda ignorado o reducido a un mínimo.

Frecuentemente yo escuchaba a Paramahansa Yogananda decir que se puede apresurar la evolución espiritual, por medio de un esfuerzo concentrado que condense nuestras experiencias. *Condensar* algo, significa hacerlo conciso o específico. El esfuerzo concentrado facilita y es más valioso para poder realizarse en un tiempo más corto.

#### *Las Prácticas y Tradiciones de Yoga*

*Yoga* es la completa unión (unificación) de la atención y conciencia, con la esencia del ser y la Conciencia suprema (Dios). Debido a que como unidades de conciencia pura, nunca hemos sido separadas de Dios, no hay necesidad de tratar de establecer una conexión con Dios. Si esto no se sabe, el conocimiento de nuestra

relación con Dios, se puede mejorar; se lo puede hacer por medio del crecimiento hacia una madurez emocional, reemplazando las ideas erróneas de Dios con un conocimiento correcto, y aplicando prácticas espirituales efectivas que purifiquen la mente, aclaren la conciencia y restauren nuestra conciencia hacia la Unidad.

Las prácticas de Yoga se desarrollaron en Asia hace más de cinco mil años, como un método para facilitar las transformaciones psicológicas, descubrir y actualizar nuestros poderes y nuestras capacidades innatas (naturales). El practicante de estos procedimientos necesita entender la diferencia entre la *conciencia ordinaria* y la *conciencia real (estar despierto)*. La *conciencia ordinaria* siempre tiene un objeto de percepción, el cual se refleja en la *conciencia de uno*, es el medio por el cual la conciencia funciona. Una persona que todavía no entiende esta diferencia tiene la inclinación de identificarse con los estados ordinarios de conciencia y con las condiciones, que continuamente cambian, de la existencia convencional. El propósito de la práctica de Yoga es conocer la diferencia entre la *conciencia ordinaria* y la *conciencia real (estar despierto)*, y de apartar la conciencia de todas las condiciones objetivas y subjetivas que la modifican.

La clave para el Autoconocimiento, es de aquietar los cambios que normalmente ocurren en la mente y la conciencia. Esto se puede hacer por medio de una observación desapasionada de los hechos objetivos y subjetivos y practicando regularmente la meditación hasta el nivel de súper conciencia: un estado claro de conciencia que es superior a los estados ordinarios conscientes, los sueños y cuando uno está dormido. Estos métodos se describen sistemáticamente en el yoga sutras, escritos por Patanjali, aproximadamente hacen dos mil años. *Sutras* son “hilos”, conceptos concisos que deben contemplarse profundamente para poderse entender completamente. El texto empieza con un mensaje en el cual el autor declara que lo que se presenta está de acuerdo con una tradición antigua.

En el primer capítulo de este tratado de Patanjali, los estados de súper conciencia (samadhi) se describen junto con los métodos para su aplicación (realización). Los obstáculos que

se deben superar por el practicante de yoga son las influencias subliminales que causan unos movimientos como ondas en la mente y la conciencia, resultando en una confusión mental, que interfieren con la concentración, haciendo que la conciencia sea borrosa y fragmentada. En el texto de Pantajali las palabras *samadhi* (*sam* – unir) y *yoga* (unión) tienen el mismo significado. Esto es evidente en el segundo sutra del capítulo dos:

Yogah-chitta-vritti-nirodha

*Unidad-conciencia-cambios – refrenar (control) y cesar (parar)*

Yoga (samadhi) resulta cuando los movimientos  
y cambios en la conciencia cesan.

Existen dos etapas diferentes de samadhi: la unidad que tiene el apoyo de la percepción de un objeto; la unidad que no tiene un objeto de percepción.

Durante la primera etapa, la atención y conciencia están tan completamente identificadas con la percepción subjetiva de luz, dicha, gozo, la vibración de Om u otro sonido sutil, o un sentido vívido de la comunión con una Realidad más extensa, que todo sentido egocéntrico del ego (yo) queda ausente. Esta clase de samadhi deja impresiones en la mente que uno las puede recordar.

Durante la segunda etapa, la atención y la conciencia se separan (desapegan) de los objetos de percepción. La experiencia y el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza, como un ser espiritual, se pueden entonces actualizar.

Más allá de estas dos etapas está la etapa final durante la cual uno experimenta constantemente la Auto sabiduría, mientras medita y cuando observa, piensa, atiende a sus responsabilidades, y se relaciona correctamente con los hechos y las circunstancias, sin volver a los estados ordinarios de conciencia.

La conciencia de Unidad prevalece constantemente a la raíz de nuestro ser, donde siempre somos serenamente Auto sabios y concientes de nuestra relación con la unidad de la vida. La conciencia de Unidad es nuestro estado original de conciencia,

lista a ser reclamada o “recordada” en lugar de ser obtenida.

Aunque se puede experimentar samadhi fácilmente durante la meditación, o prevalece samadhi después de meditar, uno no debería presumir que ya haya obtenido el último objetivo de la práctica espiritual. Todavía se pueden tener creencias falsas que se deben desechar o inclinaciones subconscientes adormecidas que se deben neutralizar.

Cuando la conciencia es ordinaria y antes de que la Auto-realización se actualice, uno debe afirmar: “Soy un ser inmortal y espiritual” en lugar de “Soy un ser humano tratando de volverme un ser inmortal y espiritual”.

Durante intervalos de contemplación meditativa, el estudio paciente puede dar lugar a penetraciones liberadoras. En tales momentos, la pregunta más útil debe ser: “¿Qué soy?” Con sólo un poco de práctica, esta clase de contemplación, facilitará que uno aprenda que la mente que uno usa no es lo que uno es, que tampoco es el cuerpo con el que se nació y el que morirá. Cuando así se descarta todo lo que uno no es, lo que queda es lo que uno es: el conocedor y el observador de lo que se observa.

La verdadera práctica de yoga es la práctica repetida de samadhi hasta que el Autoconocimiento sea constante. Todo lo que se hace antes de la práctica de samadhi es una preparación.

La práctica de meditación puede incluir pranayama, la cual calma la mente y permite que las fuerzas vivificantes del cuerpo (pranas) fluyan libremente; la contemplación y absorción de la atención y la conciencia en Om; la meditación sobre las realidades transcendentales; la devoción a Dios; o la contemplación de cualquier objeto o ideal que es placentero para el practicante. El propósito de una práctica correcta es de apartar la atención y la conciencia de aquello que uno no es, hasta que la esencia del ser de uno, se realice. Se da énfasis a la importancia de la *práctica correcta* porque un empeño que no es efectivo no es útil.

En el segundo capítulo del tratado de Patanjali, se da énfasis a la práctica intensa de Kriya Yoga. *Kriyas* son “acciones” que pueden unir la atención y la conciencia con la esencia pura de

nuestra conciencia. Las cinco prácticas preliminares incluyen las conductas morales y éticas; no causar daño a nadie ni a nada; la sinceridad; la honestidad; la conservación y transmutación de las fuerzas vitales; y evitar el apego tenaz a cualquier cosa. Las cinco disciplinas fundamentales son: la higiene personal; la satisfacción con todas las circunstancias; la disciplina de conducta mental y emocional; el Autoanálisis; y desechar el sentido ilusorio (erróneo) del ego, para permitir que se pueda discernir el verdadero Ser. Estas disciplinas proporcionan una base firme para la práctica espiritual.

La meditación se describe de esta manera: sentarse cómodamente; pranayama; dirigir la atención internamente; concentración en un objeto o un ideal para que se realice; la concentración firme; y la atención y conciencia concentradas en el objeto o propósito de la meditación.

Debido a que la práctica atenta de Kriya Yoga debilita y remueve los obstáculos que puedan interferir con la emergencia del conocimiento innato, este método es elogiado como la manera más rápida y directa de despertar hacia la Autorrealización y la realización con Dios; es apropiada para quien aspira sinceramente ser espiritualmente iluminado. Los obstáculos que se deben remover son aquellos que modifican y fragmentan la mente y la conciencia: las creencias erróneas; las ilusiones; las fantasías; los estados anímicos; y las tendencias subliminales que influyen la conciencia, los pensamientos, la conducta, y los estados de conciencia, o aquellos que tienen la posibilidad de ser influyentes. Aunque se puede aquietar la mente y las tendencias subliminales se apaciguan por la voluntad o cuando se medita hasta el estado de samadhi, mientras estas tendencias subliminales inactivas tengan la posibilidad de activarse y causar problemas, se necesitará mayor purificación mental. La frecuente práctica de samadhi debilita y remueve las influencias subliminales problemáticas.

El practicante de Kriya Yoga puede adherirse a los principios de una fe religiosa o puede escoger no hacerlo. Cuando la mente está completamente iluminada y las percepciones de realidades

superiores son impecables, se trascienden las creencias y modalidades antiguas, que ayudaban antes.

En el tercer capítulo del tratado de Patanjali, algunos de los poderes excepcionales (*siddhis*) de percepción y las habilidades activas que uno puede poseer ya se describen. Aunque estos poderes se pueden usar sabiamente para mejorar las circunstancias personales y vivir efectivamente, éstos deben usarse principalmente para perfeccionar los estados meditativos súper conscientes.

En el capítulo cuarto, se describe la liberación de la conciencia, y los métodos por medio de los cuales, ésta se puede realizar permanentemente. Cuando se ha hecho todo lo que uno puede hacer para purificar y aclarar la conciencia, el despertar final ocurrirá espontáneamente.

Muchos de los lectores de los libros de Paramahansa Yogananda, presumen que su énfasis para la práctica de Kriya Yoga, era la técnica de pranayama, usada para hacer circular la fuerza vital a través de la columna vertebral y el cerebro. Aunque, frecuentemente se refería a esta práctica como Kriya Yoga, él también enseñaba todas las prácticas descritas en los yoga-sutras.

La mayoría de la gente que me pide que les enseñe Kriya Yoga, no saben que la conducta y los pensamientos disciplinados, un profundo Autoanálisis, y el despertar del sentido erróneo del Yo (ego), son necesarios, si uno va a practicar Kriya Yoga efectivamente. El uso de las técnicas de meditación puede ayudar porque éstas aquietan la mente y permiten que la contemplación fluya uniformemente.

Las guías para un estilo de vida holístico y los métodos de meditación descritos en el yoga-sutras son aquellos clásicos del sistema de Raja Yoga. Los otros sistemas clásicos son Hatha, Bhakti, Karma y Jnana Yoga.

Los participantes de Hatha Yoga practican una variedad de posturas (*asanas*) pranayamas, y procedimientos que pueden contribuir a un bienestar físico y proporcionar un grado de control sobre la mente y el cuerpo, como la preparación para

la práctica de meditación. Dentro de un número aproximado de veinte millones de personas, (como es listado en el año 2002) en los Estados Unidos, que practican alguna clase de yoga, el Hatha Yoga tiene el número más grande de participantes. Existen dos textos básicos de Hatha Yoga, el *Shiva Smhita* y *Hatha Yoga Pradipika*.

Los participantes de Bhakti Yoga (amor con devoción) se dedican a expresar la compasión y la bondad hacia todos, mientras que se mantienen devotos hacia la realización de Dios. Los participantes en este sendero deberían evitar el sentimentalismo o las emociones que interfieran con pensamientos racionales o comportamiento.

La práctica de Karma Yoga requiere el cumplimiento experto de las obligaciones (así como todas las acciones) sin apegos hacia éstos o hacia sus resultados. Uno así ya no está influido erróneamente por los efectos de las acciones o pensamientos antiguos o por los acontecimientos transitorios que puedan ocurrir. Las palabras *karma* y *kriya* derivan de la raíz del verbo Sánscrito “hacer”—hacer que un hecho ocurra. *Karma* se considera generalmente como influencias causativas: nuestros pensamientos, deseos, inclinaciones, intenciones, acciones, y nuestras tendencias subconscientes de las que podemos estar o no, conscientes. *Kriyas* son las acciones intencionales que se implementan con los siguientes fines: para apresurar la transformación psicológica; para aquietar y purificar la mente; para mejorar los poderes intelectuales e intuitivos; para resistir, debilitar y eliminar las influencias problemáticas subconscientes; para refinar el cerebro y el sistema nervioso; para aclarar la conciencia; y para permitir que las capacidades espirituales del practicante puedan actualizarse y descubrirse.

La práctica de Jnana Yoga (*guiana*, conocimiento) es apropiada para aquellos buscadores de la verdad cuyos poderes intelectuales e intuitivos son, o pueden estar, altamente (superiormente) desarrollados. Se examinan los conceptos filosóficos profundamente, se adquiere un conocimiento válido, se desecha aquello que no es verdadero, ocurren penetraciones intuitivas,

y se perciben directamente los acontecimientos de la vida, como un conocimiento innato (natural) del verdadero Ser de uno, y su relación de como emerge con el Infinito.

Una *tradicón* es la transmisión de elementos culturales y el conocimiento útil, de una generación a la otra, generalmente por medio de una comunicación oral. En la tradición de Kriya Yoga, que yo represento como discípulo de Paramahansa Yogananda, todas las prácticas del sistema clásico, se enseñan de acuerdo al temperamento psicológico del estudiante y su capacidad para practicar. Se da énfasis a la meditación competente, así como a la aspiración activa de ser Autorrealizado y realizado en Dios, demostrando así, una dedicación total en la práctica.

En nuestros tiempos la práctica de Kriya Yoga es ideal para los buscadores de la verdad, porque los poderes intelectuales e intuitivos en los seres humanos aumentan y un número creciente de la gente puede entender y apreciar la base de los conceptos filosóficos. Se recomienda que los practicantes lean frecuentemente los yoga-sutras de Patanjali y el comentario en el Bhagavad Gita que proporciona una explicación de su significado esotérico (interno).

Estamos en este mundo por un tiempo muy breve. Estamos aquí para aprender cómo vivir efectivamente—y así hacerlo—y para despertar a la Autorrealización y a la realización con Dios. Los cuatro fines para una vida con éxito son:

1. Vivir en armonía con las leyes físicas y metafísicas de causa y efecto, mientras usamos nuestros conocimientos y experiencias para enaltecer nuestras vidas y la de otros.
2. Hacer que nuestros deseos fácilmente se hagan una realidad.
3. Tener siempre los recursos materiales que necesitamos para nuestro bienestar y para llenar nuestros verdaderos propósitos.
4. Despertar hacia la liberación de la conciencia.

*La ventaja práctica del discipulado*

Todas las tradiciones de yoga dan énfasis a la ventaja de tener un *gurú* (*maestro*). Un gurú, debido a su práctica pasada, debe tener conocimientos (experiencia) y debe ser competente; solamente un maestro que ha experimentado los resultados de una vida correcta y la práctica de la meditación, puede tener las calificaciones para guiar a otros.

Un *discípulo* es un “aprendiz” o “estudiante”. La manera más fácil de adquirir una información correcta, es de obtenerla de aquellos que ya la entienden. Un conocimiento nuevamente adquirido, se debe verificar usando la experiencia práctica para asegurar su utilidad. Los conocimientos que no se usan son de poca utilidad. Muchas personas que han leído libros metafísicos y que van a la iglesia, a conferencias y retiros de meditación por décadas, todavía no experimentan un crecimiento espiritual o mejorías obvias en sus circunstancias. Puede ser que no tengan el conocimiento suficiente para ayudarse a sí mismos o puede ser que no han puesto en práctica los conocimientos que adquirieron.

Un error común de algunos discípulos es de tener esperanzas de que sus conocimientos metafísicos, últimamente adquiridos, o sus momentos de meditación pasiva, les facilitarán experimentar mejoras en su vida, sin haberse sobrepuesto a los estados ordinarios de conciencia. Puede que deseen resultados positivos, por sus buenos esfuerzos y el crecimiento espiritual, sin haber cambiado su acostumbrado modo de pensar y actuar.

Una persona con un sentido de individualismo fuerte (voluntad y personalidad) puede tener éxito como un discípulo si su voluntad de aprender y de crecer a una madurez emocional y espiritual, se conduce sabiamente y si está dispuesto a que su tendencia a ser demasiado asertivo se modere por medio de la humildad. La ausencia del egoísmo facilita reconocer el sentido erróneo de que el ego (yo) es una ilusión a la que se debe renunciar o trascender. Si el sentido de individualismo es tan fuerte que se insiste en dramatizar un sentido inflado

de auto importancia, puede que resista el aprendizaje y que tenga dificultad en aceptar ideas nuevas, o los consejos sabios de modificar o renunciar a esas tendencias asertivas que son impulsadas por el ego.

A los individuos emocionalmente inmaduros, que están interesados en el discipulado, puede que les falte el auto-estima, puede que tengan dudas sobre su habilidad de poder controlar los pensamientos y acciones, o puede que tengan tendencias a tener una relación auto-dependiente con el maestro o con Dios.

Algunas de las características y capacidades que pueden ayudar a una persona a disfrutar de los beneficios del discipulado son:

- La sinceridad. Con motivos puros y sin tendencias de simplemente pretender a estar interesado en el aprendizaje.
- El deseo de aprender. El discipulado requiere una actitud con una mente abierta, la habilidad de discernir la verdad de lo falso, de aceptar rápidamente la información útil y las acciones constructivas.
- La inteligencia de comprender los conceptos filosóficos y todo lo que uno necesita aprender.
- Pensar racionalmente, así como la habilidad de tomar decisiones correctas y de usar la imaginación y la voluntad sabiamente.
- La ausencia de perversión mental (las tendencias neuróticas de distorsionar o usar lo que se aprende con fines egocéntricos).
- Respetar las enseñanzas y a los profesores de la tradición y sus prácticas espirituales útiles.
- El compromiso total de una vida ética, los estudios metafísicos y la práctica espiritual intensiva. El discipulado no será útil para una persona que no se adhiere a los regímenes de vida saludables, que tiene tendencias a preocuparse con especulaciones filosóficas inútiles o fantasías, o que solamente está un poco interesado en el despertar espiritual.

Un medio ambiente monástico o conventual no es necesario para

el discipulado. Algunas personas pueden crecer en tales medios; otros desarrollan preocupaciones neuróticas con intereses egoístas. La mayoría de los aspirantes pueden tener un progreso satisfactorio, viviendo sana y equilibradamente, desempeñando sus deberes y las oportunidades de relacionarse con los demás, llenando deseos útiles y madurando emocionalmente.

Lo que es más importante para el discipulado es vivir ordenadamente, meditar hasta el punto de la súper conciencia y permanecer conscientemente en la entereza de Dios. Puede también ayudar el tener retiros privados, de vez en vez, en un lugar tranquilo que permita la renovación física y mental, donde se ignoran temporalmente, los deberes y preocupaciones diarios, y así se puede practicar la meditación más intensamente.

No es siempre necesaria una asociación constante con el gurú. Después de haber aprendido que los conceptos filosóficos y las rutinas de práctica espiritual y de la vida, la responsabilidad del discípulo es de aplicar lo que se ha aprendido. La comunicación entre el maestro y el estudiante debe ocurrir cuando el estudiante necesita una guía o instrucción adicional. La función del maestro es de emular al estudiante en su crecimiento, hacia la madurez espiritual y emocional y a su despertar a la Autorrealización y la realización con Dios. La persona que está satisfecha, con un cambio modesto, en sus circunstancias personales o con percepciones placenteras de meditación, en lugar de un auténtico crecimiento transformativo espiritual, todavía no está lista para el discipulado.

Para que una relación entre el maestro y el estudiante (gurú-discípulo) sea de un verdadero valor, se debe establecer la comunicación entre ellos. No la debe evitar el estudiante si el maestro está disponible; tampoco se debe imaginar que la comunicación ya existe o presumir que es telepática.

Yo recibo llamadas y correo electrónico de individuos que dicen tener visiones de Paramahansa Yogananda, u otros maestros espirituales, que ya no habitan el cuerpo humano y que los están guiando. Me dicen entonces, que están confundidos o que tienen problemas personales, sobre los que tienen muy poco o

ningún control. Si tendrían un contacto directo y significativo con un maestro espiritualmente iluminado, no estarían confusos o tendrían circunstancias problemáticas constantes. Con su tendencia a fantasear, no piensan siempre racionalmente y no están dispuestos a asumir una responsabilidad de sus pensamientos, acciones y circunstancias.

El deseo de despertar espiritualmente se puede realizar más fácilmente, con la práctica correcta de una meditación diaria que aquiete la mente, y la aspiración inquebrantable de ser Autorrealizado, alentados por la fe de que esto realmente se logrará.

Mi gurú muy frecuentemente decía: “La devoción es más importante que las técnicas de práctica de meditación; juntas, son una combinación efectiva”.

La persona cuyo temperamento psicológico es principalmente devocional, puede pensar que los análisis intelectuales de las realidades superiores no son necesarios o puede descuidar la práctica de una meditación súper consciente. La persona que usa tendencias intelectuales para examinar los conceptos filosóficos y para la meditación, puede necesitar un recordatorio de la utilidad de alentar la devoción.

El despertar espiritual ocurre más fácilmente cuando el cuerpo está sano, la mente está ordenada, las emociones son estables, y cuando las condiciones medioambientales son alentadoras, las relaciones personales son ideales, las acciones son disciplinadas y con propósitos constructivos y todo lo que uno hace debe observarse como una práctica espiritual. Si se permite que los estados ordinarios de conciencia prevalezcan, o se permite que los estados de ánimo, los caprichos o las tendencias subconscientes influyan los pensamientos y las acciones, es muy posible que la meditación no sea transformativa.

### *El propósito, significado e importancia de la Iniciación*

Cuando un discípulo está dispuesto a comprometerse completamente a una vida correcta y a la práctica de meditación, se ofrece, entonces la iniciación que puede ser un acontecimiento

sencillo o puede incluir una ceremonia formal. La iniciación es un pasaje hacia un rito de conocimiento y la participación con los practicantes que tienen ese conocimiento. Este acontecimiento de iniciación debe reconocerse como un “nuevo comienzo” que fortalecerá al discípulo en llenar más rápidamente su destino espiritual.

El despertar hacia la Autorrealización y la realización con Dios, hasta el estado de liberación de la conciencia, debe considerarse que es posible en esta encarnación, en lugar de verla como una meta para un futuro distante, cuando uno deje el cuerpo, en un imaginario reino astral, o durante otra encarnación física.

Durante la iniciación, se instruye al discípulo a comprometerse a una vida ética y a una práctica espiritual, y a los métodos de meditación enseñados.

En la tradición de Kriya Yoga representada por Mahvatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda y sus sucesores, se enseña a los iniciados unos métodos de meditación suplementarios y pranayama únicos, que se deben practicar regularmente. Cuando las condiciones son ideales, la conciencia del gurú se mezcla con la conciencia del discípulo y se transmite (establece) una fuerza espiritual, que puede despertar las fuerzas inactivas del alma del discípulo. Se establece entonces permanentemente una conexión psíquica (del alma) entre el gurú y el discípulo, la cual, alentada por éste, permite que hayan flujos de gracia alentadora y redentora, la cual fluye entre el gurú y el linaje de gurús.

El lazo espiritual entre el gurú y el discípulo se mantiene y se hace fortifica cuando el discípulo se adhiere a las prácticas espirituales que el gurú le impartió. Este lazo se puede debilitar si el discípulo permite que interfieran las distracciones. La armonía espiritual y mental con el gurú hace que la relación sea de gran importancia espiritual para el discípulo.

Yo fui iniciado por Paramahansa Yogananda durante el verano de 1950. Al final del otoño del 1951, él me ordenó para que yo enseñara e inicié a otros.

PARAMAHANSA  
YOGANANDA  
*Como Yo lo conocía*



## PRIMER CAPÍTULO

### El principio

Cuando yo era niño, con frecuencia tenía vislumbres de realidades superiores y muy a menudo estaba vivamente consciente de una Presencia benevolente siempre presente, que me incluía, así como a todas las cosas, enteramente. Percepciones de esta clase no son extrañas entre los pequeños que, recién llegados a este mundo físico, no tienen las influencias erradas por las ideas o acciones de otros.

Yo nací justo después de la media noche del 9 de marzo de 1931, en Leavittsburg, Ohio, al sur de la ciudad de Cleveland; era el cuarto de cinco hijos y el segundo varón. Cuando tenía seis años mi familia se trasladó a una hacienda de aproximadamente 18 hectáreas en Braceville Township, en el condado de Trumbull, donde crecí y fui a la escuela. Durante los primeros dos años en esta hacienda, no teníamos la conveniencia de la electricidad. Usábamos lámparas de queroseno para alumbrar la casa en la noche. Un calentador que funcionaba a base de carbón y madera proporcionaba calefacción durante los meses de invierno. Cocinábamos los alimentos en una cocina grande de hierro fundido. El agua la sacábamos de un pozo que llevábamos a la casa en baldes.

Mi padre, DeWitt Talmage Davis, fue nombrado así en honor a un clérigo prominente del medio Este, porque su madre había querido que sea un pastor. Su abuelo paterno había emigrado desde Gales; su abuelo materno era Indio Americano, no estoy seguro de cual tribu. Mi madre, Eva Lee Davis, nació en Kentucky y se casó con mi padre en el sur de Ohio a principios del año 1920.

Mi niñez fue normal. Me asignaron los quehaceres de

la hacienda a una edad temprana. Jugaba con mis amigos, nadaba en los riachuelos cercanos durante los meses de verano, caminaba en los bosques, me gustaba montar a caballo durante mi juventud, y ayudaba a plantar y recoger las cosechas.

Mi familia y yo íbamos regularmente a la iglesia de United Brethren<sup>(1)</sup> los domingos, donde se aconsejaba a los “pecadores” de la congregación que “se arrepintieran y así se salvarían”. Aunque algunas de las historias de la Biblia me inspiraban, no estaba impresionado con las doctrinas fundamentales, tampoco pensaba que eran verdaderas. Sin embargo, durante mi juventud, experimentaba un sentido muy fuerte de ser llamado a servir en un ministerio de una manera más universal. En lo profundo de mi ser, me imaginaba viajando por el mundo, hablando a grupos de personas sobre Dios y sobre su capacidad innata de conocer a Dios.

Durante mi último año en la escuela secundaria, comencé a tener molestos episodios de infecciones a la garganta. En febrero de 1949, me diagnosticaron con fiebre reumática y me recetaron reposo absoluto hasta que me sanara. Así comenzaron cinco meses de retiro, que me proporcionarían oportunidades para nutrir mi mente, expandir mi conciencia, descubrir el sendero de Kriya Yoga y hacerme consciente de cual era el propósito principal de mi vida.

Ya había leído muchos libros que me prestaba de la biblioteca del condado. Me atraían los libros de psicología y de los movimientos religiosos, así como los poemas de Alfred Lord Tennyson y los libros de Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau y Walt Whitman. Aprendí las prácticas de yoga mientras leía el libro de Francis Yeats-Brown: “*Lives of a Bengal Lancer*” (*SP Las vidas de Bengal Lancer*), *Search in Secret India* (*SP La búsqueda en la India secreta*) de Paul Brunton, y *Hatha Yoga* de Theos Bernard. Comencé a practicar Hatha Yoga, lo que podía hacer fácilmente, y trataba de meditar. Sólo, en mi dormitorio de arriba, algunas veces me sentaba en la posición de loto y me imaginaba ser un yogi experto espiritualmente en el Himalaya.

Mientras estaba limitado a mi cama durante mi convalecencia, leía artículos en revistas sobre la salud que me motivaron a escoger una dieta vegetariana. En una revista vi un anuncio para el libro de Paramahansa Yogananda: "*Autobiography of a Yogi*"<sup>(2)</sup> (*SP La autobiografía de un Yogi*), publicado por Self-Realization Fellowship, y ordené una copia por correo. En cuanto lo recibí lo leí, y releí frecuentemente. A medida que revisaba el texto y miraba las fotografías de los santos y yogis, sabía que Paramahansa Yogananda era mi gurú.

Ordené las lecciones semanales que explicaban los métodos de meditación, disponibles por Self-Realization Fellowship. Rápidamente, aprendí a usar una meditación con mantra y a escuchar la vibración de Om.

Oraba por mi salud y guía para mis circunstancias futuras. Durante una sesión intensiva de oración, un surgimiento de energía repentinamente recorrió mi columna vertebral hacia mi cerebro. Mi columna se contrajo y arqueó y mi cuerpo se puso rígido por varios minutos. A medida que esta fuerza de energía disminuía, me sentí muy tranquilo y presentí que un hecho muy significativo había tomado lugar. Durante las siguientes semanas de confinamiento, pacientemente esperaba mi restablecimiento físico y con anticipación esperaba lo que iba a desarrollarse. Mentalmente, ya estaba en Los Ángeles con Paramahansa Yogananda.

A principios de julio de 1949, me permitieron dejar la cama. Cuando me miré en el espejo, me sorprendió ver lo delgado que estaba después de cinco meses de inactividad física. Esa noche mi madre murió de un ataque al corazón.

Al día siguiente mi padre me dijo que había visto salir del rostro de mi madre una luz al mismo tiempo que ella dejaba su cuerpo. Sabiendo que yo había estado leyendo literatura religiosa, él me pidió que le explicara a mi hermana de seis años, la muerte de mi madre. Siendo que ya sabía que el cuerpo físico es la morada temporaria del alma, oré por el bienestar espiritual de mi madre, pero no me sentí perturbado por pensamientos o sentimientos de pérdida o de pesar.

Durante los meses que siguieron, yo preparaba las comidas para mi padre y mi pequeña hermana; me adherí a una dieta vegetariana, y diariamente practicaba Hatha Yoga y meditaba.

En noviembre, más fuerte físicamente, sentí que ya era tiempo de ir a California. Pensando que debía ganar dinero para los gastos del viaje, impulsivamente decidí ir a Florida, para evitar otro invierno en Ohio, y así conseguir un empleo temporáneo. Mi padre, algo perturbado emocionalmente por mi inesperada decisión y dudoso a dejarme partir tan repentinamente, me dio unos cuantos dólares y me llevó a la estación del ómnibus Greyhound en la cercana ciudad de Warren.

El viaje en el ómnibus a Florida fue una experiencia nueva. Hasta ese momento yo no había estado más lejos de doscientas millas de donde había nacido. En el centro de Miami alquilé un cuarto en un hotel modesto pagando dos dólares al día y pronto conseguí un trabajo en un restaurante pequeño, trabajando en la cocina. Me pagaban un dólar la hora y me daban el almuerzo. Dos semanas más tarde, atraído por la posibilidad de remuneraciones más generosas, me uní a un grupo de jóvenes para vender suscripciones de revistas.

Mientras estaba con el equipo de ventas en West Palm Beach, yendo de casa en casa, tocando puertas, lo que resultó en vanos atentados de vender estas suscripciones de revistas, ocurrió un hecho significativo muy a tiempo. Cuando tocaba la puerta de una casa pequeña, una señora de media edad y muy simpática abrió la puerta y me invitó a entrar en su cocina y me ofreció una taza de té. Cuando me pregunto sobre mis planes futuros, le conté mi intención de ir a California para estudiar con Paramahansa Yogananda. Ella se sonrió, y me llevó a una habitación pequeña llena de estantes con cientos de libros de filosofía y religión. Entonces, ella me dijo que en este lugar William Walker Atkinson había escrito algunos de sus libros, éste es el autor de varios libros de las prácticas de yoga (usando el seudónimo de Yogi Ramacharakra) y de temas de New Thought<sup>(3)</sup> (Nuevo Pensamiento) que fueron publicados a principios de 1900. Cuando le agradecí y me despedí, ella

me dijo: “Si quieres estar con tu maestro, ¿por qué no vas allí ahora?” Sus palabras reforzaron mis pensamientos privados.

Esa noche cuando le informé mi decisión de irme a California al jefe de ventas, él estuvo de acuerdo con mi plan. Sólo había vendido dos subscripciones de revistas durante mis últimas dos semanas. Al día siguiente en Tampa, él me llevó en su coche hasta el límite norte de la ciudad, me prestó cinco dólares y se despidió deseándome buena suerte. Le pagué sus cinco dólares unas semanas después.

Cerca de una tienda-mercado, compré una cantidad modesta de maníes (cacahuets), pasas de uvas, y avena para alimentarme durante el trayecto. Me paré entonces pacientemente al borde de la carretera por varias horas, esperando que alguien me ofreciera llevarme en su coche<sup>(4)</sup> hasta Tallahassee, desde donde podría ir hacia el oeste. Nadie me quiso llevar. Esa noche dormí en un bosquecillo de naranjas, calentándome parcialmente por medio de una pequeña fogata.

Esa mañana temprano con una actitud mental positiva, nuevamente me paré al borde de la carretera. En pocos minutos, alguien me ofreció llevarme hasta Tallahassee. Seis días más tarde estaba en Los Ángeles.

En la biblioteca pública, en la sección de filosofía y religión, leí las revistas antiguas de *Self Realization* y verifiqué la dirección de las oficinas principales de SRF (siglas en inglés para Self Realization Fellowship). Al anochecer, necesitando descansar y alimentarme, fui a la Misión de Fifth Street, donde por esa noche me dieron una comida caliente, una cama limpia y tomé una ducha caliente.

La mayor parte del siguiente día, la pasé en la biblioteca. Esa tarde, caminé unas cuadras donde se encontraban los tranvías y le pregunté al empleado direcciones para llegar al distrito de Highland Park en la ciudad. Me dio la información que necesitaba y voluntariamente también me dio diez centavos para el tranvía.

Veinte minutos más tarde, cuando estaba empezando a subir una calle empinada que conducía a Mount Washington, un coche

se paró. Un joven conductor me preguntó: “¿Donde vas?” Le expliqué y el me dijo: “Súbete, yo paso por allí. Te dejaré en la puerta de enfrente”.

#### NOTAS DEL PRIMER CAPÍTULO

1. La pequeña Iglesia United Brethern era de denominación fundamentalista; más tarde se unió con la Iglesia Metodista.
2. El libro *Autobiography of a Yogi* escrito por Paramahansa Yogananda fue publicado originalmente en el año 1946. Ahora se publica en una variedad de ediciones de libro de bolsillo y libro en tela por Self-Realization Fellowship; ha sido traducido en más de veinte idiomas principales del mundo.
3. *New Thought (Nuevo Pensamiento)* es el nombre de un movimiento religioso nuevo con énfasis en la enseñanza metafísica que comenzó a emerger en los Estados Unidos a fines del año 1880. Sus seguidores predicán el bienestar espiritual ideal y la utilidad del pensamiento positivo y una vida constructiva. Cientos de iglesias y centros de enseñanza (Unity, Science of Mind, Religious Science, Divine Science y otros grupos independientes) en los Estados Unidos y otros países sirven a un número creciente de personas. Las oficinas y archivos de New Thought Alliance están en Mesa, Arizona. Publican también una revista trimestral y tienen un Congreso anual de una semana para miembros y ministros.
4. No recomiendo este modo de viaje (autostops) en estos tiempos.

## SEGUNDO CAPÍTULO

### Mis primeras experiencias con mi Gurú

Llegué a las oficinas principales<sup>(1)</sup> de Self-Realization Fellowship el viernes en la noche del 23 de diciembre de 1949, unos minutos después de las seis de la tarde.

Cuando toqué la puerta de una de las cabañas al borde del camino de la entrada, un señor que aparentaba tener sesenta años, me saludó y me llevó al comedor de los hombres en la parte baja del edificio principal. Allí, me presentó a varios discípulos residentes quienes me invitaron a comer con ellos.

Después de la cena, un hombre joven, quién era responsable de coordinar los horarios de meditación y del trabajo diario de los discípulos, me condujo por una escalera a un lugar recluso en el vestíbulo principal, donde podríamos conversar privadamente. Me preguntó sobre mis antecedentes y de cómo tenía yo conocimientos de la organización y de Paramahansa Yogananda. Después de unos minutos, escuchamos los sonidos de un silencioso ascensor que descendía en un corredor vecino, él muchacho se levantó, se dirigió hacia el corredor y exclamó: “¡El Maestro está viniendo!” Yo también me paré y con anticipación me volví hacia el corredor.

Paramahansa Yogananda entró en la habitación, seguido por dos discípulas, Faye Wright<sup>(2)</sup> y su hermana Virginia<sup>(3)</sup>. Él llevaba puesto un abrigo azul oscuro, con una bufanda blanca, y un sombrero azul claro de fieltro. Se paró frente a mí, me miró a los ojos, sonrió bondadosamente, mientras me daba la mano y calmadamente me preguntó: “¿Cuántos años tienes?”

Le respondí: “Tengo dieciocho años, Señor”.

“¿Sabes tus padres que estás aquí?” me preguntó.

“Todo está bien, Señor”, le respondí.

Tocándome en la frente con su mano, como gesto de bendición, murmuró: “Está bien. Hablaré contigo más tarde”.

Entonces acompañado por Faye y Virginia, se dirigió hacia el Cadillac azul oscuro, que yo había visto estacionado en el camino cerca de la entrada. El joven que me acompañaba, me llevó por un sendero en el jardín, hacia una casa pequeña de un piso que se usaba como dormitorio para los hombres.

Mientras desempacaba mi maleta, me informaron que al día siguiente en la mañana, todos nos reuniríamos en el edificio principal para atender a una meditación que duraría todo el día.

Después de una noche de sueño reparador y después del desayuno, me reuní con más de cien discípulos residentes y estudiantes que visitaban SRF, reunidos todos para esta ocasión.

En pocos minutos, cuando el Maestro, acompañado por James Lynn<sup>(4)</sup>, quien era un discípulo espiritualmente avanzado, entró en la sala, noté que él estaba en un estado de súper consciencia, con un aura de despegue a su alrededor. Una vez que ellos entraron en la capilla, los encargados nos invitaron a entrar y tomar asiento.

Amablemente el Maestro nos dio la bienvenida, expresando su felicidad de estar con nosotros, habló del significado de las fiestas navideñas, mencionó los nombres de algunos discípulos, reconociendo sus años de devoción y servicio; habló de Dios y del linaje<sup>(5)</sup> de los gurús. Se refirió a Dios como un Ser Supremo, más allá de la creación como energía cósmica, expresándose dentro y como la Naturaleza. Su manera tranquila estableció un ambiente íntimo.

El Dr. Minot Lewis<sup>(6)</sup>, empezó a tocar en el órgano uno de los cánticos (chants) que el Maestro había adaptado de muchos, de su tierra nativa, hacía algunos años. El Maestro indicó que “cantar<sup>(7)</sup> (chanting) le ayuda a uno a ganar la mitad de la batalla en la meditación”. El Maestro también dijo: “Cuando cantas con una devoción fervorosa a Dios, todos los pensamientos dispersos dejarán tu mente. Entonces así, ¡conocerás la presencia de Dios!”

El canto en grupo continuó por varios minutos. Durante

las últimas estrofas, nos aconsejaron que nos “zambullamos profundamente” en la meditación. Después de un silencio extendido, el Maestro habló quietamente sobre Dios y la utilidad de la devoción, y condujo otra sesión de canto, seguido por una meditación silenciosa. Al mediodía se anunció un descanso corto.

Durante la sesión de la tarde, mientras el Maestro hablaba sobre los varios aspectos de Dios, el Sr. Lynn se desplomó en su silla, su cara emanaba una luz de santidad. Después de unos minutos, se enderezó y se sentó recto en su silla, el Maestro dijo suavemente, “Cuando hablo así, él siempre experimenta el éxtasis”.

Después de una sesión de seis horas de meditación, el Maestro habló por unos minutos y pronunció una bendición; a continuación, parado al frente a la entrada de la capilla, nos dio su bendición a medida que salíamos.

El domingo en la mañana atendí al servicio de Self-Realization Church of All Religions<sup>(8)</sup> (así era como se llamaba entonces) en Sunset Boulevard en Hollywood. El Maestro condujo a la congregación en oraciones con respuestas, leyó unos versos del Bhagavad Gita y del Nuevo Testamento, y añadió un comentario breve. Tuvimos momentos de canto y una meditación silenciosa antes de su sermón-lección, que duró por una hora. Durante su charla directa y espontánea, compartió anécdotas interesantes, mencionó algunos de los santos que había conocido, describió algunas experiencias personales, y alentó a que todos se dedicaran al sendero espiritual hasta que sean Autorrealizados y realizados en Dios. Entonces pidió que todos nos paremos y alzáramos nuestras manos y cantemos Om tres veces con él, “para el saneamiento del cuerpo, de la mente y del alma”.

Al final, mientras muchas personas rodeaban al Maestro para hablar con él y para recibir su bendición, Myrna Brown<sup>(9)</sup>, una de las secretarias, se me acercó y me dijo: “El Maestro quiere reunirse contigo después de su reunión con aquellos que tienen cita para hablar con él; te avisaré cuando él esté listo”.

Más tarde ese día, me llevaron a una habitación anexa a la plataforma y al altar en el templo. El Maestro estaba sentado en un pequeño sillón y me indicó que me sentaría junto a él. En un tono muy bajo de voz me preguntó: “¿Qué puedo hacer por ti?”

Yo le respondí: “Quiero ser su discípulo, Señor”.

Pareció complacido. Me dijo: “Sabes que este no es un sendero de escapismo”.

Le respondí: “Sí, lo sé, Señor”.

Me preguntó sobre mi salud. Cuando le aseguré que me sentía bien, me dijo: “Veamos” y sintió mi pulso en la parte de mi muñeca. Unos momentos después murmuró: “Sí, estás bien”.

Entonces me dijo: “Te puedes quedar”. Me dijo que leyera sólo sus libros y alguna otra de su literatura durante el primer año, que atendiera los deberes que me serían asignados y que meditara regularmente. Mientras me tocaba la frente, sus palabras al concluir fueron: “Lee un poco. Medita más a menudo. Piensa en Dios todo el tiempo”.

Esa noche los discípulos e invitados se reunieron en la sala principal del edificio para participar de la comida navideña anual. Mientras esperábamos la llegada del Maestro, algunos de ellos se reunieron en grupos pequeños para saludarse.

El Sr. Lynn se acercó al grupo de novicios con los que yo estaba, se presentó y me dio un consejo personal. Me recomendó que meditara con un horario regular por periodos cortos hasta que pudiera meditar cómodamente, después que meditara por periodos más largos. Me dijo: “Esto es lo que me ayudó mucho cuando yo empecé a meditar, después que conocí al Maestro”.

A los pocos minutos llegó el Maestro al comedor y todos nos sentamos junto a unas mesas largas con fuentes y platos de comida que trajeron de la cocina.

Después del postre, el Maestro habló por más de una hora. Reconoció la dedicación de los discípulos y dio énfasis a la importancia de hacer que nuestros deseos sean disciplinados y guiados por la sabiduría. Invitó a todos: “¡acérquense y reciban las bendiciones de Dios a través de mis manos!”.

Durante las siguientes semanas, temprano en las mañanas

y en las noches, participé con los monjes en las rutinas de ejercicio y meditación. Prestaba atención a los deberes que me asignaron como ser: barrer las aceras y caminos de la propiedad, la limpieza de algunos de los edificios, y de vez en vez escribir a máquina las lecciones semanales que se enviaban por correo a los miembros de SRF. Las noches y los fines de semana me daban la oportunidad para el estudio privado y la reflexión. Los sábados en la mañana algunos de los monjes se reunían para sesiones informales de meditación y a cantar (chanting).

También trabajaba en la nueva propiedad de Lake Shrine en Pacific Palisades, que se estaba preparando para una dedicación pública ese verano. Se estaban construyendo varios santuarios alrededor del lago, en honor de varias de las religiones del mundo con áreas propicias para la meditación privada. El foco central serían las cúpulas de oro en forma de loto. El Sr. Lynn había donado los fondos para la compra de varias hectáreas de tierra en Lake Shrine. Se construyó un templo hermoso allí en 1996.

El Maestro paseaba, ocasionalmente, para hacer ejercicio y para hacer sugerencias sobre el mantenimiento y mejoras de la propiedad y los edificios, alrededor de las oficinas principales de SRF. Conversaba con los discípulos que encontraba en su camino y durante uno de mis encuentros con él me dijo lo siguiente: “Ten paciencia, Roy, yo tengo planes para ti”.

Una noche, mientras yo y otro discípulo caminábamos alrededor de la entrada cerca del edificio principal, encontramos al Maestro paseando. Después de unos minutos de una conversación general, me dio su bastón y su sombrero al otro discípulo, inhaló y exhaló profundamente varias veces, mientras tensaba y relajaba los músculos de su cuerpo superior. Después cogió su bastón y su sombrero y dijo:” ¡Como ven, no importa cuán ocupado estoy, siempre hago mis ejercicios!”<sup>(10)</sup>.

Alguien había donado una mesa de tenis para los monjes, la cual se colocó temporáneamente en el sótano cerca del comedor. Una noche salí del comedor mientras el Maestro pasaba por el corredor con Faye y Virginia Wright. Mirando la mesa de tenis,

me indicó que cogiera la raqueta. Mientras nos pasábamos la pelota entre el uno y el otro, una luz vino a sus ojos y repentinamente golpeó la pelota con fuerza y rápidamente, la cual se me pasó volando. Complacido con su juego, se dirigió a Faye y a Virginia y les dijo: “¿Y quién acostumbraba ser el mejor jugador de tenis por aquí?”.

Entonces él se dirigió y entró en el ascensor. La puerta se cerró y volvió a abrirse. El Maestro me miró y quietamente me dijo: “Roy, tu tienes un futuro maravilloso”.

Durante otra noche, cuando el Maestro entró en el hall de la planta baja y me vio con otros tres discípulos, se dirigió al comedor de los varones y pidió algo de comer. Le prepararon un plato de corn flakes con leche. Mientras comía, pidió una botella de salsa picante que vio en el gabinete. Vertió de un poco de esta salsa en su cuchara, la probó y sonrió. Dijo entonces: “Pónganse en fila muchachos”, y sonriendo midió una porción pequeña para que cada uno de nosotros tomáramos, indicándonos que con práctica, aprenderíamos a alejar la atención (enfoque) en los sentidos y así no sentir ningún malestar.

El 5 de enero era el cumpleaños del Maestro, los discípulos de la oficina principal de SRF se reunieron esa noche para meditar con él en la capilla, seguido de un banquete que todos disfrutamos. En tales ocasiones él elogiaba la dedicación de los discípulos y su consistencia en sus prácticas espirituales. En el curso de su conversación dijo lo siguiente: “Entre muchos de los que están aquí esta noche, muchos serán *jivanmuktas* y algunos serán *siddhas*”.

Un *jivanmukta* es un alma—(*jiva*) libre (*mukta*), Auto-realizada con tendencias subliminales (condiciones kármicas) que deben eliminarse. Los yogis *Siddhas* son yogis liberados completamente de todas las condiciones que anteriormente borran y limitaban su conciencia.

Durante los primeros dos meses que estuve con el Maestro, estaba consciente de que se iba estableciendo una relación más profunda entre los dos. Aunque él no me había aceptado formalmente como su discípulo, él se dirigía a mí como lo hacía

con sus demás discípulos. Yo experimentaba la transmisión directa de sus conocimientos, y algunas veces podía intuir sus pensamientos y anticipar sus comentarios antes de que me los hiciera a mí y a los demás. Cuando yo percibía algunos de sus pensamientos no verbalizados, él me miraba y sonreía ya sabiéndolo. Cuando físicamente no estaba en su presencia, muy a menudo estaba mental y espiritualmente armonizado con su mente y conciencia y “sentía” su presencia.

Unas semanas después de haber conocido al Maestro, movimientos fuertes de energía pasaban por mi cuerpo. Inesperados surgimientos de la fuerza vivificante recorrían a través de mi columna y después se aquietaban. Cuando me sentaba a meditar, estas corrientes se hacían más pronunciadas. Si no estaba relajado cuando el proceso ocurría, algunas veces mi cuerpo se estiraba hacia arriba. Un condiscípulo notando estos movimientos me preguntó qué sentía. Cuando se los describí, se sonrió y me dijo: “Esto se debe al contacto frecuente con el Maestro y porque te encuentras en este ambiente”; continuó: “A mí también me ocurrió lo mismo cuando recién llegué aquí”.

Cuando un discípulo es receptivo y tiene una relación personal con una persona espiritualmente consciente, fuerzas “dormidas” se activan dentro del discípulo al grado de la receptividad de éste. Esto puede ocurrir espontáneamente o el gurú puede intencionalmente transmitir esta fuerza vivificante al discípulo. Experimentando, descubrí que cuando estaba relajado durante la meditación, esta energía surgía y fluía libremente sin causarme una reacción física. En su lugar, experimentaba un moderado éxtasis.

Después de unos días de mi llegada a SRF, un discípulo anciano se enfermó y me pidieron que yo le llevara sus comidas a su cuarto. Él le dijo a otro discípulo: “Yo respeto mucho al Maestro, pero no tengo la fe que ustedes muchachos, parecen tener y que yo deseo tanto”.

Cuando su condición no mejoró, lo llevaron al hospital. El Maestro fue a visitarlo y regresó tarde. Yo y otros discípulos nos encontrábamos en la entrada del vestíbulo de la planta baja del

edificio principal. El Maestro entró y nos dijo: “Yo le pregunté: ‘¿Quieres seguir viviendo? Si es así, dímelo y yo te sanaré’<sup>(11)</sup>. Él me respondió: ‘No, Señor’. Había perdido su deseo de vivir y yo no pude ayudarlo. Si me hubiera dicho que sí, lo hubiera sanado y él podría haber tenido unos cuantos años más para su progreso espiritual. Fue triste verlo así”.

Una noche tarde, el Maestro me habló privadamente en el living de su pequeño departamento de dos piezas, situado en la planta alta del edificio principal. Cuando me estaba dando su bendición y me aseguraba que conversaríamos de vez en vez, tomó un plátano (banano) de un plato de fruta cercano, y me lo dio. Unos minutos después en el dormitorio de los varones, sentado en mi cama y reflexionando sobre mi buena fortuna de tenerlo al Maestro como mi gurú, lentamente comí el plátano, incluyendo su cáscara, porque no quería privarme de ninguna de las bendiciones que emanaban de sus manos.

Se estaba construyendo un nuevo edificio anexo al templo de Hollywood. El Maestro lo llamó India House (la Casa de la India). Habría un restaurante vegetariano al nivel de la calle; tendría una sala de recepciones en la planta baja, que se usaría con propósitos culturales y sociales. Cuando se estaban construyendo los cimientos, todos los monjes fueron asignados en el proyecto. Bernard Cole <sup>(12)</sup>, un monje antiguo de SRF, llegó esa tarde para inspeccionar el trabajo en progreso. Cuando caminaba junto a mí me dijo: “El Maestro quiere verte esta noche. Presentáte a la siete de la tarde en el vestíbulo de la planta baja cerca del ascensor”.

A las nueve de la noche, después de esperar por dos horas, pensando que el Maestro se había detenido por alguna otra razón más importante, me fui al dormitorio a dormir.

“¿Dónde estabas anoche?” fue la pregunta inesperada de un monje más joven al día siguiente. “El Maestro tuvo que salir anoche inesperadamente y volvió tarde. Me preguntó: ‘¿Dónde está Roy?’ Cuando le ofrecí ir a buscarte, dijo que te vería después”.

Esa tarde, Bernard me dijo: “El Maestro quiere verte esta

noche a las siete en el vestíbulo de la planta baja”.

Esa noche, después que había esperado pacientemente por casi dos horas, trajeron el automóvil del Maestro al frente del edificio y pusieron maletas en la maletera. Corrió la voz de que se estaba yendo a su casa de retiro en Twentynine Palms, a tres horas al Este de Los Ángeles; dijeron que permanecería allí por tres meses.

Alrededor de treinta discípulos se pusieron en fila en el vestíbulo para despedir cariñosamente a su gurú. Al poco rato, alguien anunció que el Maestro estaba hablando por teléfono y que no partiría hasta el próximo día. Volvieron a poner su automóvil en el garaje, los discípulos se esparcieron y yo me quedé sólo, esta vez firmemente resuelto a esperar toda la noche si era necesario. No tuve que esperar mucho.

Escuché que el ascensor descendía y paraba. Cuando las puertas se abrieron el Maestro me vio, con una gran sonrisa y exuberantemente exclamó: “¡Ahí está mi muchacho!”.

“Ven conmigo”, me invitó a medida que caminaba rápidamente hacia la cercana habitación de Bernard.

El Maestro estaba vestido para ir a caminar y comía un puñado de almendras. Dándose cuenta que yo las miraba, me dijo: “¡Esta es la única comida que he comido en todo el día!”.

En la habitación de Bernard, el Maestro me indicó que me arrodillara ante él y cogió mi mano derecha con la suya. Con suave y tono de voz paternal, me dijo: “Hace años, Sri Yukteswar me aceptó como su discípulo y me dijo: “Te prometo mi amor eterno y sin condiciones. Sin importar lo que hagas o dejes de hacer, te amaré siempre””. Aprentándome la mano, me dijo: “Roy, te prometo mi amor eterno y sin condiciones. ¿Puedes prometerme el mismo amor a mí?”

Yo le aseguré: “Sí, Señor.

Cuando me paré, me preguntó: “¿Harás lo que te pido?”

Inmediatamente, le respondí afirmativamente.

Entonces me dijo: “Quiero que vayas a Phoenix. Tenemos un proyecto allí. El clima también será bueno para tu salud. Bernard te llevará a la estación del tren en la mañana”.

Me pidió que le escribiera frecuentemente y que lo visitara cada dos meses.

## NOTAS DEL SEGUNDO CAPÍTULO

1. La sede Internacional de Self-Realization Fellowship se encuentra en 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, California. En la India: Yogoda Satsanga Math, Dakshineswar, Kolkata, West Bengal.

2. Faye Wright (Daya Mata, 1914 – ) tenía diecisiete años cuando conoció a Paramahansa Yogananda en 1931, mientras asistía a una de sus conferencias en Salt Lake City, Utah. En poco tiempo se trasladó al sur de California, para vivir en el centro de SRF en Los Ángeles. Ella y su hermana Virginia trabajaron junto al gurú por muchos años, procesando su correspondencia, manteniendo sus citas, y atendiendo una diversidad de proyectos de la organización. Faye Wright ha sido presidenta de Self-Realization Fellowship desde 1955. Diligentemente ha sido instrumental en que muchos de los proyectos de Paramahansa Yogananda se llevaran a cabo. Su nombre monástico de Daya Mata (madre compasiva) es compatible con su personalidad cariñosa y bondadosa.

3. Virginia Wright (Ananda Mata, 1915 – 2005) también era miembro del cuerpo directivo y Secretaria-Tesorera de la organización.

Richard Wright (1911 – 2002), el hermano de ellas, viajó a la India con Paramahansa Yogananda a mediados del 1930. Algunas de sus notas se han publicado. en su diario de *Autobiography of a Yogi* (Autobiografía de un Yogi) (Capítulos 40-42).

4. James Lynn (1882 – 1955) nació en Archibald, Louisiana. Su padre trabajó en un campo de algodón. A los catorce años James Lynn ya trabajaba. A los diecisiete años viajó en tren hasta Kansas City. Allí encontró un trabajo y terminó sus estudios de escuela secundaria. Fue a la escuela de abogados y estudió contabilidad. Fue admitido al bar y consiguió el título de contador público cuando cumplió veintiún años. Se casó en 1913 y trabajó como contador en la compañía U.S. Epperson Underwriting Company. Rápidamente lo ascendieron a gerente general. Unos años más tarde, con la ayuda de un gran préstamo por medio de

un amigo, que era director de un banco, compró la compañía. Después fundó otra compañía de seguros, invirtió en acciones de ferrocarril y banco, compró una granja de frutas cítricas en Tejas y arrendó miles de hectáreas en Louisiana y Tejas donde con gran éxito encontraron petróleo. En el año 1940 gracias a sus negocios, su fortuna consistía en muchos millones de dólares.

La residencia del Sr. Lynn en Kansas City consistía en varias hectáreas de bosques con un campo de golf de nueve hoyos. Aunque tuvo mucho éxito en los negocios no se sentía completamente satisfecho con su vida; se sentía inquieto.

Paramahansa Yoganada estaba visitando Kansas City en enero de 1932, para presentar una serie de conferencias y clases. El Sr. Lynn atendió una de las conferencias y notó que se sentía muy tranquilo y con mucha paz. Durante los siguientes días antes de ir a su oficina, el Sr. Lynn iba a visitar a Paramahansa Yogananda en su habitación del hotel, donde meditaba y conversaba con él. Después que fue iniciado, la primera vez que practicó kriya pranayama, experimentó un estado de éxtasis.

Mientras continuaba prosperando en sus negocios, El Sr. Lynn mantenía regularmente un régimen de vida holístico con prácticas de meditación. Tan frecuentemente como podía, viajaba a California para estar y meditar con su gurú. Sus contribuciones generosas a través de los años ayudaron a proporcionar una base financiera sólida para Self-Realization Fellowship. Alrededor de 1930, compró la propiedad junto al mar en Encinitas, la cual es hoy día un lugar para retiro de SRF. Hizo construir allí una ermita mientras Paramahansaji estaba en la India. En 1950 donó fondos para que SRF comprara la propiedad donde SRF construyó el templo en Shrine Lake. Donó el valor de un millón de dólares de sus acciones en el Ferrocarril de Kansas City Southern Railway y designó que dos millones de dólares se donaran después de la muerte de su esposa (lo que ocurrió alrededor de 1965).

Mientras él era presidente de SRF (1952- 1955), vendió varios de sus negocios y se trasladó permanentemente a Borrego Springs, al norte de San Diego, donde sus trabajadores plantaron y cosecharon una variedad de frutas y vegetales orgánicos en esta nueva finca de aproximadamente 258 hectáreas.

En 1952, mientras yo era el ministro del Self Realization Center en Phoenix, Arizona, Faye Wright me informó en una carta que el Sr. Lynn se estaba recuperando de una cirugía que le hicieron para

remover un tumor benigno en su cerebro. Los doctores y las enfermeras estaban muy impresionados con su estado de calma, la claridad de su mente, y la ausencia de indicaciones de dolor o malestar. Después de la tercera cirugía en octubre de 1954, su sistema inmunológico se debilitó. El 20 de febrero de 1955 a las cuatro de la mañana, pacíficamente dejó su cuerpo.

5. La información del linaje de los gurús de la tradición de Kriya Yoga se encuentra en el Apéndice de este libro.

6. El Dr. Minot Lewis (1893 – 1960) conoció a Paramahansa Yogananda en Boston el año 1920. Condujo regularmente clases de meditación y viajó a menudo a California para estar con su gurú hasta su retiro de práctica de odontología en 1945, trasladándose después al centro de SRF en Encinitas. Durante sus últimos años daba conferencias y clases en el templo de SRF en San Diego. El 7 de abril de 1960 fue admitido al hospital de Scripps Memorial en La Jolla, California para unos exámenes de una condición cardíaca. El anochecer del 13 de abril, su esposa Midred lo visitaba. Él se sentó a meditar en su cama, unos minutos después, dejó su cuerpo.

7. Estudios recientes han demostrado que la repetición de una melodía corta y simple (chanting) puede reducir el estrés, aquietar la mente y producir interacciones entre los hemisferios del cerebro que facilitan y hacen que la meditación sea más efectiva.

8. El templo de Hollywood Self-Realization Fellowship se encuentra en 4860 Sunset Boulevard. El SRF Lake Shrine y el templo en Pacific Palisades se encuentra en 17190 Sunset Boulevard, a menos de un cuarto de milla de la carretera Pacific Coast Highway.

9. Myrna Brown (Mrinalini Mata, cerca de 1931 – ) conoció a Paramahansaji a mediados de 1940 en los alrededores de San Diego cuando era adolescente. Ella ha estado a cargo de la editorial de libros y publicaciones y ha sido vicepresidenta de la Junta Directiva desde 1966.

10. Los “ejercicios para dar energía” creados por Paramahansa Yogananda consisten en tensar moderadamente los músculos y regular la respiración, mientras se dirige la energía desde la médula oblongota en

la base del cerebro hacia los músculos que se están usando. Estos ejercicios refuerzan los músculos, dan vitalidad al cuerpo y reducen el estrés.

11. Durante sus conferencias públicas en los años del 1920, Paramahansaji demostraba algunas veces sus métodos de saneamiento que incluían la oración, las afirmaciones, la visualización, la voluntad concentrada y la dirección consciente de las fuerzas de energía. Daba énfasis al ejercicio, a una dieta vegetariana, y a las prácticas de meditación. Muchas personas también se sanaron gracias a sus bendiciones silenciosas.

12. Bernard Cole (1922 – cerca de 1979) conoció a Paramahansa Yogananda en 1939 y fue ministro de Self Realización Fellowship a fines del año 1940 y a principios del 1950. Dejó la organización en 1955 para enseñar independientemente por un tiempo y trabajar por varios años en el campo de ingeniería y electrónica.

## TERCER CAPÍTULO

### Observaciones y reflexiones de un discípulo

En Phoenix, Arizona me esperaba Herbert Freed<sup>(1)</sup>, el ministro del Centro de SRF<sup>(2)</sup> que había sido inaugurado por el Maestro a fines del 1940. Estaba situado en 1800 West Monroe Street, a dos cuadras del Capitolio del Estado. El edificio de un piso tenía cuatro habitaciones modestas y una capilla en la cual se conducían servicios los domingos en la noche y a media semana.

La madre de Bernard estaba visitando Phoenix por unos días y había preparado una comida liviana. Cuando nos sentamos a la mesa, Herbert me explicó sobre el “proyecto nuevo” que era la granja de productos lácteos de cabras.

La granja Rosebud se encontraba a unas tres millas de Scottsdale, Arizona, que en esos tiempos era una aldea pequeña; había sido fundada por el Sr. Lynn. Tenía una casa, un granero y un rebaño de veinte cabras, con aproximadamente 2 hectáreas. Unas semanas después de mi llegada, se construyeron tres graneros de bloques de adobe y para aumentar la producción de leche se compraron ochenta cabras adicionales de una granja en California.

Yo arreglé un pequeño altar en una esquina de mi pieza. Antes del amanecer y tarde en la noche, me sentaba allí a meditar. Usaba las técnicas que había aprendido y aplicaba los consejos útiles que me habían dado el Maestro y también aquellos que él había impartido a otros. Mis meditaciones se hicieron consistentemente más satisfactorias y dedicaba dos o tres horas al día para practicar.

Ocurrieron muchas percepciones meditativas interesantes. Una noche después de una hora de concentración, me sentí que

era como un observador en el segundo chakra en la parte inferior de la columna. Vi los órganos internos de mi cuerpo, mi sistema circulatorio, mis músculos, mi sistema nervioso, y mi cerebro iluminados por una luz radiante blanca que pude observar con un interés desapegado. Después de un rato, sentí como si me expandiera hasta que volví a identificarme con mi cuerpo.

Frecuentemente tenía visiones de lo que parecía ser el reino astral; Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, el Maestro y muchos otros seres, que yo no conocía, aparecían momentáneamente en la parte de mi ojo espiritual. Algunas veces, mi conciencia parecía expandirse a tal grado que incluía todo el cosmos. Algunas de estas percepciones podrían haber sido producidas por fenómenos de la mente-cerebro<sup>(3)</sup>.

Mi Maestro me había aconsejado previamente: “Mantente en sintonía conmigo y yo podré ayudarte. Cuando estés inquieto o tengas dudas, esto te causará estática en el radio de tu mente, lo que hará difícil que yo pueda ayudarte. Mantente en sintonía conmigo siempre”.

Cuando hablaba con un grupo pequeño de discípulos, él dijo lo siguiente: “Cuando se mantienen en sintonía conmigo, entonces pueden estar en contacto con Dios”. Entendí entonces lo que nos decía, debido a que él siempre estaba consciente de Dios; al estar en armonía con él, así también podíamos estar conscientes de la realidad de Dios.

Durante mi primer año de discipulado, de vez en cuando, algunos estados anímicos perturbaban mi paz interior, pensamientos corrían por mi mente de que la liberación de la conciencia no ocurriría pronto. Durante uno de estos episodios temporarios, el Maestro me envió una nota corta y escrita a mano: “Querido Roy: Tú te estás causando infelicidad permitiendo esos estados anímicos y tocando ese disco mental negativo en el tocadiscos. ¿Por qué no rompes el disco?” Sus palabras prácticas hicieron que yo pueda dejar ese hábito auto limitante.

Generalmente iba a visitar al Maestro en su lugar de retiro en el desierto, donde había dos casas juntas en un terreno adyacente. Él vivía y trabajaba en una de las casas; en la otra

casa vivían y trabajaban algunas discípulas; ellas estaban a cargo de escribir sus cartas, transcribir y editar sus manuscritos. Los discípulos varones, que estaban a cargo del trabajo de mantenimiento o que estaban visitando al Maestro dormían en una casa de campo a unas millas de distancia.

Durante una de mis visitas a Twentynine Palms, mientras ayudaba a uno de los discípulos más antiguos, a colocar una malla de alambre en una pared en el garaje, en preparación para su enlucido, el Maestro pasó por ahí y se paró a conversar. Había una piscina cercana que se había instalado recientemente para él. El Maestro pidió a uno de los otros discípulos que trajeran una bomba del garaje para drenar el agua de la piscina para que la puedan limpiar.

La respuesta desinteresada fue: “No puedo hacerlo ahora, Señor, estoy demasiado ocupado con este trabajo”.

Dirigiéndose hacia mí, el Maestro me preguntó: “¿Roy, puedes vaciar la piscina?”. Siguiendo sus instrucciones, encontré dos baldes de cinco galones y un soga en el garaje y me puse a trabajar en el proyecto.

Atando la soga a uno de los baldes, lo sumergía en la piscina y sacaba el agua y la vertía en el segundo balde, volvía a llenar el primer balde y lo llevaba para regar los arbustos cercanos. Me di cuenta pronto que una pequeña piscina contiene cientos de cientos de galones de agua. Hacia la media tarde con mis manos doloridas y con mis músculos cansados, vi que el nivel del agua en la piscina había disminuido en gran cantidad.

Al día siguiente, cuando me preparaba para volver a este trabajo, el Maestro salió de su casa. Desde donde estaba parado la piscina parecía estar completamente vacía. Él exclamó: “¡Miren lo que ha hecho Roy!”. Cuando se acercó vio que todavía había agua en la piscina. Sin mirar al discípulo que continuaba trabajando en el garaje, le dijo que cogiera la bomba y terminara drenando la piscina.

Mis ocasiones más memorables durante mis visitas con el Maestro en el desierto, son aquellas en las horas del atardecer, cuando él paseaba alrededor del perímetro de la propiedad y

me invitaba que lo acompañara. Si notaba un pedacito de papel en el suelo, me pedía que lo recogiera. De vez en vez, cuando veía una piedrecilla en el camino, la pateaba delante de él por unos metros, como un niño jugando. A veces caminábamos en silencio. Otras me hablaba de Dios y me alentaba a vivir una vida inspirada en Dios.

Durante uno de nuestros paseos, dirigió mi atención a una montaña cercana y dijo: “La mayoría de las personas ven en las montañas sólo una masa de tierra y piedras, cuando las miro yo veo a Dios”.

Después de caminar en silencio por unos minutos, me preguntó si tenía algunas preguntas.

Raramente yo tenía preguntas para el Maestro; me era suficiente estar en su presencia. Sin embargo, en ese momento me vino a la mente una pregunta sobre algunos de los santos que él mencionaba en su autobiografía.

Le pregunté: “¿Cuántos de los santos que menciona usted en su libro, han sido completamente liberados?”

Su respuesta fue inmediata: “No muchos. Muchos de los santos están tan satisfechos con el éxtasis de su comunión con Dios, que no aspiran a llegar más allá de ese nivel”.

Después de una pausa, me dijo: “*Tú* debes continuar hasta la completa liberación”<sup>(4)</sup>.

Durante una de mis visitas iniciales con él, ocurrió un incidente aparentemente sin importancia, pero con repercusiones transformativas. Antes de mi viaje a Twentynine Palms, de vez en vez sentía dolores en mi pecho y brazo izquierdo, esto ocurría generalmente después de un día de mucho trabajo.

Mientras estábamos conversando, me preguntó: “¿Cómo están tus padres?” Antes de que él terminara de hablar y equivocadamente pensando que su pregunta era: “¿Cómo está tu dolor?”, impulsivamente le respondí: “No está tan mal ahora, Señor”.

Con una expresión de preocupación en su cara me preguntó: “¿Qué es lo que no está mal ahora?”

Le respondí: “Este dolor que tengo de vez en vez”.

Quiso saber: “¿Tienes dolor?”

Cuando traté de describirle los síntomas, me tocó con su mano en el pecho y dijo: “Ahora estarás bien”, y cambió de conversación. Nunca más se mencionó el incidente y tampoco los síntomas retornaron.

Tuve muchas oportunidades de observar las varias maneras de cómo el Maestro influenciaba benéficamente a sus discípulos. Sus buenas maneras y su comportamiento eran ejemplares. Siempre era muy limpio y su cuerpo emanaba una fragancia agradable. Uno se sentía inspirado en su presencia. Durante el curso de una conversación casual, decía algo de mucho valor para lo que la persona necesitaba en ese momento. Cuando un discípulo no se portaba bien y debía haber una confrontación directa, él no dudaba en decir o hacer lo necesario para corregir la situación. Yo sé esto por mi propia experiencia.

Mientras estaba en la granja de cabras en Scottsdale, algunas veces Herbert me pedía que yo hiciera las entregas de leche cuando él no podía hacerlo debido a que tenía otros quehaceres. Cuando estaba conduciendo a través de una villa en Scottsdale, vi una librería y guiado por un impulso, decidí entrar allí. Mientras revisaba un libro sobre las experiencias místicas y sus descripciones vívidas de un santo que había vivido en la India a fines de 1800, me quedé fascinado. Sabiendo que el Maestro había conocido al autor y hablaba favorablemente del santo, decidí comprar el libro.

Sintiéndome un poco culpable porque recordaba el consejo del Maestro que lea solamente lo que él escribía y algunos otros libros que me había recomendado ese primer año<sup>(5)</sup> que estaba con él, guardé el libro en mi cuarto, donde los otros discípulos no lo verían. Lo leía privadamente cada noche. Mientras estaba haciendo mis deberes cada día, mi mente estaba preocupada con lo que había leído la noche anterior y mis sesiones de meditación no eran tan enfocadas como antes.

Unas semanas más tarde, fui a visitar el centro de SRF. Cuando llegué, el automóvil del Maestro estaba en la entrada de la planta baja. Él estaba en el vestíbulo en el subsuelo, hablando

con varios discípulos mientras se dirigía hacia el automóvil. Miró en mi dirección pero no me habló como lo hacía siempre después de mis ausencias. Yo me encontraba parado junto a él cuando estaba a punto de subir en su vehículo. Sin mirarme, anunció calmadamente a todos: “Roy es un prostituto espiritual”. Probablemente lo que quiso decir fue “adulterador”; la palabra que usó causó un impacto mucho más profundo.

Sin dar ninguna explicación a los otros, me miró y dijo: “Había una razón por la que te recomendé que leas sólo ciertos libros durante tu primer año. Dentro de uno o dos años, cuando tus poderes de discriminación se desarrollen más, puedes leer cualquier cosa sin que puedas confundirte”. Después de un momento de silencio me preguntó: “¿Estás bien ahora?”

Cuando asentí con mi cabeza, dijo: “Está bien mi hijo”.

Más tarde Herbert admitió que me había visto leyendo ese libro y que se lo contó al Maestro.

El Maestro no aprobaba de los chismes; sin embargo, quería estar al tanto de todo lo concerniente a los asuntos importantes. Cuando el Maestro le preguntaba a Herbert: “¿Cómo está Roy?”, lo que yo consideraba un asunto sin importancia, algunas veces Herbert lo hacía un gran problema.

En Phoenix, Herbert me comentó que iba a pedir al único miembro rico de nuestro Centro que donara el dinero para dos galones de pintura para pintar una de las habitaciones del Centro. Unas semanas más tarde le pregunté cuando podría yo empezar con el proyecto, él me respondió: “No le he pedido la donación todavía. Estoy esperando hasta cuando yo crea que ella esté receptiva a la idea”.

Unas semanas más tarde, cuando Herbert fue a California, usé algo de mi dinero asignado para mi comida para comprar la pintura y terminé el proyecto. Cuando él regreso a Phoenix y vio lo que yo había hecho, se contrarió.

Unas semanas más tarde fui a visitar al Maestro. Después de conversar conmigo por un rato, asumió un tono paternal como si quisiera decir: “Ahora bien mi hijo, tengo que hablarte de algo muy serio, niño caprichoso”. Me dijo lo siguiente: “Herbert me

contó sobre el incidente de la pintura. ¿Cuándo vas a aprender a perder tu auto-voluntad?”. Después sonriendo, cambió el tema de la conversación.

Él decía lo siguiente: “La vida hay que vivirla, entonces ¿por qué no vivirla de la mejor manera posible? Me puedes mostrar la mejor obra de arte y si yo quisiera, encontraría algo imperfecto en ésta. Pero ¿para qué hacer eso? Siempre busca el bien en todo”.

En otra ocasión, sabiendo mi deseo intenso de ser Auto-realizado, el Maestro me dijo: “Tienes que querer a Dios con un deseo tan intenso que no quieres esperar un día más para ser realizado con Dios, pero también debes ser paciente si no te has realizado con Dios ese día”.

Una vez experimenté un episodio de frustración sin poder determinar su causa. Tenía todas las razones de ser feliz, pero no me sentía feliz, y no sabía qué hacer para resolver este problema. Llamé a Faye Wright para preguntarle si podía hablar con el Maestro. Ella me aconsejó que yo fuera a la ermita de SRF en Encinitas y ella le comunicaría al Maestro que yo había llamado.

La siguiente noche, en el Centro de Encinitas, fui a la ermita. Leo Cocks<sup>(6)</sup> un hermano discípulo estaba conmigo. El Maestro entró y se sentó en el sillón. Habló brevemente con Leo y le pidió que fuera a la habitación contigua.

Me señaló que me sentará junto a él y suavemente me preguntó: “¿Qué ocurre?” A través de un torrente de lágrimas, repentinamente le respondí: “No sé”.

Puso sus brazos alrededor de mis hombros y me estrechó, mientras yo lloraba apoyando mi cabeza en su hombro. Cuando las lágrimas pararon y me calmé, me preguntó: “¿Estás bien ahora?”. Sí, ya me sentía mejor.

Llamó a Leo y nos dijo quién nos llevaría a la estación de ómnibus en San Diego, nos bendijo cariñosamente, y nos mandó de vuelta a Phoenix esa noche.

Durante una de mis visitas a Twentynine Palms, tarde en una noche muy oscura; estaba con otros tres condiscípulos al

frente de la casa del Maestro, cuando él salió para conversar con nosotros. Unas cuantas discípulas estaban con él. Después de hacer chanting por unos minutos, dirigió su linterna hacía mi cara y la mantuvo así firme.

Quietamente, pero de manera que todos puedan escucharlo dijo: “Cuando recién viniste donde mí, les pregunté a los demás (algunos de ellos estaban presentes), ¿Deberíamos hacer que Roy se quede, o debería irse?, ¿Sabes lo que respondieron?”

“No Señor”, le respondí.

El Maestro continuó: “Ellos dijeron, ‘Estaba enfermo, puede ser que se enferme nuevamente’ ”.

Se calló y todos mantuvimos silencio por unos momentos.

El Maestro continuó: “Miré dentro de tu corazón y dije, ‘Roy se queda’, Después de otra pausa, terminó la conversación diciendo: “Buenas noches, Roy”.

Mi gurú podía fácilmente discernir la condición kármica<sup>(7)</sup> de sus discípulos y de otras personas que conocía. Él decía: “No estoy interesado en tener una organización cuyo objetivo es de tener una membresía grande. Una organización como la nuestra es como una colmena; Dios es la abeja. Una organización sin la miel de Dios tiene muy poco valor. Sólo estoy interesado en el bienestar de las almas”.

A medida que me hacía más consciente de las transformaciones sutiles que ocurrían, notaba cómo el Maestro miraba de vez en vez a sus discípulos, para discernir sus condiciones internas y el grado de su conciencia espiritual. Él me miraba así cuando lo visitaba y si había estado meditando profundamente y mi mente estaba en orden, me decía, “Observa cuan quieto y amante de Dios te estás volviendo. Continúa haciendo lo que estás haciendo”. Si no estaba tan concentrado como quería, me decía: “Medita más, lánzate profundamente en el océano de Dios. Ora a Dios. Dile lo siguiente: ‘Dios, no deseo nada sino a ti. Y lo lograrás.’”

Algunas veces cuando debía corregir el comportamiento de algunos discípulos, también les decía: “Sólo lo hago porque quiero que sean tan fuertes como soy yo”.

Uno de los discípulos más jóvenes le preguntó: “¿Por qué mi

mente es tan inquieta?” El Maestro le respondió: “Porque hablas demasiado”.

El Maestro se daba a los discípulos de acuerdo a su necesidad y su capacidad de recibir los consejos y las bendiciones silenciosas del Maestro.

Él me hablaba de Dios y de los santos, del verdadero propósito de la vida, y de la importancia de una dedicación de “un cien por ciento” en el sendero espiritual. Él animaba y descubría mis capacidades espirituales, enriquecía mi mente y reforzaba mi fe.

Para algunos de los discípulos que trabajaban junto a él, era un desafío mantener su horario de actividades. Él dormía aproximadamente tres horas en la noche, A menudo, se iba a su dormitorio después de la medianoche. Algunas veces mientras hablaba con un discípulo o un visitante interesado en sus enseñanzas, estaba con ellos hasta el amanecer del día siguiente. Meditaba temprano en la mañana; meditaba por tres o cuatro horas antes de atender las actividades de la organización.

Si alguien expresaba dudas sobre la posibilidad de que sus proyectos se hicieran una realidad o hacía comentarios negativos, el Maestro respondía: “Muy a menudo algunos me dicen que mis proyectos no se pueden hacer una realidad. Cuando el proyecto se termina todos quieren ser parte de éste”, pero cuando él decidía hacer algo, persistía. Si alguien trataba de desalentarlo, decía: “¡Dios me ha dicho que lo haga!”<sup>(8)</sup>. Sobre sus varios proyectos para escribir y de construcción, él decía: “Siempre abarco más de lo que puedo, pero lo hago”.

Mientras dictaba un comentario sobre el Bhagavad Gita, un discípulo que estaba presente, sugirió que algo que el Maestro dijo no debería incluirse en el libro porque algunos lectores podrían estar en desacuerdo con eso. Faye Wright me contó más tarde sobre este incidente: “El Maestro se levantó de su silla, caminó por la habitación como un león, y demandó: ‘¿por qué no podemos decir esto?’ ¡Es la verdad! ¡Yo solo digo la verdad!”.

Una mujer que había expresado sorpresa cuando el Maestro pareció impacientarse con un monje que estaba trabajando en

un proyecto de construcción y le habló con palabras drásticas, se dirigió a la señora diciendo: “Yo nunca estoy enojado; simplemente tengo una personalidad apasionada”.

En 1950 fue dedicado el centro de SRF de Lake Shrine en Pacific Palisades. Se presentaron a Goodwin J. Knight, Teniente Gobernador de California y a otros invitados famosos. Una porción de las cenizas de Mahatma Gandhi se colocó en un sarcófago de piedra y tres discípulos demostraron algunas posiciones de Yoga. Mientras observaba la ceremonia, yo estaba preocupado con un asunto privado.

Hacían algunos días en Phoenix, mientras me preparaba para viajar a California para esta ceremonia, decidí que cuando hablara con el Maestro, le pediría que me diera una experiencia en samadhi. Cuanto más pensaba en esto, me aseguraba más de que esto sucedería y empecé a prepararme, meditando más profundamente y practicando más kriya pranayamas, esperando profundizar mi receptividad.

Durante el trayecto hacia California en la noche, me senté en la parte trasera del ómnibus, donde podría estar sólo. Entre dormitadas, practicaba kriya pranayama y meditaba.

Cuando la ceremonia terminó en Lake Shrine, el Maestro conversaba afablemente con varias amistades y discípulos. Esperé hasta que estuvo sólo y me dirigí hacia él. Tocándole los pies<sup>(9)</sup>, le pregunté: “Señor, ¿me puede dar samadhi?”.

Obviamente sorprendido, me preguntó: “¿Qué dijiste?”.

Cuando se lo repetí, soltó una risita, me tomó por los cabellos de mi cabeza y se dirigió hacia el Sr. Lynn, que estaba sentado junto a él y le dijo: “Quiere samadhi”.

El Sr. Lynn se sonrió y murmuró: “¡Bendito sea!”.

Unos minutos después, mientras yo estaba parado cerca de los pilares con los lotos dorados, vi al Sr. Lynn caminar a lo largo del sendero al borde del lago. Cuando lo miré, se encaminó hacia mí y sin hablar puso su mano izquierda sobre mi pecho y su mano derecha sobre mi cabeza y cerró sus ojos. Sentí como una ráfaga de un flujo de energía dentro de mi cuerpo. Momentáneamente estuve sin respiración a medida que olas de éxtasis atravesaban

por mi cuerpo y mi conciencia se expandía. Afectuosamente entonces el Sr. Lynn me golpeó los hombros y fue a reunirse con el Maestro.

En 1951 cuando se hizo obvio que la finca de cabras no tendría el éxito de antes, la vendieron y me transfirieron al Centro de Phoenix.

Mis responsabilidades consistían en limpiar las habitaciones, contestar el teléfono, preparar la capilla para el servicio del domingo en la mañana y el jueves en la noche y cortar y regar el césped. Después de varios meses, se inició un grupo de discusión los domingos en la noche y me pidieron que yo lo facilitara. También enseñaba clases de Hatha Yoga y de vez en vez demostraba las posiciones en organizaciones civiles y en la televisión local.

Establecí una rutina de meditación que me era satisfactoria. Me bañaba e iba a la capilla a las tres de la mañana. Después de prender una vela en el altar, me sentaba en una silla cómoda y cantaba (chanting) por unos minutos, practicaba las técnicas de meditación y me sentaba en silencio. La sesión de la mañana continuaba por unas cuatro horas. Fijé una sesión corta para el mediodía. Tres horas en la noche también eran dedicadas a practicar mi meditación.

Cuando la meditación no fluía fácilmente. Oraba y cantaba por más largo tiempo hasta que mi conciencia se aclaraba. Siempre me sentaba por un tiempo fijo sea o no mi meditación exitosa. Este era mi compromiso personal; excepto cuando en ocasiones raras y debido a actividades especiales que requerían mi atención o cuando el Maestro me pedía que lo visitara en California. Mantuve esta rutina de meditación por alrededor de dos años.

No cultivaba relaciones sociales y tampoco leía publicaciones seculares o tenía una radio o televisión. Leía los libros del Maestro, el Bhagavad Gita, porciones de la Biblia y las biografías de varios santos católicos<sup>(10)</sup> recomendados por el Maestro.

Con mi naturaleza devocional pero atento a los conocimientos y la realización de Dios, siempre encontraba que los consejos de

mi gurú eran válidos y muy prácticos. Me adhería a mis horarios de meditación y prácticas de una vida sana, inspirado por sus ejemplos e impulsado por mi propia resolución.

Un evento extraño ocurrió durante una de mis sesiones de meditación un domingo en la tarde. Me había sentado a meditar por alrededor de una hora cuando un sonido como de una puerta que se cerraba fuertemente, interrumpió mi concentración. Herbert estaba entrando en la capilla, cuando me vio, rápidamente se dio media vuelta y se fue. Algo perturbado, cerré mis ojos y dirigí mi atención interiormente. Repentinamente, me sentí como un observador pequeño en un inmenso espacio azul. Mi percepción era esférica: podía ver simultáneamente en todas direcciones. Una multitud de luces blancas brillantes distantes, prevalecían el aparente campo infinito de luz azul. No existía ningún sentido de temor o desconcierto.

La literatura Yoga proporciona información sobre una variedad de estados de conciencia que son accesibles cuando uno está determinado a descubrirlos. Entre las brechas de espacio durante los estados de conciencia y entre pensamientos que vienen y van, es posible penetrar niveles de conciencia más sutiles. Por lo tanto, puede ser útil practicar la observación de los estados transitorios de la conciencia: desde el sueño hasta cuando uno está despierto, desde cuando uno está despierto hasta cuando se duerme, y cuando las actitudes mentales y estados ánimos cambian durante el día. Con la práctica, el observador atento de estos estados mentales y de conciencia, puede aprender a estar siempre centrado en el Auto-conocimiento.

Después de que el Maestro me inició en agosto de 1950, recibí una bendición especial de él. Él comenzaba el servicio de iniciación dando la bienvenida a los discípulos residentes y a los estudiantes que visitaban SRF; había hecho lo mismo durante sus primeros años en Boston en 1920, cuando sus clases eran más pequeñas pues tenía más tiempo para dedicar a cada estudiante y para ayudarlos a ver la luz en el ojo espiritual. Seguidamente explicaba cómo practicar las técnicas para la meditación de Kriya e invitaba a cada uno a pararse frente adonde él estaba

sentado y ponía su mano en su frente. A medida que bendecía a las personas, yo lo escuchaba decir: “Estoy enviando la luz a tu cuerpo. Te estoy dando todo. Ahora solo depende de ti que lo recibas”.

Inmediatamente después del servicio, yo ayudaba a mis discípulos a recoger las sillas. El Maestro estaba sentado en una de las sillas frente al altar. Recordando sus comentarios anteriores de ayudar a las personas a ver la luz interior, me dirigí a él y le pedí que me ayudara a verla.

Poniendo sus manos en mi frente, me indicó que mirara hacia el ojo espiritual. Aparecieron inmediatamente dos luces brillantes blancas en un fondo azul oscuro. Mientras miraba atentamente dentro del ojo espiritual, las dos luces blancas se comenzaron a unir; justo antes de que se unieran, los sonidos de las sillas me distrajeran y las luces desaparecieron.

El Maestro me dijo: “Esperemos unos momentos”. Cuando nuevamente puso sus manos sobre mi frente, aparecieron de nuevo las dos luces. Él dijo: “Ahora mira hacia la distancia”. En ese momento, las luces se unieron. A medida que retiraba sus manos de mi frente, dijo: “Lo que viste fue Espíritu y Naturaleza. De ahora en adelante, tu puedes ver esto en cualquier momento”.

Cuando las dos luces aparecieron el Maestro no me preguntó lo que estaba viendo, tampoco ofreció consejos hasta el momento crítico cuando dijo: “Mira hacia la distancia”.

La luz que puede verse cuando uno está calmo y tiene la atención concentrada en la frente y la parte superior del cerebro; es producida por la convergencia ascendente de energía fluyente de las corrientes de vida. El campo magnético que emanaba de las manos del Maestro y su concentrada intención, había atraído mi atención y las fuerzas de vida más vivamente en el ojo espiritual.

El Maestro me ordenó en 1951. Yo me encontraba en el centro de SRF con Herbert Freed para atender una función especial a fines del otoño. En la víspera del día que debíamos de regresar a Phoenix, nos encontramos con el Maestro cuando salía por la

puerta de la parte baja del edificio. Nos invitó ir con él a la parte superior del edificio.

Después de hablar sobre algunos de los asuntos del Centro en Phoenix con Herbert, me pidió que me arrodillara frente a su silla. Con sus manos sobre mi cabeza, me dijo lo siguiente: “Te ordeno como ministro de Self-Realization. Enseña como yo he enseñado. Sana como yo he sanado. Inicia a los devotos de Dios en Kriya Yoga”.

Herbert, sorprendido por las palabras del Maestro, le preguntó: “Señor, ¿Va a conducir iniciaciones Roy?” La respuesta del Maestro fue enfática: “Tu también lo harás. El mismo Dios que está en mí está en ustedes. Lo que yo he hecho, ustedes dos deberán hacerlo”.

Mi gurú nunca pretendía que lo que él enseñaba provenía de él. Siempre nos dirigía hacia la Fuente, hacia Dios, y honraba todas las tradiciones espirituales auténticas. Yo lo escuchaba decir: “A menudo los discípulos se ponen a discutir sobre asuntos filosóficos, los maestros iluminados se comprenden y se llevan bien”.

Una vez Herbert le dijo al Maestro, que algunas personas que atendían los servicios en el Centro de Phoenix, le habían dicho que aunque disfrutaban de los servicios de media semana, ellos querían ir a una iglesia, los días domingos, donde podrían llevar a sus hijos. En esos tiempos el Centro de Phoenix no tenía clases para niños. El Maestro entonces le aconsejó: “Diles que vayan al Centro de Unity<sup>(11)</sup>”.

Algunas veces él se dirigía a sus discípulos y les decía: “Yo no soy el gurú. Dios es el gurú. Yo simplemente soy su sirviente”. En otra ocasión dijo: “Yo he desechado a Yogananda hacen muchos años; ahora solo Dios reside aquí<sup>(12)</sup> (en este cuerpo)”.

Durante uno de nuestros paseos una noche en 1950, me dijo lo siguiente: “Tu casi moriste el año pasado, pero tu devoción en Dios te salvó. Tu tienes una nueva vida ahora; tienes que hacer lo mejor de ella”. Después de unos momentos de reflexión, en un tono de voz que denotaba algo de sorpresa, como si le hubiera ocurrido un conocimiento repentino profundo, dijo: “Tu también

moriste joven la última vez”.

Yo le pregunté: “Señor, ¿estuve con usted antes?”<sup>(13)</sup> El me respondió: “¿Como podrías estar ahora conmigo, si no estuviste conmigo antes? Por supuesto que sí, tu has estado conmigo antes y estarás conmigo muchas veces en el futuro. Tu estás aquí ahora, como otros, para ayudarme con este trabajo”.

Una vez un discípulo le preguntó al Maestro: “¿No es Roy demasiado nuevo con nosotros para estar en Phoenix sólo?” El Maestro le corrigió así: “Deja a mi muchacho en paz. Yo sé lo que estoy haciendo”.

En 1951 en el Centro de SRF un condiscípulo me dijo que el Maestro quería verme. Me dirigí al edificio principal y subí las escaleras hacia su habitación. El Maestro estaba en sus pijamas sentado en su cama con una frazada que lo cubría hasta su pecho y apoyando su espalda en una almohada grande. Me invitó a sentarme en una silla junto a él. Estaba tranquilo y parecía muy contento.

Después de unos minutos de conversación me dijo: “El Sr. Lynn está aquí por unos días. Él ha llenado todas mis expectativas. Él es un buen ejemplo para ti y otros”.

El Maestro me contó cómo se había adquirido el terreno vecino a Lake Shrine. “El Sr. Lynn y yo estábamos sentados. Yo le expliqué lo importante que era que adquiriéramos ese terreno para proteger la privacidad de Lake Shrine. Le pregunté: ‘¿Podrías comprarla para mi?’ Nunca le había hablado yo de esa forma. Por primera vez en todos los años que estuvimos juntos, él no me miró directamente. Después de una pausa larga, me miró y con lagrimas en sus ojos me dijo: ‘Sí, Señor’. El último apego que tenía, era su apego al dinero. Yo sabía esto, y escogí ese momento para ayudarlo a desechar este apego. Será liberado en su presente vida”.

Entonces el Maestro describió cómo en 1937, le había ayudado al Sr. Lynn a tener su primera experiencia trascendente de samadhi, después de que el Sr. Lynn había estado practicando meditación por cinco años.

“Estábamos sentados en la playa en Encinitas. Lo miré y vi

que estaba listo. Puse mi mano sobre su pecho e inmediatamente experimentó el estado de samadhi. No estaba consciente de su cuerpo. Su boca se había abierto y yo tenía que espantar a los insectos que volaban por su cara. Lo dejé en ese estado por un tiempo antes de hacerlo regresar”.

Mientras el Maestro terminaba esta narrativa, el Sr. Lynn muy radiante y dichoso entró en la habitación. El Maestro le dijo: “Le he estado contando a Roy de tu primera experiencia con samadhi”.

El Sr. Lynn suavemente abrazó al Maestro, lo besó en la frente y quietamente partió.

Las guías para los discípulos en varios de los centros de SRF eran pocas. Teníamos que estar bien presentados y limpios, observar buenos modales y atender nuestras responsabilidades de trabajo, ser considerados cuando nos relacionábamos con los demás y no envolvernos demasiado en relaciones personales. Debíamos cultivar la conciencia de nuestra verdadera naturaleza y la presencia de Dios, y meditar regularmente. Los discípulos residentes recibían cinco dólares al mes para su uso personal. Cuando yo estaba en el Centro de Phoenix, me daban una suma modesta para mi comida y ropa.

No atendíamos clases formales; el aprendizaje era a través de la experiencia. Algunos de los ministros recientemente ordenados trabajaban con ministros experimentados hasta que aprendían cómo presentar las clases y sermones. En otras ocasiones, el Maestro le indicaba a un discípulo recientemente ordenado, cómo preparar un sermón.

Él le decía a un discípulo ordenado: “Escoge un tema que será interesante. Escribe un resumen de lo que vas a hablar. Incluye una anécdota humorística que ilustre un punto y haga que todos se sientan cómodos. Antes de hablar, revisa el resumen, medita profundamente, y después habla con tu corazón”.

Cuando él me dio un consejo similar, me dijo que siempre conduzca sesiones de meditación largas en los servicios de cada domingo y a media semana. “Absórbelos en el tejido de la practica de Kriya Yoga”, me aconsejaba. “Eso será de mucho valor”.

También me dijo que me asegure que mis zapatos siempre estén bien lustrados y brillantes incluyendo su parte trasera y que usara una túnica cuando estaba guiando a alguien. Él decía: “Eres muy joven, te respetarán más cuando te vean como un ministro”.

El Maestro también nos decía: “Si tienen problemas, no hablen de estos con los demás porque así envenenarán sus mentes. Vengan donde mi o alguna otra persona que yo les recomiende cuando necesiten consejos”.

Sobre el entrenamiento de profesores y ministros él dijo lo siguiente: “Lo más difícil para mi ha sido atraer a gente dedicada que entienda lo que estamos haciendo y que continuarán siendo leales a las enseñanzas. Muy a menudo, vienen pensando que todo será fácil, o que pueden aprender un poco, y después enseñar lo que piensan que saben en lugar de lo que es real e importante”.

A mi y a otros discípulos jóvenes nos aconsejaba así: “Prepárense ahora. Hoy día miles de personas están buscando a Dios. En el futuro cercano, millones buscarán a Dios y no habrán suficientes profesores calificados para atender esa necesidad. El mundo está atravesando por tiempos difíciles ahora. No se preocupen sobre esto. Las condiciones mejorarán. En el futuro, se enseñará yoga en las escuelas y universidades<sup>(14)</sup>. Ustedes serán testigos de esto. La voluntad de Dios, *será* hecha, sin importar lo que la gente haga o no haga. Cuando estás en armonía con la voluntad de Dios, esta voluntad te guía”.

En noviembre de 1951, mientras estaba meditando, tuve una visión de un grupo de gente parada cerca de un ataúd. Tuve el pensamiento de que estaba presenciando el entierro del Maestro. Inmediatamente llamé por teléfono a Faye Wright para preguntarle si él estaba bien. Ella me aseguró que sí, el Maestro estaba bien. Deseché la visión como un producto de mi imaginación.

Unos días más tarde, Herbert recibió una llamada telefónica del Maestro, informándole que la hermana Gyanamata<sup>(15)</sup>, una anciana discípula, había muerto y que deberíamos ir Encinitas

para el entierro.

Durante el entierro, el Maestro nos contó algunos de los acontecimientos antes de la muerte de la hermana Gyanamata. Ella había estado enferma y muy débil. Cuando le avisaron al Maestro sobre su condición, él fue a su habitación. Cuando ella le pidió nirbikalpa (trascendente) samadhi, el Maestro le dijo: “Tu no lo necesitas. Cuando has llegado al palacio, ¿por qué vas a querer regresar al jardín?”.

La hermana Gyanamata comprendió el significado sus palabras. A menudo nos había contado la historia de un hombre que fue invitado por el rey a visitar su palacio. Al llegar un poco temprano, en las puertas del palacio le dijeron que esperara en el jardín. Fascinado con lo que vio en el jardín, se olvidó de su cita con el rey y no volvió a ser invitado al palacio otra vez.

El Maestro terminó la historia diciendo: “Si él se hubiera encontrado con el rey, se hubieran hecho amigos y podría haber visitado el jardín en cualquier momento”.

El “palacio” representa la realización trascendente de Dios; el “jardín” representa las percepciones subjetivas que uno puede tener, cuando los estados de súper conciencia se mezclan con los pensamientos y las emociones.

La siguiente noche cuando el Maestro fue nuevamente a visitarla, él le dijo: “Si tienes algún deseo, yo puedo hacerlo realidad ahora. Dímelo”. Ella le respondió: “No” tres veces. Entonces él preguntó: “¿Es verdad?” Ella respondió: “Si, Señor”.

Cuando el Maestro salió de la habitación de la hermana, pidió a Faye Wright y a otros discípulos que fueran con él en su automóvil alrededor de la comunidad de Encinitas. Durante el paseo, él se sentó en un silencio meditativo. Después de una hora, dijo: “Ahora, regresemos”. En la ermita, cuando le avisaron que la hermana Gyanamata había dejado su cuerpo, se dirigió a la habitación de ésta y permaneció allí sólo por unos minutos, después pidió que Faye Wright y los otros discípulos entraran en la habitación y tocaran su frente, la cual estaba caliente. Explicó que esto indicaba que ella había dejado su cuerpo en un estado de samadhi, dejando su cuerpo a través del chakra de la corona

(en la parte superior del cerebro). Les dijo también que él pronto dejaría su cuerpo; lo cual ocurrió en menos de cuatro meses. El Maestro les había dicho a algunos discípulos: “No sobreviviré a la hermana por mucho tiempo”.

Yo estuve con el Maestro en Twentynine Palms, unas semanas antes de que él dejara su cuerpo.

Estábamos sentados en el living de su casa. Él estaba descansando y reclinado en una silla grande. Virginia Wright le trajo un vaso pequeño de jugo de ananás y esperó a que lo bebiera.

Cuando ella salió de la habitación él dijo: “Por mucho años no he prestado mucha atención a mi cuerpo. Ahora, como ves, ellas hacen que lo haga. Cuida de tu cuerpo Roy. Tu tienes mucho trabajo que hacer”.

Él tenía mucha vitalidad y estaba radiantemente dichoso. Me dijo: “Acabo de terminar el último capítulo del Bhagavad Gita<sup>(16)</sup> (comentario), hace un rato estaba aquí meditando, vi una bola de luz dorada en el ojo espiritual. Cuando abrí mis ojos, todavía estaba *allí*”. Indicó un lugar en la pared. “Babají, Lahiri Mahasaya, y Sri Yukteswar aparecieron en la luz. Estaban sonriendo. Ellos vinieron a agradecerme. Están complacidos conmigo”. Parecía como un niño cuando hablaba, obviamente feliz de haber terminado un proyecto tan importante.

Inclinándose hacia mí, me dijo: “No permitas que lo que los demás hagan o no hagan te influya demasiado. No mires hacia atrás. No mires a la izquierda ni a la derecha. Mira directamente hacia adelante, hacia la meta, y hasta la meta en esta vida. Tú puedes hacerlo. Sri Yukteswar decía: ‘El barco que transporta a las almas a través del río de la ilusión está listo a partir. ¿Quién irá? ¿Quién irá? Si nadie va, yo iré. ¡Tu debes ser así!’”.

Habló mucho más sobre su gurú: “Antes de que Sri Yukteswar hiciera su transición, una vez mientras estábamos conversando, su cuerpo repentinamente empezó a temblar. Cuando expresé mi preocupación, dijo: ‘Así como un pájaro enjaulado resiste dejar su jaula y ser libre, algunas veces el alma resiste dejar el cuerpo y experimentar la omnipresencia’”.

Mirándome, el Maestro me preguntó: “¿Entiendes esto?”. Sentí que me estaba preparando para su propia pronta transición.

Unos meses anteriores me había dicho a mí y a otros discípulos que “estaba viviendo con tiempo prestado” y que tenía unas cuantas obligaciones más que terminar y conocer a unos discípulos más. Dijo que su misión había consistido en establecer las enseñanzas de yoga en el Oeste y de asistir a algunos discípulos, que se sentían atraídos a él, para ser Auto-realizados y Realizados con Dios.

Antes de concluir esta sesión, sacó un billete de veinte dólares del bolsillo de sus pantalones, lo dobló y lo puso en el bolsillo de mi camisa y dijo: “Úsalo para alimentarte, debes mantenerte fuerte y con buena salud para hacer el trabajo que debes hacer”.

#### NOTAS DEL CAPÍTULO TERCERO

1. Herbert Freed (circa 1929 – 1994) Fue ministro residente del Centro SRF en Phoenix desde 1949 hasta 1952. Después de dos años de servicio en la armada de los Estados Unidos (1954-1956) fundó una compañía de consultoría para negocios pequeños en Florida y más tarde fue un Oficial para jóvenes en libertad condicional en Los Ángeles, donde él y su esposa también proporcionaban viviendas para los jóvenes desaventajados.
2. El templo de Self-Realization Fellowship en Phoenix, Arizona se encuentra en 6111 North Central Avenue, El primer centro de SRF en Phoenix situado en 1800 West Monroe Street, fue dedicado por Paramahansa Yogananda en 1948.
3. Estudios recientes conducidos por neurocientíficos cuando usaron exámenes especiales del cerebro para determinar qué partes del cerebro eran activas o pasivas cuando los meditadores experimentaban estados de calma y paz, indican que el lóbulo pre-frontal está generalmente involucrado. Cuando un meditador reportó que experimentaba una libertad sin límites, de tiempo y espacio, un examen a su cerebro indicó que los centros en la parte posterior superior de los hemisferios de su

cerebro, que procesan reacción sensorial, quedaban en estado pasivo durante el tiempo de meditación. En experimentos cuando se aplicaba un campo magnético al lado izquierdo de la región temporal del cerebro, algunos sujetos dijeron que “sintieron” una “presencia” invisible en la habitación, la cual dejaba de existir cuando se desconectaba el campo magnético. Antes de someterse a un procedimiento quirúrgico, una mujer a la que se le estimuló la parte posterior derecha de su cerebro con una leve corriente eléctrica, reportó sentirse fuera de su cuerpo.

El meditador debe aprender a discernir la diferencia entre el fenómeno producido por la mente-cerebro y las experiencias que son el resultado de un despertar espiritual auténtico.

Algunos científicos creían que la conexión entre las células del cerebro se fijaban temprano en la vida y sin experimentar cambios más tarde. Se sabe ahora que la meditación puede cambiar los circuitos del cerebro. Paramahansa Yogananda decía a menudo que el cerebro puede desarrollarse por medio de la meditación, la práctica de kriya pranayama, y el uso creativo e intencional de la mente.

4. El consejo que me dio Paramahansa de aspirar a ser completamente liberado, en vez que estar satisfecho con los estados placenteros de la meditación adquiridos, está de acuerdo con las enseñanzas del yoga sutras de Patanjali.

5. La advertencia de mi gurú de que leyera sólo cierta literatura específica durante mi primer año con él, tenía el propósito de ayudarme en estar en armonía mental y espiritual con él, y de adquirir información básica y útil para así poder aplicarla. De ahí, sus instrucciones durante nuestra primera conversación, de leer un poco, meditar más y pensar en Dios todo el tiempo. Al leer el libro que compré en la librería en Scottsdale durante mi primer año con él, yo había adulterado (mezclado y hecho un poco impuros) los pensamientos en mi mente y mi armonía con él. Más tarde, como él me dijo, podría leer ampliamente y así fácilmente discernir lo que me era de utilidad.

6. Leo Cocks (8 de septiembre 1929 – ) se hizo un miembro de la orden monástica de SRF en 1950 y trabajó conmigo en la granja de cabras en Scottsdale, Arizona por varios meses. Después de que nuestro gurú hizo mahasamadhi, él se trasladó a San Francisco, donde trabajó por muchos años y continuó con sus prácticas espirituales. Después que su

esposa y él se jubilaron, se trasladaron a Encinitas, California.

7. Karma es un palabra que se usa para indicar las influencias causativas, tales como los pensamientos habituales, las intenciones, los deseos, ansias (caprichos), nuestra tendencia a reaccionar hacia hechos y circunstancias, en vez de responder racionalmente y la acumulación de recuerdos e impresiones subconscientes que influyen (o tienen la posibilidad de influir) los pensamientos, estados anímicos y comportamientos. Mientras tales influencias nos afecten, no podemos tener auto determinación. Nuestros pensamientos, estados anímicos, comportamientos y estados de conciencia deberían ser regulados sabiamente. Deberíamos escoger sabiamente lo que intentamos experimentar y hacer. Todos los deseos se deben regular para determinar cuales son de valor. Se debe renunciar a los caprichos indeseables. Deberíamos responder constructiva y apropiadamente a los hechos y a las circunstancias que ocurren. Se deberían ver los recuerdos como meras impresiones de percepciones pasadas. Se deben neutralizar las influencias subconscientes que causan problemas. Se deben renunciar las creencias falsas y las ilusiones. Una manera efectiva de resistir, debilitar y eliminar las influencias subconscientes, es de asumir actitudes mentales, sentimientos y estados de conciencia que son más vivificantes e implementar comportamientos que son constructivos. Las influencias súper conscientes resisten, debilitan y neutralizan, de una forma, efectiva las influencias problemáticas del karma.

8. Cuando Paramahansa Yogananda decía: “Dios me ha dicho que lo haga”, él quería decir que había sido inspirado por Dios.

9. En la India y en algunas otras regiones del Asia, el tocar a alguien en los pies denota un gesto de respeto.

10. Paramahansaji, de vez en vez, recomendaba que sus discípulos monásticos lean algo sobre los místicos Católicos por su devoción, disciplina y lealtad hacia las prácticas espirituales. Muy a menudo hablaba muy favorablemente de Santa Teresa de Ávila, San Juan de la Cruz, San Francisco y San Antonio.

11. El movimiento de Unity fue fundado por Charles Fillmore y su esposa Myrtle en 1889. Promovía un método sano y metafísico de

vida, con énfasis en la meditación, oración, saneamiento, y una dieta vegetariana. Los buscadores de la verdad en muchos países alrededor del mundo se benefician atendiendo los servicios de Unity y leyendo sus publicaciones. La revista *The Daily Word* (*La palabra diaria*) tiene lectores que exceden la membresía de la organización. Un libro titulado "*The Unity Movement*" (El movimiento de Unity) por Neal Vahle, (Temepleton Press) es una fuente completa de información.

12. Cuando Paramahansaji decía algunas veces: "Sólo Dios habita en este cuerpo ahora", no quería decir que él era un avatar (una encarnación de Dios en forma humana). Algunos de sus discípulos prefieren pensar que él era una encarnación divina y promueven así su opinión. Aunque él expresaba atributos divinos, él expresó en su libro "*Autobiografía de un Yogi*" su necesidad, durante sus años juveniles, de aprender de los demás.

13. Muchas personas presumen que la reencarnación es un hecho, sin tener un conocimiento actual. Una de las indicaciones más verídicas que las almas pueden reencarnar puede ser que muchas personas que han despertado espiritualmente declaran que esto puede ocurrir. Paramahansa Yogananda a menudo mencionaba la reencarnación, sin embargo, daba énfasis a que las acciones para despertar hacia la Autorrealización son ahora más importantes que lo que haya ocurrido antes.

14. Los comentarios de Paramahansaji sobre la instrucción de yoga en las escuelas y universidades se ha hecho una realidad. La meditación y el Hatha Yoga se enseñan en varias escuelas privadas, y algunas escuelas de medicina; en los hospitales y en las clínicas como un método para aliviar el estrés, aminorar el envejecimiento biológico y reforzar el sistema inmunológico del cuerpo.

15. La hermana Gyanamata (Edith Ann Bissett, 1869 – 1951) vivía en Seattle, Washington con su esposo e hijo cuando conoció a Paramahansa Yogananda en 1925. En 1932 después que su esposo Clark Bissett, profesor en la Universidad de Washington, murió, ella se trasladó al centro de SRF en Los Ángeles y más tarde vivió en la ermita en Encinitas por el resto de su vida. Silenciosa y bondadosamente se dedicó a servir a los demás, ella era una inspiración para toda persona que la conocía. Paramahansaji decía que aunque ella practicaba

el yoga, su sendero era el de la sabiduría y conocimiento y que su liberación espiritual había ocurrido por medio de la gracia.

16. El Bhagavad Gita ha alimentado espiritualmente a millones de personas por más de dos mil años. Los dos caracteres centrales en la historia ficticia son Arjuna y Krishna. Arjuna representa al verdadero buscador del conocimiento y la experiencia con Dios. Krishna representa la conciencia iluminada de uno. En dieciocho capítulos se exploran completamente una serie de conceptos filosóficos con consejos prácticos de cómo vivir una vida experta y efectiva. Muchos lectores presumen que el texto afirma que Krishna es Dios en forma humana; un examen a fondo revela que lo que se describe es una Realidad sin forma y trascendente que debe realizarse. En los primeros diez capítulos se describen: el sendero del conocimiento (Jnana Yoga) la meditación (Raja Yoga), el amor con devoción (Bhakti Yoga) y las acciones correctas sin egoísmo (Karma Yoga). En el capítulo once Arjuna puede, por medio de la gracia, percibir la Conciencia Suprema como el todo. Los capítulos siguientes comprenden explicaciones de cómo aplicar lo que se ha aprendido.

## CUARTO CAPÍTULO

### Transiciones

El 7 de marzo de 1952, Herbert me llamó por teléfono desde Los Ángeles para decirme que esa noche el Maestro había dejado de existir. Me dio algunos detalles y me dijo que organizara una ceremonia en memoria del Maestro en el Centro de Phoenix antes de partir a Los Ángeles.

En el Centro de SRF, el cuerpo del Maestro, vestido en una de sus túnicas ocres, estaba en su cama. Varios discípulos estaban cerca. Yo me sentía triste al saber que el Maestro no abriría sus ojos y sonreiría dándome su bienvenida; sin embargo, no estaba desolado. Él me había preparado para este acontecimiento y mi armonía con su espíritu continuaba. Lo que extrañaría sería su voz vibrante, su mano en bendición, y aquellos momentos especiales de intimidad.

El 11 de marzo, todos los discípulos residentes y muchos miembros de SRF desde lugares cercanos y lejanos se reunieron esa tarde para la ceremonia de dos horas, en memoria del Maestro, en el Centro de SRF. Su cuerpo en un ataúd de bronce<sup>(1)</sup>, estaba frente al altar de la capilla. El Doctor Lewis leyó del Nuevo Testamento y del Bhagavad Gita. El Sr. Lynn habló por unos momentos y también el Sr. Oliver Black<sup>(2)</sup>, quien había sido un discípulo por mucho tiempo y ministro de SRF en Detroit, Michigan. El Sr. Binay Ranjan Sen, embajador de la India en los Estados Unidos, dio un encomio y mencionó que cuando él se dirigía hacia la cima de Mt. Washington había visto un arco iris, sintió que era una señal auspiciosa.

Al final de esta ceremonia caminamos lentamente hacia el ataúd para mirar el rostro del Maestro por última vez, mientras depositábamos pétalos de rosas en la cubierta de vidrio,

cantábamos (chanting): “Om gurú, Om gurú”. Su cuerpo se transportó a Forest Lawn Memorial Park<sup>(3)</sup> cerca de Glendale, California.

Busqué un lugar privado detrás del edificio principal, donde podría estar solo. Poco después me encontré con Oliver Black, quien compartió conmigo palabras de consuelo y comprensión.

Sólo dos meses antes de su transición, habíamos celebrado el cumpleaños del Maestro quien cumplía los cincuenta y nueve años. Durante esa celebración, él compartió sus esperanzas para nuestro crecimiento espiritual y públicamente anunció que había completado su comentario del Bhagavad Gita.

El 4 de marzo, el Maestro dio una cena privada para el Embajador Sen, la Sra. Sen y unas pocas otras personas en el Centro de SRF y condujo conversaciones privadas con algunos discípulos. El 6 de marzo, lo llevaron a Pacific Palisades Lake Shrine. Allí paseó alrededor del lago, almorzó con algunos discípulos, tocó el órgano en la capilla y repetidamente cantó (chanted) las palabras escritas por el poeta hindú, Rabindranath Tagore: “En mi casa con Tus propias manos, enciende la lámpara con Tu amor”. Después volvió al Centro de SRF.

Herbert viajó en el automóvil con el Maestro, y más tarde me contó que el Maestro había estado entusiasmado sobre un proyecto nuevo. Le había dicho: “Tengo la oportunidad de empezar un proyecto nuevo en el medio oeste, muy similar a éste, que no interferirá con lo que estamos haciendo aquí”. No había elaborado; puede que se refería al proyecto que había hablado con Oliver Black, de establecer un centro de retiro espiritual en el norte de Michigan.

El 7 de marzo, el Maestro permaneció en su habitación en un silencio meditativo, hasta que esa tarde fue al Hotel Baltimore en el centro de Los Ángeles, donde se había reservado una pieza para él. Cuando se estaba alistando para salir del Centro de SRF, comentó con algunos discípulos: “¡Imagínense, tengo una habitación en el Baltimore! Estoy volviendo adonde todo empezó”. Se refería a cuando se quedó allí por varias semanas en 1925, mientras daba sus conferencias a varios miles de personas

cerca del Philharmonic Auditorium.

Esa noche, el Maestro asistió a un banquete auspiciado por The Indian Association of America (La Asociación Hindú de América) en honor al Embajador Sen. Atendieron al evento más de doscientos invitados. Cuando presentaron al Maestro, antes de pararse para dirigirse al micrófono, le dijo a la Sra. Sharma, una de las invitadas que estaba sentada junto a él: “Siempre recuerde que la vida tiene sus rosas hermosas, pero también tiene sus espinas, y debemos aceptarlas ambas”.

Durante su corta presentación, habló más lentamente que de costumbre, sobre su ideal de una cooperación pacífica entre las naciones del mundo, y concluyó su charla de diez minutos a las 9:30 p.m. recitando una parte de sus poemas: “My India” (Mi India). Mientras terminaba la última estrofa: “Estoy vacío; mi cuerpo ha tocado aquel césped”, miró hacia arriba, se giró levemente hacia la derecha, y se desplomó en el suelo. Faye Wright, y varios discípulos, se apresuraron para ayudarlo, pero él había partido.

Herbert me contó sus observaciones de esa noche: “Cuando el Maestro estaba hablando, de vez en vez sus ojos se dirigían hacia el ojo espiritual y él tenía que usar el poder de toda su voluntad para mantener su atención en su charla”.

El Sr. Lynn se encontraba en la ermita de Encinitas cuando el Maestro hizo su transición en Los Ángeles. Cuando me contaron esto me acordé lo que el Maestro había dicho unas semanas antes, durante una reunión de los discípulos. Nos dijo que una vez, durante una meditación profunda, se expandió más allá de su cuerpo y que estaba disfrutando de esa libertad, un discípulo entró en su habitación y cuando se dio cuenta que el Maestro no estaba respirando, rápidamente llamó al Sr. Lynn, quien estaba en el edificio. El Sr. Lynn se sentó junto al Maestro, meditó y mentalmente le pidió que volviera a esta conciencia física; lo hizo así. Mientras nos contaba esta experiencia el Maestro nos dijo: “Yo no iba a volver. La próxima vez que me vaya, me aseguraré que el Sr. Lynn no esté en los alrededores”.

Dos meses después que el Maestro dejó su cuerpo, los

directores de Forest Lawn Memorial Park Association enviaron una carta a Self Realization Fellowship, con la siguiente información en el primer párrafo:

La ausencia de signos de deterioro en el cuerpo de Paramahansa Yogananda, en nuestra experiencia, ofrece un caso muy extraordinario. Si la proteína y sangre del difunto no hubieran estado libres de bacteria, el deterioro de su cuerpo podría haber comenzado seis horas después que dejó de existir. No existía ningún rasgo visible de desintegración en el cuerpo de Paramahansa Yogananda, incluso veinte días después de su muerte.

El cuerpo del Maestro no se había depositado en el sepulcro, porque se esperaba que algunos miembros de Yogoda Satsanga, la orden Hindú de Self Realization Fellowship, vinieran a verlo en América.

Durante los últimos dos años de su vida, el Maestro experimentó episodios de malestar físico. Cuando India House, junto a la iglesia de SRF en Hollywood fue dedicada, me pidieron que estuviera en la entrada lateral con otros tres discípulos para cuando llegara el Maestro y así ayudarlo a bajar las escaleras estrechas hacia la planta baja del vestíbulo principal. Aunque parecía estar cansado y le era doloroso andar, estaba contento porque se había completado un proyecto nuevo y de mucho valor.

Una de las causas de su temporario malestar físico puede haber sido demasiado trabajo, que es característico en las personas con grandes misiones, como las que tenía él. Dormía muy poco, atendía a los detalles de la organización y muy a menudo trabajaba largas horas, escribiendo, dictando cartas, y hablando con los discípulos. Él también se preocupaba por el futuro “del trabajo” como se refería a la organización. Algunos discípulos creían que él absorbía el karma físico de otros para aliviar sus sufrimientos. Él dijo haber hecho esto por algunas personas.

La transferencia de causas sutiles de desventajas físicas de una persona que recibe ayuda hacia la persona que presta la

ayuda puede ocurrir cuando una armonía compasiva se establece en los niveles causales y astrales. Este método de ayuda no se recomienda para una persona común.

Se debe también mencionar que algunos discípulos de un maestro iluminado no quieren creer que su maestro tenga karma personal, predisposiciones inherentes genéticas a enfermedades, o que pueda tener desventajas físicas debido al estrés o a otras causas. Les es más conveniente creer que su maestro ha absorbido el karma de otros, o de las condiciones planetarias, o de su empeño en alentar a otros de aceptar sus opiniones.

A aquellos discípulos que le preguntaban sobre su armonía con él, una vez que él no ocupara su cuerpo, les decía: “Si piensan que estoy cerca de ustedes, estaré cerca a ustedes”. Lo que me dijo a mí fue lo siguiente: “Cada vez que inicies a alguien en Kriya Yoga, yo o uno de los otros gurús, estará presente”<sup>(4)</sup>.

La organización tenía discípulos que habían sido entrenados para enseñar y propagar sus escrituras. Él también había autorizado que algunos discípulos ordenados, iniciaran a sus estudiantes sin la supervisión de la Junta Directiva de SRF. Él sabía que la transmisión y entrenamiento de las enseñanzas de Kriya Yoga a través del linaje de gurús continuaría a través de sus discípulos avanzados espiritualmente y sus sucesores.

La organización Self –Realization Fellowship anunció a sus miembros que Paramahansa Yogananda fue el último de los gurús del linaje de SRF. Debido a este anuncio mucha gente creía, erróneamente, que él era el último de los gurús del linaje; que él no tendría otros sucesores<sup>(5)</sup>. Se anunció también que aquellos que fueran iniciados en el futuro por un ministro de la organización deberían aceptar a Paramahansa Yogananda como su gurú. Miles de personas que fueron iniciadas desde 1952 y a las que les dijeron que lo aceptaran como su gurú, no tienen un maestro accesible para darles una guía o instrucción. Puede que estén inspirados por las escrituras del Maestro y se sientan en un nivel más elevado cuando piensan en él o imaginen que están en armonía con él, sin embargo no reciben sus instrucciones o guías.

Durante unas de sus últimas reuniones con la Junta Directiva de Self-Realization Fellowship, el Maestro dijo que a través de los años, él generosamente había ofrecido iniciación a los estudiantes que tomaban sus clases y se suscribían a sus lecciones publicadas. Explicó que muchos no habían mantenido su afiliación con él o la organización, después de haber sido iniciados, porque pensaban que ya habían recibido todo lo que se ofrecía. Recomendó que en el futuro, cada persona que pedía la iniciación, debía entender la utilidad de mantener su afiliación, para así poder recibir el apoyo y guía, a través de su sendero espiritual, y cuando le era más necesaria.

Durante la iniciación de Kriya en 1951, el Maestro anunció que el Sr. Lynn sería el próximo director espiritual y presidente de Self-Realization Fellowship, y le dio el nombre de Rajasi Janakananda. Escogió la palabra *Rajasi*, por su significado “el royal rishi” (clarividente). *Janakananda*, “éxtasis” (ananda) como Janaka, comparando el estado de Realización con Dios del Sr. Lynn con el santo rey-dios de la India antigua. Unos años más tarde, algunos discípulos conversaban sobre la decisión del Maestro de escoger esas palabras y decidieron que debería haber sido *Rajarsi*. En mi certificado de instrucción de SRF, fechado el 9 de marzo de 1952, el Sr. Lynn firmó su nombre como Rajasi Janakananda.

Poco después de que el Maestro pasó al estado de mahasamadhi, el Sr. Lynn reunió a sus hermanos y hermanas discípulos y les aseguró que él no haría cambios drásticos en las operaciones de la organización. Les dijo lo siguiente: “El Maestro siempre será nuestro gurú. Nunca más habrá otro gurú para Self-Realization Fellowship”. Se presumió por lo tanto, que los textos escritos y registrados por el Maestro llenarían las necesidades de los estudiantes en el futuro, y que todos los ministros presentes y futuros de la organización lo representarían, en lugar de ser los instructores del linaje de gurús.

Durante conversaciones informales, el Maestro había dicho que algunos de los discípulos (mencionó a Oliver Black, Hermana Gyanamata, y uno o dos más) ya tenían discípulos.

Aunque quería que la organización que había fundado promulgara sus enseñanzas en el futuro, también sabía que la fuerza espiritual que fluye a través del linaje de gurús continuaría siendo transmitida a través de algunos de los sucesores de sus discípulos.

Al día siguiente del servicio del Maestro, Faye Wright me informó que él le había dicho que yo sería el ministro en Phoenix. Herbert fue transferido a California.

En Phoenix, yo conducía servicios los domingos en la mañana y los jueves en la noche y mantenía un horario de práctica de meditación, temprano en las mañanas y en las noches.

Durante el verano de 1953, empecé a contemplar la idea de retirarme de la vida monástica. Aunque mi devoción en Dios era constante, sentía la necesidad de tener experiencias en el mundo secular. Después de examinar mi conciencia profundamente, me reuní con Faye Wright para conversar sobre este asunto. Hablamos sobre la posibilidad de que yo me trasladara a otra ciudad donde, después de que estuviera establecido, podría establecer un grupo de meditación afiliado con SRF. Sin embargo permanecería en el Centro de Phoenix, hasta que estuviera seguro de que había tomado una decisión correcta.

Unos meses más tarde, con las palabras del Maestro resonando en mi mente y mi corazón: "Tú tienes un futuro maravilloso", y abierto a la buena fortuna que la gracia de Dios me proporcionaría, elegí un nuevo camino para mi vida.

Cuando llamé a Faye Wright en Los Ángeles y al Sr. Lynn en Kansas City para comunicarles mi decisión, ellos fueron alentadores. El Sr. Lynn me dijo tristemente: "Mi deseo es que hubieras hablado sobre esto conmigo".

Inseguro en qué hacer, me uní a la Armada y serví por dos años en el cuerpo médico. En 1955 en Fort Riley, Kansas, con varios meses de servicio militar aún por completar, hice, lo que consideraba, planes prácticos. Iría a la universidad de quiroprácticos y tendría una práctica exitosa en Denver, Colorado, que sería para dar servicio a otros, establecería un centro de meditación y continuaría enseñando dentro de mi

asociación con Self-Realization Fellowship. Sin embargo, muy pronto descubrí que muchos de los planes personales no están siempre de acuerdo con el curso de acontecimientos futuros.

A fines de febrero de ese año, un joven con el que yo trabajaba en el hospital en Fort Riley y a quien le había enseñado las prácticas de meditación, me dio el periódico de Kansas City de esa mañana, con el anuncio en un artículo en la primera página, de la muerte del Sr. James Lynn. Sorprendido con las noticias, no sabía entonces que su ausencia podría influir las decisiones de mis futuros planes para mi ministerio.

Antes de regresar a la vida civil, envié una carta a Faye Wright, quien era la nueva presidenta de SRF. En la carta le describía mis planes de ir a Denver y mis deseos de establecer un centro de meditación allí. Su carta de respuesta me dijo que la Junta Directiva había decidido que mis planes no eran aceptables. Mi primera reacción fue un sentimiento de leve desilusión por haber sido rechazado; pero me di cuenta de que era la decisión correcta tanto para ellos como para mí.

El Maestro había proporcionado a la Junta Directiva de SRF con guías sobre la publicación y distribución de sus documentos, la fundación de templos nuevos, y el entrenamiento de los monásticos, ministros e instructores. Les decía que con frecuencia tengan anuncios para *La Autobiografía de un Yogi* en las revistas de gran distribución y expandir la influencia de la organización por el mundo. Era su deber seguir sus instrucciones de la mejor manera y lo han hecho. La muerte del Sr. Lynn ocurrió tres años después de que el Maestro dejó su cuerpo, y la Junta Directiva tenía que tomar decisiones con resultados para el futuro. Yo tenía que madurar emocional y espiritualmente y estar libre, para así, poder hacer el trabajo que debía hacer.

En Denver, alquilé una sala de conferencias y di una serie de conferencias públicas, conduje clases de meditación dos veces a la semana por un año, inicié a varias personas y comencé a publicar una carta informativa y una revista trimestral.

También describí y anuncié planes detallados para construir un retiro cerca de Denver, con el nombre de Shrine of

All Faiths (Templo de Todas las Religiones). Este edificio tendría un templo de meditación, aulas de instrucción, casas para huéspedes, una biblioteca, un spa, y un departamento de publicidad. Inocentemente presumía que cuando se publicara el anuncio sobre este proyecto, habría inmediatamente una cooperación entusiasta y donaciones generosas como resultado. Varias personas dijeron que era buena idea; nadie ofreció su participación. No sabía entonces que mi proyecto era prematuro, o que dieciséis años más tarde eventos no planeados ocurrirían para que este deseo se haga una realidad, no en Colorado sino en el noreste de Georgia, al pie de las montañas Apalaches.

Sabiendo que este ministerio era mi sendero y que eventualmente sería de una magnitud internacional, decidí viajar y enseñar en varias ciudades de los Estados Unidos.

## NOTAS DEL CUARTO CAPÍTULO

1. El cuerpo físico de un swami (generalmente) no es cremado porque se considera que simbólicamente ha sido quemado cuando renunció a los apegos terrenales.

2. Oliver Black (1893 – 1989) nació en Grover Hills, Ohio, y creció en Indiana. En 1920 en Detroit, Michigan, con sólo \$500 fundó la compañía Metal Products, fabricante de piezas para automóviles; eventualmente se convirtió en una compañía pública multimillonaria. El Sr. Black conoció a Paramahansa Yogananda en Detroit en 1931, se volvió su discípulo, pronto fue ordenado y condujo servicios los domingos y durante la semana por muchos años; inició a cientos de personas en las prácticas de meditación de Kriya Yoga. Después de jubilarse de sus actividades de negocios en 1967, fundó el centro Song of the Morning Ranch: un retiro de Yoga por excelencia, en aproximadamente 323 hectáreas de terreno con bosques cerca de Vanderbilt, Michigan. En 1976, seis años después de la muerte de su esposa, se trasladó al retiro, supervisó su desarrollo y condujo clases hasta su muerte a la edad de noventa y seis años.

Durante sus últimos años, aunque físicamente débil continuaba activo y mentalmente alerta. Mientras estaba en el hospital Ostego Memorial en Gaylord, Michigan, después de un examen físico, le asignaron una habitación privada. Al día siguiente en la tarde, rodeado de varios de sus discípulos, sentado en su cama mientras meditaba, conscientemente dejó su cuerpo.

Paramahansa Yogananda le dio el nombre de Yogacharya (uno cuya vida es dirigida por Dios). El Sr. Black tenía una personalidad cálida, era extrovertido y poseía una manera de hablar y actuar directos. Durante su entierro en Song of the Morning Ranch, conducido por la hermana Mukti Mata de SRF, quien había venido desde Los Ángeles, una de las discípulas del Sr. Black, habló sobre su influencia y guía para ella y otros discípulos: “Nos aceptaba tal como éramos y nos alentaba a descubrir y vivir al máximo de nuestras capacidades. Muchos no habíamos sabido cómo amar o cómo confiar en los demás, nos enseñó a amar y a confiar. Nos dio lo que muchos de nosotros nunca habíamos tenido, un lugar seguro, y una amistad divina continua. Nos enseñó a meditar y a amar a Dios”.

Los discípulos hermanos y hermanas del Sr. Black disfrutaban al

escuchar las experiencias de él con Paramahansaji. Nos contó que una vez nuestro gurú le había telefoneado desde California pidiéndole que iniciara a tres señores que estarían visitando Detroit y le dijo: “Yo estaré contigo cuando lo hagas”. Mientras el Sr. Black meditaba con estos señores, oyó una vibración en la habitación y brevemente vio a Paramahansaji parado frente a él. Cuando les preguntó si los otros habían visto al Maestro, él dijo que no, pero que “sintieron su presencia y uno de ellos tenía lagrimas de devoción en sus ojos”. Cuando el Sr. Black estaba entrando esa noche en su casa, el teléfono sonaba. Cuando contestó, Paramahansaji le dijo: “¡Ya ves, Oliver, yo te dije que estaría contigo!”

3. La cripta de Paramahansa Yogananda se encuentra en el mausoleo de The Hall of Golden Slumbers, en Holly Terrace of the Great Mausoleum, en Forest Lawn en Glendale, California, es un lugar de peregrinaje, visitado frecuentemente por muchos adherentes a Kriya Yoga.

4. Cuando mi gurú me dijo: “Siempre que inicies a alguien en Kriya Yoga, yo o uno de los gurús, estará allí”, se refería a que la conciencia y la energía espiritual de uno o más del linaje de gurús estaría presente; no que ellos estarían actualmente allí.

5. Debido a que algunos de los discípulos de Paramahansaji, sirven como ministros o consejeros, o conducen iniciaciones, se consideran sus representantes en vez de sus instructores, yo soy el único de sus sucesores gurús que quedan.

## QUINTO CAPÍTULO

### Gracia Continua

Desde fines del 1957 hasta principios del 1970 di conferencias y presenté seminarios<sup>(1)</sup> de meditación en más de cincuenta ciudades de América del Norte, inicié a cientos de buscadores de la verdad, di presentaciones en conferencias de yoga, me entrevistaron las emisoras de radio locales y nacionales, hablé en programas de televisión y escribí varios libros.

Lleno de inspiración y motivación, muy pronto aprendí que los hechos y circunstancias que imaginaba y creía posibles, ocurrían casi sin esfuerzos. Por lo tanto, pude experimentar lo que las personas espiritualmente iluminadas han enseñado a través del tiempo: que un Poder vivificante e inteligente nutre el universo y que podemos aprender a cooperar con sus tendencias y expresiones alentadoras. Cuando confiamos y cooperamos con Este Poder, gradualmente nos percatamos de una Realidad invisible que nos proporciona lo que necesitamos.

En 1971, empezaron a desarrollarse unos hechos inesperados que culminarían en la fundación de un centro de retiro. Después de una de mis conferencias en Atlanta, Edwin y Lois O'Neal me invitaron a cenar con ellos. Me informaron sobre el trabajo que estaban haciendo para una comunidad espiritual en el noroeste de Georgia, donde habían comprado una propiedad con bosques de aproximadamente 4 hectáreas, en Lakemont, cerca del Lake Rabun (Lago Rabun). Para fundar el proyecto, habían formado un negocio comercial de imprenta que pronto se desarrolló en una compañía editorial de libros. Cuando pidieron permiso para publicar y distribuir mis libros, acepté su oferta. En 1972, me invitaron a ser un miembro permanente de su Junta Directiva y estar a cargo de las actividades ministeriales en mis propios términos.

En 1973 me trasladé a Lakemont, organicé los procedimientos administrativos para coordinar las actividades del Center For Spiritual Awareness<sup>(2)</sup>, desarrollé planes para un centro de retiro y continué viajando y dando conferencias cada año por varios meses. Lois murió en 1976 después de una corta enfermedad. Dos años más tarde Edwin se jubiló y yo fui nombrado presidente de nuestra corporación sin fines lucrativos. Debido a que el negocio de imprenta no había sido lucrativo, lo clausuré para así poder enfocar mi atención completamente a las actividades del ministerio.

Los desarrollos en este lugar de retiro progresaron exitosamente. Se dedicó una Sala de Meditación en 1977; en los próximos diez años, se construyeron seis casas para huéspedes, edificios para bibliotecas; el Templo de Meditación de Toda Fe (Shrine of All Faiths Meditation Temple), y una librería. Los proyectos de construcción y de los servicios ministeriales se fundan principalmente por medio de donaciones de nuestros miembros, quienes viven en varios países del mundo y los que reciben nuestras lecciones por medio del correo.

Se organizan retiros semanales o para el fin de semana desde principios de la primavera hasta fines del otoño. A principios de la primavera generalmente, visito varias ciudades en Norte América y algunas veces en Europa, India, y el África oriental, donde presento seminarios e inicio a personas que están preparadas en las prácticas de meditación de Kriya Yoga.

La misión y propósito del Center For Spiritual Awareness es de usar todos los medios disponibles para proporcionar información útil a los buscadores de la verdad en todos los lugares del mundo y así alentarlos a experimentar su óptimo desarrollo en todos los aspectos de su vida y a medida que progresan en su despertar hacia la Auto realización y su realización con Dios.

La naturaleza humana es la misma en todas partes del mundo. Cada persona, consciente o inconscientemente, desea conocer su verdadera naturaleza y su relación con el Infinito. Durante episodios cuando estamos en silencio y completamente solos, cuando se ignoran los hechos externos y cuando éstos ya

no disturbamos nuestros sentidos, intuitivamente sabemos que nuestro viaje en este mundo es un interludio breve en tiempo-espacio, y que nuestro deseo innato de que nuestra conciencia sea restaurada hacia su entereza pura y original, no se puede continuar negando o ignorando.

Definitivamente la Auto realización se puede hacer una realidad, para toda persona razonablemente inteligente, que decida vivir una vida ordenada y de nutrir su crecimiento espiritual. Su despertar entonces progresará desde los estados ordinarios egocéntricos de conciencia hacia la súper-conciencia, la conciencia cósmica, la Auto realización y la realización de Dios. Los empeños correctos culminan en la permanente liberación de la conciencia.

Los beneficios adicionales de la práctica espiritual que se pueden disfrutar son los siguientes: una salud física mejorada, la paz mental, las relaciones armoniosas, circunstancias cómodas y la habilidad de vivir más efectivamente. Sin embargo, se debe recordar que el propósito principal de la práctica espiritual es de ser Auto realizado.

El sendero espiritual es un camino solitario con Dios. Se pueden mantener relaciones sanas y alentadoras y se pueden llevar a cabo propósitos significativos, mientras uno se mantiene anclado en el Auto conocimiento y la realización con Dios. Mientras es de utilidad el reconocer el estado espiritual de otros que ya están Autorrealizados y asociarse con ellos, cuando sea posible, cada persona debe despertar a la realización de su verdadera naturaleza y su relación con Dios.

Mi experiencia a través de los años ha sido, que aunque me haya esforzado en usar mis conocimientos y experiencias sabiamente, la mayoría de los hechos favorables que han tomado lugar en mi vida, han provenido por la gracia de Dios, la cual reconozco y por la cual estoy siempre agradecido.

## NOTAS DEL CAPÍTULO QUINTO

1. En los años 1964 y 1978 di varias conferencias en el Japón para Seicho-No-le, un movimiento de la verdad con alrededor de dos millones de miembros, fundada en 1931 por Dr. Masaharu Taniguchi. Durante las últimas tres décadas, frecuentemente he dado conferencias y presentado seminarios de meditación y conducido servicios de iniciación en Kriya Yoga a través de Norte América, Alemania, Suiza, Italia, Inglaterra, África Oriental, Brasil y la India.

2. El nombre de la corporación, sin fines lucrativos, que fue fundada por el Sr. y la Sra. O'Neal en 1964 fue Christian Spiritual Alliance, cuyo nombre se escogió así debido a su acrónimo inofensivo "CSA" que podía usarse designando en Inglés "Cool Spring Acres" (Tierra de manantiales frescos), el nombre conocido para el lugar de retiro cuando se compró la propiedad. Yo nombré el departamento de ministerio: *Center for Spiritual Awareness* para así más apropiadamente distinguir nuestros propósitos e ideales. CSA Press es el departamento publicitario de nuestros libros y literatura.

Se puede obtener un paquete de información gratuita con una lista de nuestros libros, los horarios de retiros y conferencias por medio de nuestras oficinas con la siguiente dirección:

Center for Spiritual Awareness  
P.O. Box 7  
Lakemont, Georgia 30552-0001  
Teléfono: 706-782-4723  
Fax: 7006-782-4560  
Email: [csainc@csa-davis.org](mailto:csainc@csa-davis.org)  
Sitio en el net: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

## CAPÍTULO SEXTO

### Preguntas y respuestas

*¿Qué hacía Paramahansa Yogananda para recreo y diversión?*

Él parecía estar realmente contento cuando estaba rodeado de los buscadores de la verdad o cuando estaba creativamente envuelto en proyectos útiles. Durante las reuniones grandes decía: “Prefiero un alma amante de Dios que grandes grupos, pero me encanta estar con grandes grupos amadores de Dios”.

Cuando era joven jugaba tenis y tenis de mesa, paseaba y tomaba largas caminatas, le gustaba la natación, los botes, los espacios al aire libre, los océanos, los lagos, los bosques y las montañas. Le complacía ver los jardines de los centros de SRF cuidados diligentemente y ver la variedad de flores, arbustos y árboles bellísimos. Era experto, y muchas veces, muy creativo en la preparación de comidas. Le fascinaba descubrir recetas nuevas y experimentaba en su preparación hasta que conseguía los resultados satisfactorios para él y sus invitados. No frecuentaba a los cines. A principios de 1950, cuando Uday Shankar estaba en el sur de California con su grupo de danza clásica de la India, el Maestro dio un almuerzo en su honor en la ermita de Encinitas y asistió a la actuación de esa noche en Los Angeles; dijo que fue perfecta. Para su descanso y relajación, de vez en cuando iba al centro de SRF en Encinitas, que estaba junto al mar, o también iba al retiro en el desierto en Twentynine Palms, para así descansar y tener meditaciones más prolongadas.

*¿Expresaba Paramahansa Yogananda sentimientos de tristeza, rabia u hostilidad?*

Ocasionalmente se ponía triste cuando alguien cercano a él moría, cuando otros sufrían, o cuando un discípulo que podía haber sido Auto realizado se apartaba del sendero espiritual.

Nunca se enojaba. Su compasión hacia los demás no tenía límites.

*¿Hizo su gurú algunas predicciones en relación a desastres?*

Dijo que ocurrirían conflictos regionales y globales, dificultades económicas y algunos desastres naturales. Concedor de las leyes de evolución y los cambios transformativos que ocurren en la conciencia colectiva del planeta (ver *Yoga* en el glosario), él era muy optimista y promovía su visión de paz y armonía para toda la gente en un mundo sin guerra, sin pobreza o un sectarismo religioso estrecho.

*En sus documentos, Paramahansa Yogananda algunas veces se refería a Dios como el Padre Universal, la Madre Divina, Él, Ella y de muchas otras maneras que denotan un concepto personal de Dios. Otras veces su énfasis era más absoluto. ¿Por qué?*

Cómo se refería a Dios se determinaba por sus estados piadosos o superiores, y el estado de conciencia y habilidad de aquellos a quienes se dirigía o para los que escribía. Al querer comunicar su mensaje para todos (en general), escogía palabras que podrían satisfacer una variedad de necesidades. Respecto a su misión, daba énfasis a lo que él llamaba *cantidad* de trabajo y *calidad* de trabajo. El trabajo en *cantidad* tenía el propósito de enseñar las guías básicas para un estilo de vida y prácticas espirituales, que pudieran ayudar al máximo número de personas en general. El trabajo en *calidad* podía hacerse con los discípulos que ya tenían capacidades intelectuales para entender la verdadera utilidad de lo que él les enseñaba y que podrían ponerlo en práctica. A mi me inculcaba el ideal de realizar el aspecto de Dios sin forma y sin nombre.

La cantidad de trabajo de Paramahansaji atraía la crítica de algunos instructores de yoga en la India, quienes expresaban su opinión de que él “diluía” las enseñanzas para hacerlas aceptables a la gente en el mundo occidental. Él enseñaba las prácticas de yoga de manera que las personas pudieran entenderlas. Algunos de sus críticos también decían (y dicen) que enseñaba las técnicas de meditación de Kriya de una manera simplista para facilitar

a sus estudiantes del occidente en su práctica. Hacen unos años cuando yo estaba hablando con un swami de la India, me dijo lo mismo. Cuando le comenté que Paramanhasaji había enseñado todas las practicas complejas de meditación, él me contestó: “yo no sabía eso”. El swami había estado oyendo chismes; no había hablado con nadie que tuviera conocimientos personales sobre las enseñanzas de mi gurú.

*¿Por qué Paramahansas Yogananda citaba la Biblia, escribía comentarios sobre ésta, y se esforzaba en comparar favorablemente algunas de las doctrinas cristianas con las prácticas de yoga?*

Cuando él vino a América en 1920, y en el curso de los siguientes años, para asegurarse de que a las personas que atendían sus conferencias él no les pediría que descartaran su herencia cristiana, muy a menudo, citaba versos de la Biblia que podían interpretarse y ser compatibles con las prácticas de yoga. También escribió comentarios sobre el Nuevo Testamento que se publicaron por muchos años en la revista *Self-realization* (Autorrealización). Sus comentarios fueron editados y publicados en 2004.

Cuando lo escuchaba hablar en grupos, algunas veces él citaba los versos de la Biblia y mencionaba que Jesús había practicado los métodos de meditación Yoga en la India. Durante mis sesiones privadas con él, no me hablaba de estos asuntos. Sus metas eran de relacionar los conceptos cristianos con las prácticas de Kriya Yoga, de manera que sus mensajes llegaran a una audiencia más extensa, este era uno de los aspectos de la extensión de su trabajo.

Paramahansaji alentaba a que las personas tuvieran un punto de vista universal y que respetaran todas las modalidades útiles de práctica espiritual.

El nombre que escogió para los templos de SRF en Hollywood y San Diego a principios del año 1940, fue Self-Realization Church of All Religions (Iglesia de Autorrealización de Todas las Religiones), con el objetivo de que la gente entendiera que el significado real de todas las tradiciones religiosas, se

reconocían y honraban en este lugar. En sus escrituras iniciales, recomendaba que la gente visitara, de vez en vez, varias iglesias cristianas, las sinagogas, las Mesquitas, los templos budistas e hindúes, para así apreciar los puntos de vista religiosos y las prácticas de otros.

De la misma manera que Lahiri Mahasaya y Sri Yukteswar enseñaron las prácticas de Kriya Yoga a sus seguidores de varias religiones, igualmente mi gurú daba la bienvenida y se relacionaba con todos de una forma compatible a sus puntos de vista religiosos, su temperamento psicológico, su capacidad de comprender lo que les enseñaba y su habilidad de practicar Kriya Yoga.

En recientes años, se ha dicho que la misión de Paramanahsa Yogananda era de restaurar el “Cristianismo original de Jesús y el yoga original de Krishna”, posiblemente un esfuerzo noble que es imposible de realizar. Los antecedentes históricos sobre la vida de Jesús y Krishna son pocos, y la mayor parte de lo que se ha escrito sobre ellos es conjetura, inferencia basada en evidencia incompleta y no conclusiva. El Cristianismo se desarrolló después de la muerte de Jesús. No se sabe si históricamente Krishna enseñó Yoga. El Krishna del Bhagavad Gita, como personificación de la Conciencia Suprema, es un carácter ficticio creado por el autor con el propósito de describir los principios y prácticas de Yoga.

*¿Cómo se relacionaba Paramahansaji con las personas que tenían un conocimiento de los principios espirituales limitados o que preferían la fantasía a la realidad?*

Con los discípulos que eran más íntimos, él era muy franco con sus comentarios y guías. Con aquellos estudiantes que todavía no podían comprender lo que enseñaba, tenía paciencia y era muy considerado.

Mientras yo estaba en el Centro de Phoenix, Herbert Freed y yo fuimos invitados por un miembro de SRF a comer con ella y su esposo en su casa a unas millas de la ciudad.

Mientras estábamos allí, ella nos mostró su estudio de arte

donde pintaba retratos y paisajes. Había un retrato que ella había pintado de lo que parecía un sabio antiguo. Ella dijo: “Este es mi maestro. Me instruye por medio de sueños y visiones”. Yo no pregunté detalles sobre el retrato o sus sueños o visiones.

Al regreso a Phoenix, Herbert me dijo que mi silencio había sido apropiado, y me contó lo siguiente: “Cuando esta señora me mostró este retrato el año pasado y me dijo lo mismo que te dijo a ti, estuve tentado a retar su historia. Cuando le conté esto al Maestro me dijo: ‘Es su fantasía. No le digas nada, si lo haces se distanciará. Con el tiempo se le pasará esto’”.

*¿Era Paramahansa Yogananda un vegetariano estricto?*

Prefería comidas vegetarianas y aconsejaba adoptar una dieta vegetariana, que en su opinión es más saludable y compatible con el ideal de no causar daño.

En 1920, en su afán de alentar a sus estudiantes a escoger una dieta vegetariana, experimentaba con gluten y creaba recetas que sustituían la carne. Una vez lo escuché decir haciendo un chiste: “Puedo imitar el hígado con cebollas y la gallina de una manera que pensarían en son reales”.

Algunos discípulos me contaron que si él era un invitado donde una persona que no sabía que él prefería comida vegetariana y le servían carne, él la probaba y hacía un comentario apropiado en lugar de causar un problema.

La constitución física y mental de Paramanhasaji parecía ser una combinación de Kapha y Pitta, como se describen en la literatura ayurvédica. La parte superior de su cuerpo era robusta; sus caderas y piernas eran delgadas. Tenía paciencia y podía sobrellevar largas horas de actividad física, y podía ayunar sin problema. Estas son las características de Kapha. Sus características de Pitta eran evidentes por sus poderes de percepción agudos y su inteligencia, resolución, persistencia, energía y creatividad.

Algunas veces, tenía que prestar atención a su dieta y rutinas de ejercicio para mantener un peso ideal. Si comía demasiado, ganaba peso rápidamente. En la India en 1930, sus amigos

insistían en preparar banquetes en su honor. Ganó 60 libras, las que perdió una vez que volvió a América.

Durante una visita a su lugar de retiro en el desierto, yo estaba comiendo un almuerzo liviano, con otros tres discípulos, en el patio cerca de la casa del Maestro. Él vino a conversar con nosotros. Al ver un pedazo de soya en un plato, probó una porción, y derramó los otros trozos en el suelo. Con una sonrisa juguetona y un brillo en sus ojos, dijo: “Si les preguntan (las secretarías-discípulas) si he comido algo aquí, les dicen que no. Ustedes vieron que no comí nada”.

*¿Cuántas iniciaciones se dan en esta tradición de Kriya Yoga?*

La primera iniciación se da cuando se enseña Kriya pranayama y el iniciado se compromete firmemente al discipulado; esta es la más importante. Cuando se ha obtenido capacidad en la práctica de meditación, se pueden introducir las técnicas suplementarias de meditación con o sin una ceremonia formal de iniciación.

Lahiri Mahasaya enseñaba las técnicas de meditación de Kriya a sus discípulos en varios pasos, dándoles instrucciones adicionales a medida que la capacidad del discípulo se desarrollaba. Paramanhasaji también hacía esto. Algunos de los gurús de Kriya Yoga dan cuatro iniciaciones, otros dan más dependiendo de su método de enseñanza. No hay reglas estrictas sobre esto; un gurú experimentado enseñará de acuerdo a la habilidad del discípulo de aprender y practicar.

Se aconseja al iniciado nuevo que no hable con otros sobre lo que se le ha enseñado, porque estas prácticas son para él/ella; hablar sobre esto los distraerá y debilitará el lazo psíquico entre el discípulo y el gurú. Lo que se aprende se debe interiorizar.

Los métodos de meditación que enseñan los gurús en esta tradición de Kriya Yoga no son secretos; se han descrito en varios trabajos publicados y se enseñan porque dan resultados cuando se usan correctamente.

Algunos practicantes de Kriya Yoga que no usan las técnicas básicas de meditación diligentemente o cuyas vidas todavía no

son ordenadas, o que erróneamente creen que si aprendieran los métodos avanzados, su progreso espiritual sería más satisfactorio. En lugar de usar lo que ya saben efectivamente, van de maestro en maestro, hablando excesivamente sobre las prácticas de meditación con sus amistades, y leyendo una variedad de libros, o se dirigen al Internet buscando más información. Se confunden y descuidan sus prácticas espirituales.

Paramahansaji decía que se puede experimentar samadhi, usando un mantra de meditación, si uno persiste hasta que se aquiete la mente y se aclare la conciencia. Durante una de sus charlas privadas con los discípulos, le aconsejó a uno que se distraía muy fácilmente cuando usaba un mantra, que se imaginara que estaba respirando por medio del ojo espiritual. Al hacer esto le permitiría estar completamente envuelto en el proceso.

*Se dice que la práctica de Kriya pranayama purifica el sistema nervioso, lo que causa cambios en el cerebro que facilitan experimentar estados claros de conciencia. ¿Quiere decir esto que el hacer varias Kriya pranayamas es más útil que hacer solo unas cuantas?*

Paramahansaji a menudo decía que la práctica concentrada de unos cuantos Kriya pranayamas era más beneficioso que hacer muchos superficialmente.

Se aconseja que los nuevos meditadores hagan doce repeticiones (una vez al día) y que se sienten en silencio por un tiempo en ese estado quieto de conciencia que es el resultado de la práctica. Mi gurú decía: “Si no te sientas en el silencio, después de practicar Kriya pranayama, serías como una persona que prepara una comida deliciosa y no come nada”.

Después de unos meses de práctica regular de Kriya pranayama, se puede añadir más repeticiones. La práctica debe ser concentrada pero sin esfuerzo. Es un error presumir que el excesivo número de repeticiones resultará en una evolución espiritual más rápida. Otros factores, tales como el comportamiento ético, un estilo de vida sano y la continua

aspiración de ser iluminado espiritualmente son igualmente importantes.

*¿Recomendaba su gurú la práctica de Hatha Yoga?*

Se recomendaba, pero sin gran énfasis. Si él pudiera ver la aceptación tan extensa del yoga en nuestra sociedad hoy día, estaría muy complacido. Si él pudiera ver las diferentes clases de Hatha Yoga, como se enseñan y presentan, estaría levemente divertido.

Bishmu Ghosh, un hermano menor de Paramanhasaji, era muy conocido en la India por sus métodos de terapia física. En 1939, cuando visitó California, ofreció enseñarle al Sr. Lynn las prácticas de Hatha Yoga. Cuando el Sr. Lynn le preguntó al Maestro si debía aprenderlas y practicarlas, el Maestro le dijo: "Si lo haces, puede ser que pierdas tu éxtasis". El Maestro pudiera haber respondido de manera diferente con otra persona. En esos momentos, siendo que las prácticas de Hatha Yoga del Sr. Lynn eran satisfactorias, le aconsejó que se concentrara en sus prácticas de meditación.

*Algunas personas dicen que los poderes excepcionales de percepción y las habilidades extraordinarias que uno puede obtener como resultado del despertar espiritual no se deberían usar para satisfacer deseos personales. ¿Es cierto esto?*

No se recomienda usarlos para satisfacer las inclinaciones egocéntricas. El conocimiento adquirido y las experiencias se deben usar sabiamente para mejorar nuestras vidas y la vida de otros, para nutrir y completar nuestro despertar espiritual.

*¿Es necesario el ser celibato en el sendero espiritual?*

El celibato, no estar casado, especialmente si uno ha tomado los votos religiosos, o la completa abstención sexual no es necesaria para una persona en el sendero espiritual. Una relación sana, compatible y romántica puede mejorar el bienestar físico, emocional y espiritual. Se deben evitar relaciones personales que no son armoniosas o significativas; son una pérdida de tiempo, energía y de los recursos personales y pueden contribuir

a desequilibrios mentales y emocionales.

Los miembros de algunas órdenes religiosas escogen un estilo de vida que les permite enfocar sus pensamientos y energías en las prácticas espirituales o para el servicio a otros. Algunas personas que no son miembros de una orden espiritual y que no están casados, evitan relaciones y actividades insignificantes y circunstancias que pueden complicar sus vidas y distraerlos de sus propósitos principales. La persona que escoge y está cómoda con una vida de celibato, no debería tener sentimientos de orgullo o superioridad por esta selección de estilo de vida.

*¿Cuál es la mejor manera de usar afirmaciones?*

Afirmar es declarar algo que actualmente existe. El tener un punto de vista mental, un estado de conciencia o circunstancias que son ideales, afirmar lo que uno quiere experimentar. Escoge una afirmación que defina el resultado.

Por ejemplo:

Tengo salud, estoy mentalmente alerta y equilibrado.

Estoy espiritualmente consciente y en mi lugar  
apropiado en el universo.

Todo en mi vida está de acuerdo al orden divino.

Tengo paz, soy feliz y estoy agradecido.

Repita la afirmación en voz alta y con convicción unas veces. Después repítela quietamente unas veces. Susúrrala unas veces. Mentalmente afirmala unas veces. Interiorízala. Siente y reconoce que es verdadera. Descansa en el silencio por unos momentos. Mantén la conciencia de lo que afirmaste en todo momento. Si puedes hacer algo para actualizar lo que afirmaste, hazlo.

*¿Cuál es la mejor forma de aprender a practicar Kriya Yoga?*

La mejor manera de aprender cualquier cosa útil es de encontrar una fuente de información digna. Lee los sutras de yoga de Patanjali. También ayuda aprender de alguien que tiene experiencia.

*Quisiera tener un maestro espiritual (gurú) para que me instruya y guíe. ¿Cómo encuentro mi maestro?*

No trates de encontrarlo. Prepárate y adquiere conocimientos útiles de fuentes dignas y aplícalos en tu vida. Cuando leas libros o encuentres información de otras fuentes, usa juicio para determinar lo que es verdadero y útil. Vive sana y constructivamente. Cultiva el optimismo. Medita diariamente. Aspira a un despertar completo. Mejora tus poderes intelectuales e intuitivos. Ora por guías y ábrete hacia tu máximo bien. Si es tu destino tener un maestro que pueda instruirte y guiarte, se desarrollarán hechos y circunstancias para que esto se haga una realidad.

*¿Es difícil ser Autorrealizado y espiritualmente iluminado?*

Puede ser difícil cuando uno está identificado con los estados ordinarios de conciencia. Puede ser fácil cuando uno sinceramente aspira a ser Autorrealizado y espiritualmente iluminado (experto) y cuando uno hace lo posible para purificar su mente y aclarar su conciencia. La Autorrealización es una elección personal.

*Usted ha dicho que un iniciado en Kriya Yoga que no ha tenido una relación personal con Paramahansa Yogananda no debería considerarse su discípulo. ¿Existe la posibilidad que la relación de gurú-discípulo haya sido establecida en una previa reencarnación? Si no se ha establecido esa relación y uno siente un lazo muy fuerte con Paramahansaji, ¿Qué puede uno hacer?*

Muchos individuos piensan que Paramahansa Yogananda es su gurú, porque se sienten atraídos a él, son inspirados por sus libros, o fueron iniciados en las prácticas de Kriya Yoga; estos individuos no tienen una información correcta, son emocionalmente inmaduros, o prefieren la fantasía a la verdad. Aunque la lectura de sus libros o escuchar las palabras de sus conferencias puede ser útil, no puede ser posible que él les haya enseñado o guiado personalmente.

Si se estableció una relación con Paramahansaji en una encarnación previa y uno sabe esto con seguridad, cuando o si se

necesita una guía, se la puede obtener de uno de sus sucesores o de un maestro experto en Kriya Yoga.

*Quisiera saber más sobre las etapas de la Autorrealización y la realización con Dios, que pueden resultar en la liberación de la conciencia.*

Las cuatro etapas de conciencia que se deben conocer son: 1) el estado despierto; 2) el estado de sueño; 3) la inconciencia, como cuando se duerme sin sueños; 4) la superconciencia, sobre la cual pueden existir varias etapas. Durante la superconciencia, nuestra conciencia puede estar parcial o completamente identificada con el objeto de nuestra atención o puede estar sin características modificadoras (los pensamientos, emociones y otras influencias).

Las cuatro etapas de la superconciencia refinada son:

1. Los estados superconscientes en relación a los recuerdos y los conceptos mentales, durante los cuales uno puede inclinarse a comparar la experiencia con estados pasados de conciencia, o con lo que los demás han dicho sobre los estados de superconciencia.

2. Los estados superconscientes sin recuerdos o ideas. La atención y conciencia están tan absortos en el objeto de contemplación que cualquier otro sentido de “separación” se ausenta.

3. El examen de esencias sutiles o los aspectos del objeto de la contemplación. Uno puede tener la tendencia a examinar los aspectos sutiles de la mente, intelecto, ego o la Conciencia Suprema y sus procesos de manifestación cósmica. Prevalece un sentido de “Estoy contemplando esto”.

4. La revelación espontánea del conocimiento de las esencias sutiles o los aspectos examinados previamente. En esta etapa, “auto-brilla” la conciencia pura con el conocimiento.

Más allá de estos estados se encuentra la realización como existencia-ser sin el apoyo de un objeto de atención. Cuando la Autorrealización es completa, persiste permanentemente cuando uno está meditando o envuelto en actividades normales.

La última etapa es la constante Autorrealización y la realización con Dios, que resulta en la liberación completa de la conciencia. Se ausentan las ideas erróneas y las ilusiones.

*Quiero poder meditar efectivamente. ¿Cómo lo hago?*

Decide que meditaras cada día. Escoge una hora y un lugar apropiados. Cuando sea posible medita a la misma hora cada día. Si eres nuevo, medita por unos quince a veinte minutos. Puedes meditar por más tiempo cuando tengas más experiencia.

- Siéntate recto en una silla cómoda. Si prefieres sentarte con las piernas cruzadas en el suelo, hazlo así.
- Dirige tu atención y conciencia al frente y a la parte superior de tu cerebro.
- Si te gusta orar, ora e invoca la conciencia de Dios. Si ya has sido iniciado, mentalmente reconoce a tu gurú y al linaje de los gurús.
- Si la meditación fluye espontáneamente, deja que fluya.
- Si la meditación no fluye espontáneamente, puedes usar una de las técnicas de meditación para aquietar tu mente, aclarar tu conciencia y mejorar tu concentración. Puede ser útil usar un mantra. Puedes usar cualquier palabra o frase que te guste. Al usar la palabra “paz”, “Om” o “Dios” repítela mentalmente, por ejemplo: “Om, Om, Om, Om”, con un ritmo continuo y por el tiempo necesario. Si los pensamientos interrumpen tu concentración o tu atención vaga, vuelve a usar el mantra. Continúa así hasta que enfoques tu atención, entonces deja el mantra.

Si usas una frase, repite la primera palabra cuando inhalas; mentalmente repite la segunda palabra cuando exhalas. Un ejemplo de una frase puede ser: “Om-Dios”. Otros mantras en sánscrito que se pueden usar de esta manera son: *hong-sau* (jon-so) y *so-hum* (so-jam). Si ya has sido iniciado, practica las técnicas que aprendiste.

- Siéntate en el silencio, tranquilo y libre de pensamientos por un rato.

- Para terminar, abre tus ojos. Mantén tu paz a medida que regresas tu atención a tus deberes.

Esta rutina fácil se aplica a todos. La práctica regular reducirá el estrés, reforzará el sistema de inmunidad, aminorará el proceso del envejecimiento, mejorará los poderes de concentración, hará que uno pueda pensar más racionalmente y nutrirá el crecimiento espiritual.

Práctica de meditación avanzada:

Sigue los pasos anteriores hasta que tu atención haya sido interiorizada, pero siéntate por más tiempo en el silencio con la atención y la conciencia fija en el chakra de la corona. Si escuchas una frecuencia de sonido, haz que tu atención la siga. Contempla tu esencia pura de conciencia. Permanece tranquilo. Deja que el deseo natural que tu conciencia sea restaurada a su entereza, determine el objeto de tu práctica.

Evita la ansiedad sobre los resultados de tu práctica. Medita con un horario regular y vive tu vida con propósito. Evita conversaciones sobre tus experiencias de meditación con otros. Concéntrate en desarrollar y actualizar tu potencial divino y natural.

*¿Cómo se medita practicando Om?*

Om (también AUM) tiene cuatro partes: *a*, *u*, *m*, y el punto que denota el sonido nasal cuando se practica chanting. Estos sonidos están relacionados con los cuatro estados de conciencia: el despertar, dormir y soñar, el sueño profundo y el estado trascendental del Auto-conocimiento.

El chanting audible y mental de Om es útil. El escucharlo mientras se medita es de más utilidad. Los estados progresivos de la práctica pueden ser los siguientes:

- Con la atención y conciencia atentos en el ojo espiritual y el chakra de la corona, escucha en tus oídos (o el espacio alrededor de tu cabeza) los sonidos suaves que siguen a los sonidos como

de campanas que escuchaste inicialmente. Continúa escuchando hasta que el sonido sea constante. Considéralo como un aspecto de la vibración de Om.

- Une tu atención y conciencia con el sonido hasta que te sientas parte de éste. Medita *en* Om.
- Con la atención en el chakra de la corona, dirige tu atención a la fuente de la cual Om emana, hasta que estés establecido en la Conciencia pura.

Cuando medites en Om, permanece alerta, pero rendido. Evita una concentración esforzada e impaciente. Siéntate hasta que tengas la mente quieta y hasta que la meditación fluya espontáneamente.

La meditación en Om puede resultar en la comprensión de lo que es, sus características, y su fuente. Por eso se dice que la meditación en Om es el camino directo hacia el Autoconocimiento y el conocimiento de Dios.

Si se usan técnicas preliminares (recitando o escuchando mantra, pranayama, o la concentración en una forma o aspecto de la última Realidad), el fin de la práctica es de tener la atención y conciencia en el chakra de la corona.

Cuando se medita en Om, se deben ignorar percepciones subjetivas de visiones o sonidos transitorios (fuera de Om). Cuando la mente está quieta, prevalecerán solo el absoluto silencio y la conciencia del ser puro.

Para hacer que las intenciones y deseos sanos se llenen fácilmente, Paramahansa Yogananda aconsejaba a sus discípulos que unieran su conciencia con Om y que “flotaran” sus deseos e intenciones con Om. Cuando se hace esto, se debe evitar la fuerza y las inclinaciones de forzar a que algo ocurra. Mientras permaneces en Om, haz que tus deseos e intenciones se unan con éste y se te proporcionará la buena fortuna que necesitas y que mereces.

Después de meditar en Om, con la convicción de ya que se ha establecido el proceso para que se llenen tus deseos e intenciones, tu bienestar y el crecimiento espiritual, espontáneamente

ocurrirán hechos alentadores para su realización.

Cuando tu conciencia se une a Om, un simple impulso, deseo o intención, son suficientes para causar los efectos esperados. La práctica en este nivel de conciencia y entendimiento es más sutil y más segura, que tratando de pedir (orar) resultados o el uso de afirmaciones. Cuando se piden resultados, puede que tengas dificultad en creer que tus oraciones serán efectivas. Cuando usas una afirmación, puede que tengas dificultad en asumir y mantener una convicción de lo que afirmas es real. Cuando estás establecido en el Auto-conocimiento e identificado con Om, te encuentras donde el fenómeno objetivo se origina, y estás consciente de la entereza de los aspectos de todas las cosas y hechos relativos.

Puede ser que te vengan a la mente ideas creativas o que te sientas impulsado a tomar acciones útiles. Actúa de acuerdo a tus ideas creativas y desempeña acciones útiles cuando puedas. Cuando no sabes qué hacer, permanece en el Auto-conocimiento y la vibración de Om. Ábrete a la buena fortuna que naturalmente se te presentará.

*¿Por qué no se recomienda que las prácticas de Kriya Yoga se mezclen con otras prácticas? Por favor proporcione ejemplos.*

Por supuesto que uno puede observar las prácticas religiosas tradicionales del Cristianismo, Judaísmo, Hinduismo, Budismo y otros. No es de utilidad mezclar las prácticas de meditación de Kriya Yoga con aquellas tradiciones o sistemas que no tienen los mismos ideales o propósitos. Se deben evitar la mayoría de las prácticas de “Nueva Era” (New Age) (la hipnosis, el espiritismo, la preocupación con auras, o los llamados métodos de “iluminación rápida”), así como cualquier otra práctica que lo distraiga a uno de sus metas espirituales útiles o que causen confusión mental.

*Por favor explique con más detalle el concepto de los avatares. ¿Qué significa ser un avatar? ¿Existen algunos avatares ahora en nuestro planeta?*

Un *avatar* generalmente implica una manifestación de

Dios sin restricciones en la forma humana. Yo no conozco tales encarnaciones. Un examen objetivo de las vidas de individuos, en el pasado y presente, que se cree que son avatares, revela que ellos experimentaban una variedad de retos personales antes de despertar hacia su Autorrealización. Si el aspecto completo de Dios se encarnara, este hecho sería tan dramático que no existirían dudas al respecto.

Es muy común para los devotos de personas santas, referirse a éstos como si fueran avatares debido a lo siguiente: 1) creen que es así; 2) quieren creer así; 3) piensan que esta persona tenía o tiene cualidades y habilidades excepcionales en comparación con otros, cuya conciencia y habilidad es ordinaria.

Uno solo tiene que visitar un lugar donde se presumía que vivía un avatar para ver que las condiciones allí no siempre son armoniosas y que los devotos que están allí no siempre tienen mentes sanas, no son racionales o no son espiritualmente conscientes.

Si Dios estuviera realmente presente en un cuerpo y mente sin restricciones, todo y todos en relación con esa manifestación de Dios, serían inmediatamente transformados y muchas más personas en nuestra presente era serían espiritualmente iluminadas.

Algunos discípulos de Paramahansa Yogananda ponen mucho énfasis en su creencia de que él era un avatar y parecen derivar un cierto grado de comodidad en esta creencia. El concepto del Maestro de sí mismo, así como de todas las almas, era como las olas en el océano de una vida infinita, prefiriendo el reconocimiento del aspecto entero (su entereza), en vez de solo sus aspectos limitados. Cuando algún discípulo le preguntaba si había sido reconocido como algún santo admirado en una encarnación previa, él respondía: “¿Qué importancia tienen los nombres que se dan a las olas que se levantan y caen en la superficie del océano?”.

Existen rumores que una de las encarnaciones del Maestro era Arjuna. Esto no es correcto porque Arjuna es un nombre ficticio del autor del Bhagavad Gita, para ilustrar el auto-control

y una voluntad resoluta de un aspirante espiritual y relacionadas con el chakra lumbar, con el fin de ejecutar propósitos nobles y características útiles.

*¿Es necesario experimentar un estado “libre de respiración” para experimentar samadhi?*

No es necesario que cese la respiración. Cuando la respiración se hace lenta y poco profunda, generalmente se calman los estados mentales, la conciencia puede ser más clara, y puede tomar lugar la superconciencia más fácilmente. Existen vacíos entre los pensamientos que ocurren en la mente y así toman lugar cambios en la conciencia. Busca esos lugares vacíos y familiarízate con ese estado cuando los pensamientos y cambios en la conciencia ya no distraen tu atención y modifican tu conciencia. Con práctica, podrás asumir un estado libre de pensamientos y de una conciencia clara cuando desees. Si los pensamientos están presentes cuando meditas, puedes aprender a ignorarlos. Cuando estás envuelto en actividades ordinarias, puedes estar Auto-consciente mientras piensas y actúas.

*Cuando me pregunten que describa Kriya Yoga, ¿Qué puedo decir?*

Define las palabras. Explica que *Kriya* significa una “acción”. *Yoga* es la unión de la atención y la conciencia de algo, o la esencia de nuestro ser. *Las prácticas de Kriya Yoga* incluyen y requieren disciplinas físicas, mentales y morales; el estudio de realidades superiores; la purificación de la conciencia del ego con el fin de que seamos Auto-conscientes y conscientes de Dios. Este estilo de vida se lo puede considerar natural para facilitar el crecimiento espiritual. Es para todos, en todo lugar, sin importar la historia personal o las circunstancias culturales de uno.

*Algunas personas dicen que el mundo físico es el real. Otros dicen que es una ilusión. ¿Es o no real?*

Debido a que las cosas físicas se pueden observar, examinar y medir, éstas existen. Cuando los filósofos dicen que el universo no es real, lo que implican es que no existe fuera de las fuerzas

cósmicas que lo produjeron y que lo mantiene, y no es como superficialmente parece ser. La Conciencia única que emanó del universo, es la única Realidad auto-existente. La materia está compuesta de átomos y sus fuerzas y partes sutiles (finas).

El universo no es una ilusión. Cuando no lo comprendemos correctamente, nuestra percepción errónea puede resultar en nuestras creencias y opiniones erradas.

*Si el universo tuvo un principio y eventualmente dejará de existir, ¿Cuál es nuestro propósito aquí?*

Las personas espiritualmente iluminadas declaran que el universo proporciona una variedad de oportunidades para que la vida se exprese y para que las almas actualicen su innato potencial. Algunas personas materialistas que no entienden las realidades superiores dicen que los seres humanos son accidentes de la evolución.

Cuando comprendemos que somos seres espirituales y sabemos que el universo existe debido a la interacción de las fuerzas cósmicas, también podemos comprender que un universo físico se disuelve (después de trillones de años solares), y que sus aspectos componentes (espacio, tiempo, y las fuerzas cósmicas) continuarán existiendo en el campo de la Naturaleza Primordial de la cual originalmente emanó. Después de un tiempo libre de manifestación, otro universo se produce y la vida eventualmente vuelve a surgir. La manifestación, evolución, y disolución de los universos son eventos periódicos.

*Algunas veces me pregunto si podré obtener la iluminación espiritual.*

Este comentario me hace recuerdo a un discípulo que era muy devoto pero no podía (o quería) controlar sus comportamientos personales.

Cuando alguien le preguntó a Paramahansaji sobre este discípulo él dijo: “He orado para ver su futuro y el mensaje es que él será liberado en esta encarnación”.

La persona que preguntó dijo: “Yo no creo que esto sea posible”.

Paramanhasaji con una risita respondió: “Yo tampoco, pero eso es lo que me dijeron, entonces debe ser cierto”.

Por supuesto que tú serás iluminado espiritualmente porque es tu destino de despertar completamente. En el fondo de tu ser, tú ya eres completo y sabio.

*Tengo dudas de someterme al discipulado porque temo lo que se requiera de mí y los cambios que puedan ocurrir en mi vida.*

Lo que se requerirá es tu dedicación completa al sendero espiritual después de que tomes una decisión segura. Los cambios que ocurran en ti y en tus circunstancias serán benéficos. Tú tendrás que decidir. ¿Quieres continuar como estás? o ¿Quieres sinceramente actualizar tu completo potencial como un ser espiritual?

*¿Conoce usted algunos individuos que eran o son completamente Autorrealizados y realizados en Dios, como resultado de su práctica de Kriya Yoga?*

Solo sé de unos cuantos que Paramahansaji decía que eran Autorrealizados y realizados en Dios, o que lo serían en su presente encarnación. Yo no puedo determinar el grado de Autorrealización de una persona a no ser que tenga la oportunidad de observarla de cerca. Sé que algunos devotos han cometido el error de estar cómodos con tener el sentido de una comunión con Dios, en vez de aspirar a ser completamente iluminados espiritualmente. Algunos de ellos se sentían satisfechos estando abiertos a “la voluntad de Dios”. Uno que piensa que la Autorrealización se determina solamente por la voluntad de Dios, tiene la tendencia a esperar y desear, en lugar de hacer lo que es necesario para purificar la mente y el cuerpo, y aclarar la conciencia. Algunos devotos que sienten que su rol es de ser un sirviente de Dios, son influidos por el sentimentalismo y no por la razón o el impulso innato de despertar completamente. Erróneamente piensan que no pueden despertar completamente o dudan en asumir el ajuste radical de un punto de vista que les permitiría ser Autorrealizados y realizados en Dios.

Algunas personas se sienten atraídas al sendero espiritual

porque desean mejorar su salud, su paz mental, o sus éxitos materiales. Algunos leen literatura metafísica y oran o meditan pasivamente evitando vivir responsablemente. Algunos se relacionan con personas que comparten sus intereses en espiritualidad porque disfrutan de interludios sociales. Solo unos cuantos de los muchos que he conocido han sido atraídos al sendero de Kriya Yoga y sinceramente desean ser Autorrealizados y la realización en Dios; y están dispuestos a persistir correctamente hasta llenar sus aspiraciones.

La mayor parte de los cientos de miles de individuos, que fueron iniciados por Paramanhasaji, durante sus treinta y un años en América, no mantuvieron una relación con él o continuaron con sus estudios y prácticas de meditación. Entre más de diez mil individuos que yo he iniciado durante los últimos cincuenta años, tal vez solo un diez por ciento se mantienen en contacto conmigo y no todos practican intensamente.

Lo que otros hacen o no hacen no debe preocuparnos demasiado. Nuestra resolución de despertar espiritualmente debe ser resoluta.

*Deseo meditar y he tratado de hacerlo. Me es difícil sentarme quietamente y controlar mis pensamientos.*

Aprende cómo meditar y practica con regularidad. Pronto verás que podrás sentarte quietamente y que los pensamientos se ignorarán fácilmente. Evita el esfuerzo y la ansiedad. Permanece quieto y deja que la meditación fluya naturalmente. Si los pensamientos persisten, piensa que eres un ser espiritual y en tu relación con el Infinito.

Algunas personas tienen dificultad cuando se sientan a meditar (o cuando comienzan algo importante) porque piensan o hablan demasiado, en lugar de sumergirse al proceso y dejar que los resultados deseados ocurran naturalmente.

*Con tantos disturbios hoy en el mundo, ¿Cuál es la mejor manera de observar los hechos sin que éstos nos afecten demasiado?*

Entrénate a estar siempre establecido en el Auto-conocimiento y observa los hechos transitorios con una actitud mental objetiva,

mientras desempeñas tus deberes y responsabilidades. Vive en este mundo cambiante sin reaccionar emocionalmente hacia lo que observas y así tú serás una influencia positiva.

Los disturbios y conflictos globales son síntomas de la confusión y frustración que mucha gente está experimentando. Algo de esto se debe a la ignorancia y al egoísmo. La única solución permanente para muchos de estos problemas, que ahora se publican extensamente, es que personas experimentadas y bondadosas los reemplacen con soluciones que sean realistas y compasivas.

*¿Cuál es el método más útil de orar por el bienestar de otros?*

Ora verbal y mentalmente, de una manera simple y sinceramente desea su bienestar óptimo. Si alguien te pide que ores por el/ella, mira más allá de su problema o necesidad, hacia su estado ideal y acéptalo como una realidad.

Más allá del estado verbal, mental o una oración piadosa, se puede ofrecer una ayuda impersonal. Para esto, siéntate en el silencio hasta que estés establecido en la conciencia de la integridad de Dios, mentalmente dirígete a la persona con la que quieres compartir el conciencia de Dios. No hay necesidad de tratar de mandarle influencias sanadoras o bendiciones. “Invítalo” mental y espiritualmente a unir su conciencia con tu conciencia de Dios, después deja que los resultados se desarrollen de acuerdo a su receptividad. De esta manera, tú no estás tratando de hacer nada por el/ella o tratando de hacer que tome lugar algo específico.

Cuando tu Auto-conciencia y tu conciencia en Dios son constantes, cuando alguien piensa o habla de ti, incluso si no estás consciente de sus necesidades, tú serás un punto de contacto para que reciba el flujo de gracia de la Fuente.

*He sido iniciado recientemente en la práctica de meditación de Kriya Yoga. ¿Qué más debo hacer?*

Cuando fuiste iniciado recibiste guías generales para un estilo de vida e instrucciones específicas para la técnica de tu práctica de meditación. La iniciación debe verse como una ocasión durante

la cual se renuncian los comportamientos y actitudes inútiles, ordinarios y mentales y se escogen comportamientos y actitudes mentales constructivos. Vive una vida equilibrada y simple. Cultiva las virtudes. Mejora los conocimientos de tu verdadera naturaleza y tu relación con el Infinito. Medita diariamente hasta el estado de super-conciencia. Haz lo que es importante. Fervientemente aspira a ser Autorrealizado y a la liberación. Persiste en tus empeños correctos. Evita especulaciones metafísicas inútiles. Cultiva el Auto-conocimiento y el empeño de permanecer siempre en ese estado de conciencia.

*¿Por qué algunos practicantes de Kriya Yoga, que parecen tener paz y devoción, todavía tienen creencias erróneas?*

No están usando sus poderes intelectuales para identificar lo que es real o puede que no tengan una información correcta. Algunos están confusos porque están tratando de adaptar los conceptos filosóficos basados en las prácticas de iluminación espiritual auténticas, en lugar de las creencias tradicionales falsas adquiridas cuando eran niños o muy jóvenes. Habitualmente puede que se asocien con amistades que piensan como ellos.

Cuando meditan, están satisfechos con adquirir solo un sentido de éxtasis o paz que erróneamente presumen es evidencia de una comunión con Dios. Si ellos experimentaran un samadhi superior regularmente y usaran sus poderes de discriminación y su sentido común, sus conocimientos sobre los hechos de la vida serían perfectos.

*¿Cuáles son los estados de Autorrealización mencionados en el párrafo de los yogas sutras de Patanjali?*

Durante la *primera etapa* uno se hace consciente de las influencias subliminales que se deben resistir, debilitar y eliminar; de las ideas erróneas que se deben descartar; y de los comportamientos erróneos que se deben evitar, para así permitir que el crecimiento espiritual continúe.

En la *segunda etapa* se resisten, debilitan y neutralizan las influencias que pueden causar daño o infortunio.

En la *tercera etapa* se pueden percibir y examinar los estados

refinados de conciencia.

En la *cuarta etapa* se comprenden claramente la relación de la mente y las condiciones internas y externas.

En la *quinta etapa* las influencias subliminales ya no causan cambios en la mente y conciencia. Espontáneamente ocurre la Autorrealización.

En la *sexta etapa* ocurre la realización con Dios, junto con el conocimiento de la realidad de Dios.

En la *séptima etapa* ocurre la iluminación de la mente y queda liberada la conciencia.

*Me encanta orar a los santos y a los gurús de nuestra tradición que ya no están en este mundo. De vez en cuando, me pregunto si los resultados satisfactorios que algunas veces experimento son sus respuestas o los resultados de mis propias oraciones y expectativas personales.*

Cuando oras a un santo, tu concepto de esa persona es un punto de contacto con una realidad más grande. La respuesta benéfica pueden ser tus propias expectativas o los flujos de gracia de la Fuente.

*¿Qué puedo hacer para ser más cósmicamente consciente?*

Expande y aclara tu conciencia. Aspira a percibir todo y a conocer y saber todo lo que te sea de utilidad. A medida que tu capacidad de percepción y sabiduría aumentan, experimentarás estados cósmicos de conciencia. Una persona que tiene sed puede desear beber grandes cantidades de agua, pero la cantidad de agua que uno puede beber se determina con el tamaño de su estómago. Tu aspiración a ser más cósmicamente consciente se actualizará de acuerdo a tu capacidad para despertar hacia la entereza de la vida.

Cuando medites, expande tu conciencia. Imagina que eres omnipresente. Otras veces, recuerda que permaneces en el océano de la Conciencia y que todo en el universo existe en esa Conciencia. También puede ser de ayuda, fijar la atención en el chakra de la corona y sentir que no estás limitado a tu mente y cuerpo.

*Estoy tratando de adquirir una comprensión de Dios. ¿Es necesario tener una comprensión intelectual de Dios antes de tener la experiencia directa de Dios?*

Una comprensión (entendimiento) intelectual de Dios te facilitará pensar más racionalmente acerca de tu relación con Dios, vivir más efectivamente y entender mejor lo que experimentas y percibes cuando ocurra la experiencia directa de Dios.

No es posible intelectualmente saber todo sobre Dios porque los poderes intelectuales son limitados incluso cuando se desarrollan intensamente. Cuando tus poderes intuitivos, que son superiores a los poderes intelectuales, se desarrollen más profundamente, podrás comprender más fácilmente la realidad de Dios.

*Si es importante que conozcamos la realidad de Dios, ¿por qué más personas no tienen este conocimiento?*

Cuando se tiene la conciencia identificada con el sentido erróneo del ego, esto causa el primer obstáculo en el conocimiento de la realidad de Dios. Entonces uno se inclina a pensar que el cuerpo y/o la personalidad son la verdadera identidad. Una persona cuya conciencia está limitada por el sentido del ego, se inclina a pensar que puede tener una esencia espiritual o un alma y que si Dios existe, Dios está fuera (apartado) de el/ella y que no se puede conocer.

Otros obstáculos para conocer a Dios son los siguientes:

- Falta de interés de conocer a Dios.
- El interés en conocer a Dios es superficial.
- Una confusión mental, el desequilibrio emocional, la preocupación con intereses y hechos mundanos o la flojera intelectual.
- Los poderes intuitivos e intelectuales pueden ser débiles o pueden interferir problemas psicológicos con los pensamientos racionales.
- El sistema nervioso puede no estar suficientemente desarrollado o purificado para acomodar estados de conciencia superiores.
- Incluso si una persona tiene buena salud y es mental-

mente competente, el egoísmo (un sentido agrandado de auto-importancia) puede interferir con el aprendizaje y la comprensión.

- La aceptación pasiva de ideas erróneas sobre Dios, las cuales pueden pacificar la mente y proporcionar satisfacción emocional.

*He hecho todo lo posible para vivir una vida sana, sin embargo, mi comprensión de Dios no ha mejorado mucho. ¿Acaso no tiene ningún valor vivir una vida sana en relación con el crecimiento espiritual?*

Si vivir una vida honesta, moral, sana y alentadora resultara en el conocimiento de Dios, millones de personas estarían iluminadas espiritualmente. La vida correcta contribuye a relaciones personales sanas y a una salud psicológica y proporciona la base para el crecimiento espiritual. Continúa viviendo una vida sana y atiende tus prácticas espirituales mientras mejoras tus conocimientos sobre Dios y tu rol en el universo.

*Me siento satisfecho con mi progreso espiritual y la manera que mi vida va mejorando. Sin embargo algunas veces, las experiencias y recuerdos de una niñez dolorosa dominan mi mente y me causan vergüenza y temor. ¿Cómo puedo hacer paz con estos recuerdos y hacer que no me causen más problemas?*

Aunque no se pueden cambiar los hechos pasados, puedes aprender a observar esos recuerdos sin reaccionar mental o emocionalmente. Cuando los recuerdos de hechos desagradables te causen pensamientos y sentimientos dolorosos, haz algo que te cause sentimientos de placer. Toma un paseo, haz ejercicios, envuelve tu atención en un proyecto bueno. También puedes reemplazar pensamientos y emociones indeseadas con pensamientos positivos y una paz emocional, respirando profundamente por unos momentos.

Usa tu voluntad para escoger tus pensamientos y sentimientos. Recuerda que eres un ser espiritual, superior a los estados mentales y emocionales.

*¿Cuál es la manera más efectiva de despertar hacia los estados superiores de conciencia espiritual?*

Reemplaza las actitudes mentales, emociones, comportamientos restrictivos y las condiciones medioambientales (cuando sea posible) con aquellas que alienten tus aspiraciones. El crecimiento espiritual satisfactorio ocurrirá con tu cooperación.

Expande tu conciencia. Imagina que te es posible experimentar y creer con todo tu corazón (ser) que puedes y podrás experimentar un despertar espiritual rápido.

Evita (cuando sea posible) interacciones íntimas con otros que están cómodos con su estilo de vida materialista.

Identifica personas inteligentes, maduras y espiritualmente despiertas. Emula sus actitudes mentales, sus estados claros de conciencia y sus comportamientos.

Escoge ser la clase de persona que quieres ser. Piensa los pensamientos que quieres pensar. Haz lo que sabes que debes hacer y así podrás tener las experiencias y percepciones claras y alentadoras de las realidades que deseas tener.

Firmemente aspira a la Autorrealización y a la realización con Dios. Persiste de una manera correcta. Haz todo lo que puedas para permitir que ocurran los procesos naturales del crecimiento espiritual. Ten completa fe en los resultados. Imagina los resultados deseados al centro de tu mente. Siéntelo así al fondo de tu ser. Cultiva la alegría serena. Sé feliz. Da gracias por estar en el sendero correcto de tu vida.

*Cuándo los amigos preguntan por qué Dios permite el dolor y sufrimiento en el mundo, ¿Qué puedo decirles?*

A los amigos que tienen un concepto fundamentalista rígido de Dios, no hay nada de utilidad que se les pueda decir. A aquellos amigos que son receptivos al conocimiento, explícales que Dios no es una persona cósmica que causa el dolor y el sufrimiento. Las personas causan su propio infortunio por sus pensamientos y acciones; se dejan influir por sus condiciones medioambientales y sus relaciones personales; tienen tendencias inherentes que necesitan sobrepasar; les afectan los cambios sociales o las

condiciones económicas; dejan que les afecten las condiciones de la Naturaleza donde existen terremotos, tormentas severas u otros hechos destructivos naturales que ocurren. Cuanto más espiritualmente conscientes son las personas, es más seguro que experimentarán la buena fortuna. Incluso durante episodios de infortunio ocasional, una persona que es espiritualmente consciente podrá mantener su paz mental.

*Creo que estoy en el sendero espiritual correcto para mí. Algunos amigos me aconsejan que haga algunas cosas que hacen y que a mí no me parecen útiles. ¿Qué debo hacer?*

Si sabes que tu sendero es el correcto, evita hablar con otros sobre tus ideales y prácticas espirituales.

*¿Podemos hacer un progreso rápido en el sendero espiritual, si otras personas en el mundo no están interesadas en los asuntos espirituales como lo estamos nosotros? ¿A qué grado nos afectan las influencias colectivas de conciencia de la población del mundo?*

Las condiciones externas te pueden afectar si dejas que te afecten. Las personas que tienen la conciencia ordinaria generalmente experimentan lo que la mayoría de la gente experimenta porque tienen estados similares de conciencia, las mismas creencias y hábitos similares. Una persona que conduce sus prácticas espirituales intensamente y que ha escogido un modo más benéfico de pensar y vivir, atrae las circunstancias ideales y alentadoras y coopera con las fuerzas de evolución, para que así éstas lo asistan en su crecimiento espiritual.

Cuánto más conscientes espiritualmente somos, más influyentes serán las fuerzas retentivas y vivificantes, referidas como la gracia de Dios. La gracia está disponible para todos; su expresión aumenta en nuestras vidas cuando estamos abiertos a ella.

*Estoy en el otoño de mi vida. ¿Puedo despertar hacia la Autorrealización y la realización con Dios antes de que ocurra mi transición?*

Aspira a la Autorrealización y a la realización con Dios.

Evita la preocupación del tiempo como un factor en respecto al crecimiento espiritual. Entrénate a estar alerta. Ajustes repentinos y reveladores de punto de vista pueden ocurrir cualquier momento. Ora para tu autorrealización y tu realización con Dios. Mantén la calma y la paz.

Empéñate en tener una vida larga y saludable que te permitirá llevar a cabo todos tus propósitos importantes y a despertar a estados superiores de conciencia espiritual. Mantén tu devoción en tu aspiración a ser Autorrealizado y tu realización con Dios.

*Después de la transición de Paramahansa Yogananda en 1952, ¿Tuvo usted otros maestros espirituales?*

Todo lo que he aprendido de mi gurú y la transmisión de su amor, su energía espiritual y su conciencia iluminada, me han apoyado. A través de los años he disfrutado de muchas amistades espirituales buenas con otros maestros: Ernest Holmes, Ernest Wilson, Neville Goddard, Manly Palmer Hall, Walter Lanyon, Masaharu Taniguchi, Joel Goldsmith (quien me informó que había practicado los métodos de meditación de Kriya Yoga que Paramahansaji le había enseñado), Swami Muktananda, Swanmi Rama, y otros.

*Además de una vida correcta, los estudios metafísicos y las prácticas de meditación, ¿Qué más se puede hacer para alentar el despertar espiritual?*

Constantemente aspira a ser Autorrealizado y realizado en Dios hasta que despiertes completamente. La emergencia del conocimiento natural de tu verdadera naturaleza y la realidad de Dios pueden ocurrir repentinamente y a cualquier momento. Una persona le preguntó a Paramahansaji cómo sabría cuando la Autorrealización y la realización fueran auténticas, él le respondió: "Tu sabrás cuando sabrás".

*Algunos maestros de yoga dicen que se debe eliminar el ego. ¿Es esto cierto?*

Es necesario un sentido del ser como un ser separado del

mundo y de otros egos, para facilitar relacionarnos con el mundo y con los demás. Se debe trascender el egotismo, limitado al sentido del ego, porque es el obstáculo principal en la autorrealización. Cuando se purifica el ego (no se lo elimina), podemos ver al mundo y a todas nuestras relaciones objetivamente mientras permanecemos en la conciencia del alma. Nuestro sentido de ser diferentes a otros y al mundo queda trascendido cuando se interioriza la atención durante nuestros episodios de superconciencia meditativa (samadhi).

*¿Recomendó Paramahansa Yogananda establecer comunidades espirituales?*

En el último capítulo de la primera edición de *Autobiografía de un Yogi* (“en Encinitas, California”), describió una conversación con un discípulo en 1945, durante la cual dijo: “He considerado un proyecto que está tomando forma definida...He comenzado una colonia en miniatura en estos bellos campos. Un grupo pequeño armonioso puede inspirar la realidad de otras comunidades ideales por toda la tierra. Daremos muchas conferencias aquí...invitando a delegados de todas partes del mundo. Las banderas de todas las naciones estarán en nuestros corredores. Tengo intenciones de comenzar un Instituto de Yoga aquí cuanto antes”.

Aunque era característico de mi gurú de que sus planes se llevaran a cabo y se terminaran inmediatamente, sabía él que algunos eran prematuros. Acerca de otros planes, él decía que había plantado las semillas (de proyectos específicos) en otros que con el tiempo, llevarían a cabo resultados ideales.

*¿Cuál era el consejo de Paramahansa Yogananda sobre cómo sobrepasar y eliminar las influencias negativas kármicas?*

Las condiciones subconscientes, los pensamientos, las creencias, las actitudes mentales, los estados de conciencia, las emociones, los deseos, los hábitos y las acciones son influencias causativas (kármicas) que pueden producir efectos dañinos y debilitantes, o pueden ser constructivos y alentadores a la vida, o ninguno de éstos.

La manera de sobrepasar las influencias kármicas es de cultivar pensamientos constructivos y ordenados, reemplazar las creencias con conocimientos correctos, nutrir el optimismo, mantener un estado claro de conciencia, escoger a ser emocionalmente estable, desear sólo lo que es de beneficio, adoptar buenos hábitos y conducir acciones que producirán resultados positivos. La práctica de meditación super-consciente y las técnicas de meditación de Kriya Yoga purificarán la mente y eliminarán las influencias subconscientes dañinas.

En 1950 mi gurú dijo lo siguiente: “Cuando recién vienes a mi, Dios toma el cincuenta por ciento de tu karma. El gurú toma el veinticinco por ciento. Con el otro veinticinco por ciento tienes que trabajar tu”. Cuando mencionaba los porcentajes, esto no significaba específicos. Cuando uno escoge claramente un curso definido de acción correcta, se pueden evitar muchos de los hechos problemáticos y se pueden expresar más libremente los flujos de gracia. La guía del gurú y la transmisión de energía y la armonía del discípulo con la conciencia de Dios del gurú, debilitan y neutralizan la mayoría del karma del discípulo. Su responsabilidad es de vivir correctamente, cultivar las capacidades innatas espirituales y despertar hacia la liberación de la conciencia tan pronto como sea posible.

*¿Cuáles son las cosas más importantes que aprendió usted de su gurú?*

Siempre aspirar fervientemente al despertar completo de Dios y siempre pensar y vivir de una manera que permita que ocurra rápidamente el despertar espiritual.

## Á P É N D I C E

### El linaje de los Gurús

Un gurú espiritualmente iluminado en el Himalaya, que es conocido como Babaji, revivió la tradición de Kriya Yoga en el siglo diecinueve y escogió a Lahiri Masaya como su discípulo, para que propagara esta tradición a todos los buscadores de la verdad por todo el mundo.

*Babaji* (padre altamente respetado) es un título común usado en la India, cuando uno se refiere a un hombre santo o virtuoso. *Mataji* (madre altamente respetada) es el título para una mujer. El Babaji de esta tradición de Kriya Yoga no es muy conocido porque generalmente es un recluso en las Himalayas rodeado de unos cuantos discípulos espiritualmente avanzados. Se cree que ha estado vivo por varios cientos de años.

Mi gurú decía que la misión de Babaji era de ayudar a otros en su curso espiritual en nuestra era y que no está limitada solo a la tradición de Kriya Yoga. Se lo ha conocido por varios nombres en varios tiempos y lugares. Algunos títulos de respeto que le dieron los discípulos de Lahiri Mahasaya y otros eran: Mahmuni Baba (“El Gran Padre Silencioso”), Mahayogi (“El Gran Yogi”), y Shiva Baba (usado para indicar la influencia transformativa).

Paramahansaji se refería a Babaji como un mahavatar, una “gran (maha) encarnación de cualidades divinas”. Existe alguna evidencia que indica que la gente lo conocía en la villa en el distrito de Nainital de las Himalayas, en la última década del siglo diecinueve y las primeras dos décadas del siglo veinte. Recientes rumores hechos por varias personas, de que Babaji les autorizó personal o telepáticamente de enseñar o que él habla a través de ellos son falsos.

### La sabiduría de Lahiri Mahasaya

Un Ser (Supremo) es la última Realidad. Es la fuente de todo. Es un alma inmortal. Los atributos de Dios lo envuelven. Deja que tu sendero espiritual sea tu comunión con Dios.

Cuando los movimientos de la conciencia se trascienden durante la práctica de meditación, se purifica la conciencia y se realiza la unidad con el Ser Supremo. Entonces la verdad de la conciencia del buscador y la Conciencia Suprema se experimentan como una.

La meditación es la práctica del despertar interior de la conciencia de Dios. Es el constante recordar del Espíritu Superior. Dios se nos revela interiormente cuando nuestra conciencia se purifica al liberarla de los conceptos de dualidad y limitación.

Cuando la mente está serena, la realidad de Dios se refleja en ella. Dios omnipresente y eterno, trasciende la mente y el intelecto.

La meditación resulta en una revelación divina. Desde la realidad del ser de uno se origina la percepción y realización de Ser puro, la Divinidad viviente. La Autorrealización es la cognitiva conciencia de nuestra absoluta identidad con Dios, la Auto-revelación de nuestra verdadera naturaleza por medio de la iluminación de la conciencia pura.

La mente es el eslabón entre el alma y los sentidos. Se adquieren percepciones divinas cuando los sentidos se espiritualizan. Gozo, dulzura y la exultación llenan completamente el ser cuando los sentidos se purifican y se inspiran por la pureza del alma.

Cada persona es responsable de su vida interior, la cual es la creación de nuestros pensamientos, deseos, sentimientos e ideales.

Shyamacharan Lahiri (Mahasaya)

Discípulo de Mahavatar Babaji

30 de septiembre de 1828 – 26 de septiembre de 1895

En la villa de Ghurni, en el distrito de Nadia en Bengal, nació un alma el 30 de septiembre de 1828, quien iba a jugar un rol influyente al introducir Kriya Yoga a multitudes. La familia Lahiri le dio el nombre de Shyamacharan. Unos años después sería conocido como Lahiri Mahasaya, uno cuya mente es grande (*maha*) o expansiva.

Cuando fue a la escuela Lahiri aprendió Inglés, Sánscrito, Urdu, Hindi, Bengali y otros idiomas persas. A los dieciocho años se casó con Kashimoni Devi y en los años que siguieron, nacieron cinco hijos, tres hombres y dos mujeres.

Lahiri Mahasaya fue empleado en Banaras (Varanasi) como un empleado en el departamento de ingeniería militar del gobierno Inglés. Atento a su trabajo, familia y servicios comunitarios, también practicaba la meditación y leía el Bhagavad Gita y otras escrituras en la privacidad de su casa en Chowsatti Ghat Lane que conduce al río Ganges.

En 1861, lo transfirieron temporalmente a Ranikhet al pie del Himalaya. Mientras paseaba por las montañas Drongiri, porque la gente local le había dicho que “allí vivían santos”, se encontró con un joven que lo llevó a una cueva a conocer a Babaji.

Con las bendiciones de Babaji, Lahiri recordó una encarnación anterior en la que estuvieron juntos. En el curso de dos semanas aprendió una variedad de técnicas de meditación y fue formalmente iniciado. El ímpetu de sus prácticas de meditación anteriores, hicieron que pueda ser experto en tener la práctica de samadhi.

Cuando Lahiri se preparaba a volver a Banaras, le pidió a su gurú permiso para iniciar a otros, que igual que él, tenían familias y responsabilidades seculares. Después de una conversación breve, Babaji le dijo: “Otorga la iniciación de Kriya a aquellos que son honestos y que la practicarán”.

Lahiri inició a más de cinco mil devotos durante los siguientes años de su vida. Les instruía diciéndoles: “No les digan a nadie que soy su gurú y no les digan que están practicando estos métodos”. Quería que sus discípulos siguieran su ejemplo de vivir tranquilamente, atender sus deberes y practicar la meditación privadamente. Aconsejaba especialmente a los discípulos hombres más jóvenes, que se casaran y les decía que tener una vida bien equilibrada secular les proporcionaría una base firme para sus prácticas espirituales.

Permitió que uno de sus discípulos publicara sus comentarios de veintiséis escrituras y fueran disponibles para los iniciados en Kriya. No se permitía organizar conferencias públicas para su beneficio, pues él prefería enseñar e iniciar solo a aquellos buscadores de la verdad que eran sinceros.

Cuando Paramahansa Yogananda tenía un año, sus padres que eran discípulos de Lahiri Masaya, lo llevaron a la casa de su gurú para que recibiera su bendición. Sosteniendo al niño en su falda, dijo lo siguiente: “Su hijo será un gran vehículo espiritual que transportará a muchas almas hacia Dios”.

Cuando Babaji conoció a Sri Yuktswar en 1894, le dijo que informara a Lahiri que su actual encarnación terminaría pronto. Seis meses antes de su transición, Lahiri le contó a su esposa sus planes de dejar su cuerpo durante el mes de septiembre de 1895. El 26 de ese mes se celebraba Mahastami, en el segundo día de oraciones al aspecto de Dios de Madre Divina, como Durga, (uno de los aspectos de la energía de Dios), se preparó un rito en la casa de un vecino. Durante este rito religioso, el momento más significativo es durante la transición de la luna que se hace más brillante que en el octavo o noveno día. En ese momento, Lahiri abrió sus ojos, los cerró y dejó su cuerpo. Su cuerpo fue cremado al día siguiente.

Swami Sri Yukteswar (Priya Nath Karar)

Discípulo de Lahiri Mahasaya

10 de mayo de 1855 – 9 de mayo de 1936

Debido a los poderes excepcionales intelectuales e intuitivos de Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda se refería a él como un Jnanavatar (“encarnación de sabiduría”). Yukteswar (*yuk*, union, e *Ishwara*, el aspecto de Dios que regula los procesos cósmicos); le dieron este nombre cuando fue iniciado como swami.

Atendió la universidad durante su juventud, pero dejó sus estudios cuando tuvo un desacuerdo con uno de los catedráticos. Privadamente estudiaba anatomía, Ayurveda, y astrología védica, también leía el Bhagavad Gira y otras escrituras. Se casó y tuvo una hija; sostenía a su familia, administrando las propiedades de la familia. Después de la muerte su joven esposa, buscó los consejos espirituales de varios maestros hasta que conoció a Lahiri Mahasaya, quien lo inició. Después de practicar las disciplinas de yoga por diez años, su gurú le autorizó que iniciara a otros.

Babaji le pidió que escribiera un libro pequeño, *La Ciencia Santa (The Holy Science)* explicando la relación entre los hechos del mundo y los ciclos-tiempo cósmicos, describiendo algunas de las enseñanzas compatibles de varias religiones, y que compartiera sus experiencias del sendero espiritual. También escribió un comentario sobre el Bhagavad Gita. Estableció dos ashrams para el entrenamiento de los discípulos hombres jóvenes en Puri, cerca de la bahía de Bengal y en Seranpore, cerca de Calcuta. A menudo visitaba varias villas remotas para enseñar las practicas de Kriya Yoga e iniciar a discípulos.

Sri Yukteswar dejó este mundo el 9 de marzo de 1936. Su cuerpo fue enterrado en el jardín del ashram de Puri al día siguiente de su transición, durante los últimos ritos conducidos por Paramahansa Yogananda. Más tarde se construyó un templo pequeño encima de su tumba. Unas semanas antes de que Sri Yukestawar dejara su cuerpo, le pidió a Paramahansaji que se

### La sabiduría de Swami Sri Yukteswar

Solo unos cuantos individuos pueden fácilmente sobrepasar las influencias de sus profesadas creencias y encontrar absoluto y armónico acuerdo con las verdades propagadas por las grandes religiones. La gente que está envuelta en los aspectos mundanos necesita la ayuda y guía de aquellos santos que traen la luz a la humanidad. Todas las criaturas, desde la más superior a la más inferior, ansían realizar tres cosas: su existencia, su conciencia y su éxtasis.

Dios, la única Realidad en el universo, no puede ser comprendido por la persona ordinaria hasta que su conciencia supere los atributos de la Naturaleza.

Cuando, por medio de la inferencia, se conoce la verdadera naturaleza del universo y su relación con la esencia del ser, y cuando uno sabe que la falta de conocimientos causa que las almas se olviden de su verdadero Ser y que por lo tanto sufren, uno desea liberarse de tal infortunio. La liberación, de las cadenas de la ignorancia, entonces se convierte en la principal razón de la vida.

Cuando se está firmemente establecido, la energía moral, remueve todos los obstáculos que conducen a la salvación (la liberación de la conciencia), tales obstáculos son: el odio, la vergüenza, el temor, el sufrimiento, la condenación de otros, el prejuicio racial, el orgullo y el egotismo.

El sistema nervioso queda estimulado cuando se lo equilibra por medio de la práctica de Kriya Yoga. Si uno aquietta el sistema nervioso de esta manera diariamente, el cuerpo humano queda vitalizado. La vida y la muerte quedan bajo el control del yogi que persevera en su práctica de este pranayama.

El gurú recomienda la práctica de Kriya pranayama, así se manifestará el sonido de Om espontáneamente. La respiración se hace regular y se detiene el envejecimiento físico.

hiciera responsable de administrar los ashrams y también le proporcionó información para la administración de su testamento. Le dijo: “Lo dejo todo en tus manos. Podrás navegar el barco de tu vida y el de la organización exitosamente hacia las playas divinas”.

Paramahansa Yogananda (Mukunda Lal Ghosh)

Discípulo de Swami Sri Yukteswar

5 de enero de 1893 – 7 de marzo de 1952

Mi gurú nació en Gorakhpur, en el noreste de la India, donde vivió hasta que su familia se trasladó a Calcuta cuando tenía once años. Entre los cuatro hijos y cuatro hijas, él era el segundo hijo varón y el cuarto hijo de la familia. Sus padres eran discípulos de Lahiri Mahasaya, cuya fotografía estaba en el altar de la familia. Su padre era un ejecutivo con la compañía de ferrocarril y director de un banco pequeño que él ayudó a organizar. Su madre murió cuando Yogananda tenía once años.

A los doce años cuando había estado meditando por dos días en la habitación en el desván de su casa, mientras bajaba las gradas después de meditar, se encontró con su hermana que se había lastimado el brazo. Cuando le tocó el brazo su mejora fue inmediata. Años más tarde en una de sus conferencias en América, él hizo referencia a esa experiencia de meditación diciendo: “Mis cuarenta y ocho horas de Eternidad”.

Aprendió sus prácticas de meditación por medio de su padre y de su profesor de Sánscrito, quien era también un discípulo de Lahiri Mahasaya. Conoció a Sri Yukteswar en el año 1910, cuando tenía diecisiete años y así comenzó su periodo de intensivos diez años de entrenamiento espiritual. Justo después de su graduación universitaria en 1914, fue iniciado como swami por Sri Yukteswar, y escogió su nombre monástico de Yogananda que quiere decir: Unión con Dios (*yog*) éxtasis (*ananda*).

En 1917 fundó la escuela de residentes para niños, con clases para educación secular y prácticas de yoga. Mientras meditaba en la escuela, en una visión, vio mucha gente que él

intuitivamente supo que serían sus estudiantes y discípulos en América.

Cuando le pidieron que hablara en una conferencia en Boston, Massachusetts a un grupo de religiosos liberales, el aceptó la invitación. La generosa ayuda financiera de su padre facilitó su viaje por barco hasta Boston y su permanencia allí después de la conferencia. Cuando su padre le dio el dinero para su viaje, le dijo: “No hago esto como tu padre, quien desea te quedaras en la India. Lo hago como un discípulo de Lahiri Mahasaya”.

Cuando el Maestro le contó a su gurú de la invitación de dar una conferencia en Boston, Sri Yukteswar le dijo: “Si vas ahora, todas las puertas se te abrirán”.

Antes de dejar la India, cuando el Maestro pedía la bendición y guía de Babaji, Babaji vino a él y le aseguró que el Kriya Yoga se desarrollaría en todas partes”.

El Maestro condujo conferencias públicas, habló en las iglesias y universidades y enseñó clases en Boston y otras comunidades en New England por tres años y aceptó a sus primeros discípulos americanos. Cuando informó a sus estudiantes sobre sus planes de viaje con fines de propagar sus enseñanzas, donaron cinco mil dólares para hacer que este proyecto se haga una realidad. Durante los siguientes años, dio conferencias a grandes audiencias en varias ciudades principales de los Estados Unidos e inició a más de cien mil personas. En varias ciudades le dieron la bienvenida personajes cívicos y ejecutivos. En Washington, D.C. sus conferencias atrajeron a más de tres mil personas y el Presidente Calvin Coolidge lo invitó a la Casa Blanca.

Sobre de las personas que asistieron a sus conferencias y clases, pero que no entendían sus enseñanzas o no continuaban con sus prácticas espirituales, después que dejó su comunidad, él decía: “Estoy plantando las semillas en su subconsciente, las cuales germinaran y crecerán más tarde”. Varios de los que asistieron a sus conferencias y fueron iniciados, se hicieron sus discípulos por vida.

En 1925 durante sus primeras conferencias públicas en Los Ángeles, el Maestro buscó un lugar donde se podrían establecer

las oficinas principales. Cuando vio las 4.4 hectáreas en Highland Park, una sección de Los Ángeles, en Mount Washington, les dijo a sus amigos: “Este lugar se siente como que es nuestro”. Cuando descubrió que la propiedad estaba en venta y les informó a sus estudiantes, ellos donaron veinticinco mil dólares para el pago inicial. Invitó a algunos de sus estudiantes que vivieran y estudiaran allí con él.

Durante la visita del Maestro a la India en 1935 al 1936, Sri Yukteswar lo reconoció como *paramahansa*: “Aquel que puede discernir perfectamente lo verdadero de lo falso, mientras vive libremente en el mundo”. En trayecto a la India, en Londres, dio conferencias a grandes audiencias. En la India, habló en varias ciudades, visitó ashrams y a varios santos y obtuvo información adicional sobre la vida de Lahiri Mahasaya, la cual incluyó en su autobiografía.

Cuando regresó a la América, dio énfasis al entrenamiento de discípulos; regularmente daba conferencias y clases en California; escribió varios artículos y libros y supervisó la construcción de templos nuevos.

A fines del 1940, con “un poco más de trabajo que realizar”, para finalizar su misión, iba frecuentemente a su lugar de retiro en el desierto, a meditar y terminar los artículos que estaba escribiendo.

Paramahansa Yogananda vivió como aconsejó vivir a los demás hasta el fin de sus días en esta tierra. Unos meses antes de su transición, mientras hablaba con unos discípulos, les dijo: “Descarten la creencia falsa de que existe una separación entre la vida espiritual y la material. Conduzcan sus deberes prolijamente. Todo trabajo purifica si lo desempeñas con motivos correctos. Si algunas veces no llegas a terminar tus propósitos, no te aflijas. Ese es el mejor momento de plantar las semillas del éxito. En todo lo que hagas, expresa las infinitas cualidades del alma.

## G L O S A R I O

**absoluto** Perfecto, completo. Puro sin mezclas. Sin límites.

**adivino/clarividente** Aquel que discierne correctamente la verdad de lo que se observa.

**actualizar** Realizar la acción. Las metas se actualizan cuando se realizan. Las habilidades se actualizan cuando se expresan.

**agnosticismo** La teoría de que aunque no se niega la existencia de Dios, asegura que no se puede conocer a Dios y que solo los fenómenos objetivos son objetos de un conocimiento real.

**alma** Una unidad de conciencia pura con el intelecto/ego borroso que no está consciente de su esencia de conciencia pura. Las almas que se involucran con la materia tienen cuatro características: la conciencia del ego (un sentido falso del ser); la habilidad de estar conscientes de los objetos de percepción; una mente; y la inteligencia, la capacidad de poder discriminar.

**alucinación-ilusión** Una percepción falsa o errónea de los objetos o hechos. El fenómeno producido por la mente o cerebro sin ninguna base real.

**amor** Afecto intenso (cariño) hacia alguien o alguna cosa viva.

**ashram** Un lugar de retiro y tranquilo para el estudio y para prácticas espirituales que proporciona un medioambiente alentador donde los aspirantes pueden vivir sin distracciones.

**astrología** El estudio de las posiciones y aspectos de los planetas y sus influencias posibles en el curso de la vida humana.

**ateísmo** La negación e incredulidad de la existencia de Dios.

**avatar** La total encarnación de las cualidades y poderes divinos. Un alma iluminada espiritualmente que encarna para impartir influencias divinas en los hechos humanos y la conciencia planetaria. El concepto del “avatar universal” impersonal es que las cualidades divinas de los individuos se descubren y se hacen continuamente influyentes a medida que la conciencia individual y colectiva se va iluminando.

**ayurveda** Sánscrito *ayus*, vida; *veda*, conocimiento. El método natural de alentar el bienestar completo que se desarrolló en la India hace miles de años. Los procedimientos de diagnóstico incluyen el examen del pulso del paciente, la temperatura del cuerpo, la piel, los ojos, las características psicológicas, actitudes mentales, comportamiento y otros factores. El tratamiento puede incluir la dieta y hierbas con propósitos específicos, ajustes de actitud, modificación de comportamiento, regímenes de desintoxicación, práctica de meditación, y otros procedimientos usados para restaurar el equilibrio de la constitución básica del cuerpo/mente.

La constitución básica del cuerpo/mente se regula por medio de tres principios sutiles gobernantes (*vata*, espacio/aire; *pita*, fuego; *kapha*, agua/tierra). Se escogen alimentos de acuerdo a su gusto (dulce, amargo, salado, picante, agrio, astringente). La transformación de los alimentos, se dice que, progresa a través de ocho estados: plasma, sangre, músculo, grasa, hueso, tuétano, esencias reproductivas, y energía refinada que refuerza el sistema de inmunidad.

En el *Charaka Samhita*, un texto principal de ayurveda, se describen los usos medicinales de más de quinientas hierbas. Los conocimientos de las prácticas de ayurveda se dispersaron desde la India hasta el Tibet, China y los países mediterráneos, y más recientemente en Europa y las Américas. Durante los años bajo el poder Inglés en la India, las prácticas de ayurveda declinaron en las regiones urbanas pero continuaron siendo el método preferida de curación y salud en la mayoría de la población urbana. Se han establecido varias universidades de Ayurveda recientemente en la India y existen clínicas que proporcionan servicios de Ayurveda en muchos países.

La medicina de Siddha, un sistema similar, se desarrolló en el sur de la India. Se cree que muchos de sus tratados se han escrito por santos (*siddhas*) iluminados, entre éstos Agastya, a quien se le atribuye dones especiales. Los practicantes de este sistema también prescriben las cenizas de piedras preciosas y metales purificados para la curación y el rejuvenecimiento.

**Bhagavad Gita** Canción divina o santa (*bhaj*, dar reverencia o amor, *gai*, canción). Es una historia en la cual cada carácter, objeto, y hecho simbólicamente ilustra un ideal o principio moral o religioso. Krishna, uno de los caracteres principales, representa la conciencia iluminada que revela al buscador de la verdad (Arjuna) “el sendero eterno de

la honestidad” con énfasis en el conocimiento, servicio sin egoísmo, devoción y la meditación.

**buddhi** La raíz del verbo *budh*, saber, conocer. Se dice que una persona iluminada espiritualmente es un buda, uno que sabe la verdad de la vida. Debido a que las almas son unidades de una Realidad, al centro de nuestro ser, todos tenemos la “naturaleza del buddha”.

**campo** Uso Metafísico: Algo donde pueden ocurrir hechos. Nuestra conciencia es un campo. La mente cósmica es un campo. El aspecto de la conciencia Suprema del Todo y el reino de la Naturaleza primordial son campos.

Física: Una región de espacio indicado por las propiedades físicas tales como las fuerzas gravitacionales o electromagnéticas.

**campo trascendental** Conciencia Absoluta (pura). Referida como existencia-ser porque no tiene atributos. Aquello que últimamente se realiza.

**capacidad** La habilidad de poder recibir, mantener y absorber.

**categorías de la Manifestación Cósmica** Las prácticas de Yoga se basan en un sistema filosófico que enumera las categorías y define los procesos de manifestación cósmica. La Conciencia Suprema existe eternamente. Su aspecto absoluto no cambia; su aspecto expresivo está sujeto a cambios de acuerdo a los estados de sus atributos primarios (*gunas*) que regulan las fuerzas cósmicas. Cuando tres *gunas* están en un estado de equilibrio, la manifestación de las fuerzas cósmicas no ocurre. Cuando *tamas guna* (inercia) es influyente, una vibración del poder de la Conciencia Suprema emana, en la cual se producen el tiempo, espacio y las fuerzas cósmicas. Desde el campo unificado de la Naturaleza primordial, se proyectan fuerzas magnéticas y eléctricas como las cinco influencias/elemento sutiles: espacio con fuerzas cósmicas que tiene la potencia de forma como materia; aire (los elementos gaseosos); fuego; agua; y tierra; los cuales interactúan para producir la materia física. Las cinco influencias/elemento sutiles se llaman las esencias reales del universo material. Se dice que la manifestación de los elementos ocurre cuando la mitad de una influencia/elemento se combina con un octavo de una parte de cada una de las otras cuatro influencias/elementos.

**cielo** Originalmente un término cosmológico usado para referirse a

una región del universo, que más tarde se usó para describir el ideal religioso. En la filosofía antigua del medio oriente, el cielo se imaginaba como una región del cosmos físico más allá del reino trascendente. En la mitología griega, se creía que Zeus vivía en el Monte Olimpo. Los autores de los libros del Antiguo Testamento se referían al cielo como el reino de Dios de donde gobernaba y en el cual los devotos religiosos eventualmente serían acogidos. El Nuevo Testamento indica una versión modificada del cielo como una creación de Dios, donde Dios permanece, así como la óptima condición de bendición que experimentan aquellos que están preparados espiritualmente. Las sectas cristianas tienen varios conceptos del cielo.

**ciencia** Observación disciplinada, identificación precisa e investigación experimental de fenómenos mundanos y otras realidades.

**compasión** Sentimiento enfático por el sufrimiento o infortunio de los demás, junto con la tendencia a prestar ayuda o apoyo.

**concentración** Un flujo sin interferencias de la atención.

**conciencia** Nuestra conciencia refleja las percepciones de nuestra mente. Cuando nuestra conciencia está borrosa y las percepciones no son correctas, resultan en las ilusiones (percepciones erróneas). El uso correcto de los poderes discriminatorios de la inteligencia facilita que evitemos las ilusiones.

La habilidad de reconocer la diferencia entre lo correcto y lo erróneo en respecto a nuestro comportamiento, con el conocimiento de que uno debe actuar de acuerdo a éste. La sumisa aceptación del sentido de un comportamiento correcto.

**Conciencia Cósmica** Conocimiento y entendimiento de la unidad (totalidad) completa de la vida.

**constitución mente-cuerpo** Formada por características inherentes, influencias medioambientales prenatales y postnatales y las condiciones kármicas con las que uno ha nacido. Los tres principios gobernantes (*doshas*) de los procesos psicológicos son vata (aire o los movimientos fluyentes); pitta (fuego, aquellas influencias químicas, biológicas y la transformación psicológica); Kapha (sustancias densas, húmedas que proporcionan ayuda, lubrican y nutren). Las indicaciones de una influencia equilibrada de vata son una eliminación fecal suficiente, el sueño profundo, un sistema de inmunidad fuerte, la función ordenada

## Las categorías de la Manifestación Cósmica

El Campo de la Conciencia Absoluta (Pura)

Conciencia Suprema con Atributos (Dios)

Campo de la Naturaleza Primordial

Om, espacio, tiempo y las fuerzas cósmicas.

Las interacciones entre la Conciencia Suprema y el campo de la Naturaleza Primordial producen unidades de conciencia pura (almas).

La Mente Cósmica

Todas las mentes individuales forman parte de ésta, la cual es responsable de nuestros estados mentales, pensamientos y deseos.

El Reino Causal (Las fuerzas electromagnéticas)

El Reino Astral (Las fuerzas electromagnéticas y las fuerzas vivificantes)

El Reino Físico

Producido por las interacciones de las influencias de elementos sutiles: el espacio con fuerzas cósmicas; aire (substancias gaseosas); fuego (influencias transformativas); agua (características lubricantes y nutritivas); tierra (materia densa y la energía reducida). Las características físicas y psicológicas de todo lo que tiene vida están gobernadas por las influencias de tres atributos integrantes que existen en el universo.

Nota: Ver *categorías de la manifestación cósmica, gunas, y la constitución de la mente-cuerpo.*

de los sistemas del cuerpo, y la estabilidad emocional. Las indicaciones de una influencia equilibrada de pita son los fuertes poderes de digestión, la vitalidad, la decisión, los agudos poderes de inteligencia, la auto-seguridad y el valor. Las indicaciones de una influencia equilibrada de Kapha son la fuerza física, la serenidad, la resolución mental firme, los pensamientos racionales, la paciencia, la fortaleza y la adaptabilidad hacia las circunstancias. Cuando la constitución de la mente-cuerpo está equilibrada, prevalece la salud psicológica y física. Cuando no está equilibrada, se puede experimentar aficciones físicas o psicológicas. Se puede restaurar el equilibrio por medio de ajustes en actitud, modificación de comportamiento, dieta, regimenes terapéuticos apropiados y el cultivo de la conciencia espiritual. Ver *ayurveda*.

**consciente** En uso ordinario: la conciencia de la auto-identidad y la totalidad de los sentimientos, actitudes, opiniones, creencias, lo que se cree que es verdadero, y la cualidad y grado de nuestras tendencias y capacidades que son influidas por condiciones externas y que pueden ser reactivas o receptivas a éstas. En el uso Metafísico: La esencia de lo que somos, nuestra naturaleza real, inherente, que no cambia. La Conciencia Suprema es la esencia de la única Realidad Suprema.

**contemplar** Del Latín *com*, intensivo; *templum*, un espacio para observar algo. Examinar, reflexionar, o considerar algo como posible. Mirar algo con la esperanza de descubrimientos.

**corazón** El corazón físico es el órgano hueco muscular en la cavidad torácica que bombea sangre. Metafísica: la esencia del ser de uno y las sensibilidades, el verdadero Ser. Cuando los sabios o clarividentes nos dicen “busca la verdad en tu corazón” esto significa que la esencia al fondo de nuestro ser debe contemplarse, descubrirse y experimentarse en un estado meditativo.

**chakras** Sánscrito “ruedas”. Los siete centros principales astrales en la columna y el cerebro. Cada uno tiene atributos únicos.

El primer chakra situado en la base de la columna y tiene el atributo de los elementos de la tierra. El sabor frecuencia-prana es dulce. El color es amarillo. El sonido es como el zumbido inquieto de las abejas. Sánscrito: *muladhara*, “cimiento”. Una característica psicológica de este chakra es la estabilidad.

El segundo chakra situado en el sacro de la columna, tiene el elemento del agua. El sabor es astringente. El color es blanco. El sonido

es como de una flauta. Sánscrito: *swadhisthana*, “el hogar de la autoconciencia”. La característica influyente es la sensualidad.

El tercer chakra situado en la región lumbar de la columna opuesta al ombligo. Elemento de fuego. El sabor es amargo. El color es rojo. El sonido es como de un arpa. Sánscrito: *minipura*, “la ciudad de joyas”. Cuando la conciencia se identifica con este chakra, uno puede expresar el auto-control y la aspiración ferviente hacia el crecimiento espiritual.

El cuarto chakra situado en la región dorsal de la columna entre los omoplatos. Elemento de aire. El sabor es agrio. El color es azul. El sonido es como de un continuo gong. Sánscrito: *anahata*, “sonido silencioso”. Cuando la conciencia se identifica con este chakra, uno puede dominar los sentidos y las fuerzas vitales.

El quinto chakra situado en la región cervical de la columna, opuesto a la garganta. Elemento de éter (espacio). El sabor es picante. El color es gris o nebuloso con puntos brillantes de luz blanca. El sonido es como el rugido del océano. Sánscrito: *vishudda*, “puro”. Cuando la conciencia se identifica aquí, uno puede tener poderes excepcionales intelectuales y el discernimiento intuitivo.

El sexto chakra, entre las cejas, el centro del ojo espiritual asociado con los lóbulos frontales del cerebro. Aquí se pueden percibir las fuerzas vitales fluyentes hacia arriba y el enfoque como una esfera de luz azul con círculos dorados y una luz blanca plateada en el campo azul. El dorado se considera la frecuencia de energía de Om; el azul oscuro, la frecuencia de la Conciencia de todo lo que prevalece dentro de la creación; el blanco, como la luz de las estrellas es la Conciencia más allá del fenómeno relativo. Sánscrito: *ajna*, “poder decisivo de la voluntad o intención, control o mandato-orden”.

El séptimo chakra: relacionado, pero no limitado al cerebro superior. La Conciencia pura y transcendencia de los estados mentales y físicos y de todas las condiciones que modifican o deforman (tuercen) la conciencia. Sánscrito: *sahasrara*, “con miles de rayos”.

**chant-cantos** Canticos melódicos, líricos entonados repetidamente. Estudios han demostrado que chanting puede reducir el estrés, calmar la mente y resulta en interacciones armoniosas entre los hemisferios del cerebro.

**decisivo** Caracterizado por decisiones resolutas o determinadas.

**deísmo** La creencia que Dios ha creado el universo, pero que está separado de éste, y que no tiene influencia en el fenómeno, y que no proporciona revelaciones.

**deseo** Querer o desear algo. Los deseos hacen que llenemos nuestras metas y nuestros propósitos. Los deseos alentadores de vida que contribuyen a nuestro bienestar son aceptables. Los deseos inútiles u obsesivos que interfieren con nuestro pensar racional, que causan disturbios emocionales, o que permiten comportamientos erráticos o equivocados se deben evitar y deben reemplazarse con deseos sanos y alentadores.

**desilusión – engaño** Una idea, concepto o creencia erróneo.

**devoción** Atracción fuerte. Lealtad o apego.

**dharma** Aquello que apoya o alienta, mantiene los procesos de vida y alienta la evolución. La vida dharmica consiste en vivir en armonía con el orden cósmico. Adherirse al sendero de acuerdo con los procesos ordenados de la Naturaleza para llenar el drama de uno: los propósitos que son constructivos y significativos.

**Dios** El absoluto aspecto es ser-existencia pura sin ninguna característica distinguible. El aspecto expresivo (El Todo o la Divinidad) tiene atributos constituyentes (*gunas*) que abarcan su poder vibratorio, emanado así como el universo.

La palabra *Dios* (en Alemán “el bien supremo”) se deriva del lenguaje Indoeuropeo, que en su forma anterior significaba “el invocado”. La única forma, no alemana, que ha sobrevivido es en Sánscrito *hu* (“invocar a los dioses”), una forma que en Rig-Veda (Himno de Sabiduría) como *puruhutas* (“muy invocados”). Se usa la palabra *Brama* en Sánscrito para referirse al aspecto de creación-productida, expansiva, de la Conciencia Suprema. *Brahman* se usa para indicar la absoluta Conciencia Suprema.

Los musulmanes cuya devoción sumisa al ideal de Dios usan la palabra *Allah*, el Gran Adorado. Muchos cristianos usan las palabras, Dios, Padre Eterno y Señor.

Los nombres que se usan para referirse a Dios reflejan lo que la gente imagina que es el atributo superior de deísmo. Zoroastismo en el antiguo Persia (Iran) usaban *Ahura Mazda*, El Gran Creador. En hinduismo, algunos aspectos de deísmo se caracterizan de acuerdo

a sus influencias presumidas o roles: Madre Divina, una influencia nutriente; Ishwara, aquello que rige o regula el orden cósmico; Shiva, influencia transformativa, regenerativa; Vishnu, aquello que preserva; Saraswati, diosa de la palabra y aprendizaje; Lakshmi, diosa de la prosperidad y buena fortuna. Las diosas se presentan como energías creativas de los dioses (fuerzas cósmicas y sus influencias únicas).

**discípulo** Latín *discipulus*; de *discere*, aprender. Un adherente del sistema filosófico o la tradición espiritual.

**divinidad (Godhead)** El Todo. El aspecto del Todo de la Conciencia Suprema del cual emanan los poderes vibratorios (Om) que producen y sostienen a los universos.

**ego** Un sentido ilusorio (erróneo) del sentido del Ser que causa y sostiene el sentido falso de identidad. Cuando se purifica el ego, somos conscientes de ser una unidad de conciencia pura y que el ego es un punto de vista desde el cual desapasionadamente se observa el fenómeno objetivo y subjetivo.

**egoísmo** Un sentido agrandado de auto-importancia que puede resultar en un sentido fuerte de individualismo y voluntad arrogante.

**emoción** Una reacción subjetiva de sentimiento hacia algo observado o experimentado. Pensamientos, recuerdos, olores, gustos, los comportamientos o palabras de otros, y los hechos y circunstancias objetivas que se observan o experimentan pueden resultar en sentimientos de aversión, temor, inseguridad, tristeza, soledad, deseo, confianza, felicidad, seguridad, bienestar, compasión, atracción, y otra reacción emocional que puede ser leve, mediana o intensa. La estabilidad emocional y la madurez proporcionan una base firme para el crecimiento espiritual.

**era** Una duración de tiempo. Ver *Yuga*.

**esencia total (El Todo)** Ver *Divinidad*

**espacio** La extensión infinita de la realidad tridimensional en la cual ocurren los hechos.

**espiritismo (Channeling)** Una palabra moderna para medios: La creencia que las almas que han dejado este mundo pueden conectarse por medios telepáticos u otros medios, con el propósito de establecer

una comunicación. Alguna gente trata de conectarse con almas en el reino astral para probar su existencia con la esperanza de obtener conocimientos superiores. La gente que dice que puede hacer esto son deshonestos o se engañan. Deberían concentrarse en actualizar sus cualidades divinas.

**espiritual** Relacionado a o de Dios y a las almas.

**estado** Un nivel, grado o periodo de tiempo en el curso de un proceso.

**éxtasis** El gozo puro de la conciencia del ser, en lugar del estado mental de felicidad o el sentimiento emocional o estado anímico.

**evolución** Un proceso, generalmente gradual, en el cual algo cambia a una forma diferente, generalmente mejor o más compleja. La evolución espiritual puede acelerarse por medio del esfuerzo correcto y concentrado.

**fe** Creencia segura de la verdad, valor o confiabilidad en algo. La creencia no basada en pruebas o evidencia material. La convicción religiosa o espiritual.

**filosofía** Del Latín *philosophia* <Griego *philosophos*. El amor y la búsqueda de la sabiduría por medio del estudio diligente y la autodisciplina.

**gracia** Los beneficios dados libremente, la buena fortuna, provisiones o apoyos.

**gunas** Los tres atributos constituyentes del aspecto de la Conciencia Suprema que perdura en el campo primordial de la Naturaleza y un universo y que regula las fuerzas cósmicas.

Sus influencias son: 1. *sattwic*, elevadoras e iluminadoras; 2. *rajasic*, transformadoras; 3. *tamasic*, la inercia.

**gurú** Aquello que remueve (*ru*) la oscuridad o ignorancia (*gu*). Un maestro. En las tradiciones de iluminación se ve a un gurú como el conducto a través del cual se pueden transmitir al discípulo, que es receptivo o está listo a recibir, los conocimientos superiores y fuerzas transformativas.

**Hinduismo** Una palabra usada por los extranjeros que invadieron India. Se refería por los antiguos Persas como el río *Hindu*, al río Sindu que corría entre el mar arábico y formaba parte del borde al

oeste de la India. Los griegos se prestaron ese nombre, cambiándolo a “Indos”, que más tarde se convirtió en la palabra en inglés “Indus”. Los griegos se referían a lugar al este de “Indos” como India. Su población llegó a conocerse como hindúes y su cultura y prácticas religiosas como hinduismo. El nombre tradicional de sus prácticas es *Santana Drama*, “El camino eterno de vivir correctamente”, porque están de acuerdo con las leyes del orden cósmico. Su gente conoce a la India como Bharatabvarsha o Bharat, derivados del nombre de un rey antiguo.

**Holístico** Énfasis en la importancia de la integridad de algo y la interdependencia de sus partes y procesos.

**humildad** Ausencia de egoísmo.

**iluminación** Proporcionar con la sabiduría o descubrimiento espiritual.

**ilusión** Del latín *Illusio*, una imitación o falsedad de algo. Una percepción errónea de la realidad objetiva o subjetiva: de pensamientos, conceptos, sentimientos o cosas externas o hechos.

**imaginación** Un concepto o visión mental de algo que todavía no existe. La fantasía es la imaginación no controlada.

**iniciación** Del latín *initium*, comienzo; de *inire*, entrar-pasar. Un nuevo comienzo. Un rito del paso hacia un campo de conocimiento y la unión de los adherentes en ese conocimiento.

**inspirar** Del latín *inspirare*: en-, *dentro*, y *spirare*, respirar. El ser inspirado es ser afectado; o el despertar por la influencia divina.

**intelecto** La facultad de discriminación o discernimiento.

**intensivo** Concentrado. Enfocado.

**intuición** Percepción directa sin la ayuda de los sentidos.

**karma** Cualquier influencia que puede causar un efecto. Los condicionamientos subconscientes y las tendencias, actitudes mentales, comportamientos, inclinaciones, expectativas y deseos son los aspectos personales de la condición kármica. Las condiciones kármicas que son dificultosas se pueden resistir, debilitar y neutralizar por medio de pensamientos, sentimientos y comportamientos constructivos y la práctica de la meditación super-consciente.

**Kriya** Una palabra en Sánscrito para una acción o proceso que puede

producir un efecto deseado.

**Kriya Yoga** El comportamiento y pensar disciplinados, el descubrimiento de la esencia del ser de uno, y el rendimiento con devoción a Dios (ver a través de o trascender las ideas ilusorias del Ser). Prácticas Intensivas (concentradas) que facilitan que se experimente el crecimiento espiritual rápido.

**kundalini** La fuerza del alma, que generalmente está adormecida en las personas que no han despertado espiritualmente todavía. En los individuos que han despertado espiritualmente, sus energías son vivificantes y transformativas. Despiertan debido a su aspiración de crecer espiritualmente, la devoción, meditación y querer estar en lugares donde las influencias espirituales son fuertes y en armonía espiritual y mental con una persona iluminada.

**lograr** Realizar. La relajación, calma mental, cualidades espirituales y estados super-conscientes se logran por medio de la práctica de meditación.

**luz** Radiación electromagnética. Viaja 186,282 millas por segundo. La radiación del sol viaja 93 millones de millas hacia nuestro planeta en aproximadamente ocho minutos, donde la percibimos como luz cuando tiene el impacto con la atmósfera del planeta. Las longitudes de ondas que producen los colores rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta son visibles para los humanos. El rojo generalmente se cree que es producido por la frecuencia baja y ola larga; el violeta por una alta frecuencia y ola corta. Las frecuencias de televisión y radio FM son mas bajas de la roja; ultravioletas, los rayos X y los rayos gamma están más allá del violeta. Todas las frecuencias ultravioletas visibles e invisibles son luz. Cuando un electrón en un átomo se impacta debido a la radiación o choca con otro átomo, recibe energía que puede absorber o emitir como un fotón (partícula) de luz de una longitud de onda.

**Maestro** Del latín, *magister*. Uno que es reconocido que tiene la experiencia en una rama de aprendizaje o que tiene habilidades y dotes únicos. Un maestro de yoga (samadhi) puede controlar sus impulsos sensoriales, sus fuerzas vitales, sus estados mentales y emocionales y los estados de conciencia.

**mantra** Del Sánscrito *manas*, mente, y *tra*, proteger. Una palabra, frase, o sonido usado para enfocar la atención, cuando se medita.

**materia** Energía limitada (confinada) que ocupa espacio.

**material** Una sustancia de la cual se hace algo.

**maya** Aquello que mide, define, limita, y produce formas de materia; características del campo primordial de la Naturaleza.

**meditación** Un flujo sin interrupción de la atención hacia un objeto o ideal con el cual uno aspira a identificarse o a realizar. Apartar la atención y conciencia de las condiciones externas, los sentidos, las emociones y los estados mentales, que lo ayudan a uno a realizar su esencia pura de conciencia del ser y la realidad de Dios.

**mente** Del Sánscrito *manas*, pensar. Nuestra mente procesa percepciones y organiza la información.

**mente cósmica** La mente universal única de la cual todas las mentes se derivan o forman parte de ésta. Nuestros estados mentales, las tendencias subliminales y nuestros impulsos, pensamientos, deseos y las interacciones con la mente cósmica que se inclina a expresar positivamente o manifestar circunstancias correspondientes.

**metafísica** Del latín *metaphysica* <Griego *tà metà tà physicà*, “las cosas después de la física”, el título dado al tratado de Aristóteles sobre los primeros principios que siguieron su tratado de la física. La rama de filosofía que investiga los primeros principios de la última realidad, incluyendo la naturaleza del ser y la cosmología.

**milagro** Un hecho que parece imposible de explicarse por medio de las leyes naturales porque las leyes naturales que la originaron generalmente no se conocen.

**misticismo** La disciplina espiritual practicada para unir la atención y la conciencia con la verdadera naturaleza de uno y Dios o la última realidad, generalmente por medio de la meditación contemplativa. La experiencia de tal realización. La creencia (fe) en la existencia de realidades más allá de los poderes de percepción que son accesibles por medio de la experiencia subjetiva, tal como la intuición.

**modificar** Cambiar el carácter de algo, limitar o restringir. Nuestra conciencia ordinaria se modifica por medio de la información, de las ideas erróneas (ilusiones), la percepción errónea, el sueño, los recuerdos y las fantasías. La Super-conciencia no se modifica.

**nadi** Un canal o camino a través del cual fluye el prana (fuerza vital). Ida nadi es el canal a lo largo de la columna, la influencia lunar. Pingala es el canal derecho, la influencia solar. Sushumna nadi, el canal central, es el canal a través del cual ascienden las fuerzas vitales cuando la atención está interiorizada o cuando se usan ciertos métodos de meditación (tales como Kriya paranayama). Dentro del sushumna nadi están dos canales astrales y un canal fino de conciencia-materia.

**Naturaleza primordial** El primer campo de la manifestación cósmica en la cual Om y sus aspectos manifestados, espacio, tiempo, y las fuerzas finas (sutiles) se unen.

**ojas** La energía fina (sutil) que refuerza el sistema de inmunidad del cuerpo. El último producto de la transformación de los alimentos. Se aumenta por medio de la paz mental, la vida sana, las prácticas espirituales y la conservación y transmutación de las fuerzas vitales.

**ojo espiritual** El sexto chakra en la frente y entre las cejas. Aquí se puede percibir luz cuando la mente del meditador esta quieta (calma). Ver *chakra*.

**Om (AUM)** La vibración del poder de la Conciencia.

**omnipotente** Con poderes ilimitados.

**omnipresente** Presente en todas partes.

**omnisciente** Sabiduría total.

**oración** Del Latín, *precaria*, obtener por medio de una petición intensa. El acto de hacer una petición (ruego). Generalmente el ruego reverente a Dios para algo que se desea o se necesita. La clase de motivación en la oración varía desde el ruego para beneficios materiales hasta la esperanza con la unión con Dios. La oración de uno puede ser vocal, mental, o una aspiración sin palabras. Las formas de oración pueden ser el reconocimiento, el agradecimiento, la confesión, la petición de ayuda para algo o la intervención. La oración contemplativa es simple, el rendimiento total de la conciencia hacia la presencia de Dios, sin palabras o conceptos. Cuando no se tiene el sentido de la comunión con Dios, uno puede paciente y silenciosamente, sentarse a orar con el conocimiento de que Dios es real. Cuanto más conscientes estamos de la presencia de Dios, no necesitamos pedirle nada. Cuando la conciencia de nuestra relación con Dios es constante, los hechos alentadores y

circunstancias para nuestro bien superior y el de otros, a menudo, se desarrollan espontáneamente y sin esfuerzo.

**paciencia** La fortaleza serena sobre circunstancias, mientras se permanece pacíficamente centrado en el alma.

**paramahansa** *Para*, más allá, trascendente; *hansa*, cisne. Uno que se considera un maestro espiritual, un alma libre ya no limitada por su karma o ilusiones cuyas acciones sabias siempre son apropiadas. Como un cisne que vive en la tierra y puede volar libre en el cielo, así paramahansa permanece en el mundo pero no está limitado por éste. De acuerdo a la mitología un cisne puede extraer la leche de una mezcla de leche y agua. Un paramahansa puede extraer la esencia divina mientras vive sin restricciones en el mundo.

**prana** Fuerza de vida. La fuerza de vida del alma fluye en el cuerpo en la medula en la base del cerebro. Cuando el prana fluye libremente, prevalece la salud. Cuando los flujos de prana están desequilibrados, débiles o perturbados, puede ocurrir el malestar físico o psicológico o la angustia. La práctica de Pranayama armoniza los flujos de prana en el cuerpo.

**pranayama** *Prana*, fuerza de vida que es *ayama*, no restringida. La práctica de pranayama generalmente envuelve la regulación de los ritmos de respiración para armonizar los flujos de la fuerza de vida en el cuerpo y calmar (aquietar) la mente como preparación para la práctica de meditación.

**prosperidad** Continuo desarrollo de hechos benéficos y circunstancias ideales que ocurren espontáneamente cuando los componentes espirituales, mentales, emocionales, físicos y medioambientales en nuestras vidas, se integran armoniosamente.

**psíque** En la mayoría de las culturas occidentales la palabra *psyche* (Latín del Griego *psykhe*, alma) generalmente se la considera como la mente que es el centro del pensamiento, sentimiento y comportamiento y los ajustes y la relación del cuerpo con su medioambiente social y físico.

**psíquico** Relacionado con o el alma o los poderes extraordinarios de percepción o habilidad.

**realización** Comprensión, experimentar y saber.

**redentor** La capacidad de restaurar, rescatar y de liberar.

**reencarnación** El renacimiento físico de las almas, debido a su necesidad o inclinación de tener experiencias en el reino físico. No es de beneficio espiritual el preocuparse demasiado por nuestras pasadas encarnaciones. La atención y esfuerzos deberían enfocarse al crecimiento auténtico espiritual que resultará en la liberación de la conciencia.

**reino astral** El reino de las fuerzas y energías de vida.

**reino causal** Las fuerzas cósmicas, eléctricas y magnéticas emanadas desde el campo primordial de la Naturaleza que producen los reinos astrales y físicos.

**renunciación** Dejar los apegos mentales y emocionales hacia cosas, circunstancias, estados emocionales, recuerdos, acciones y los resultados de las acciones. Esto se hace más fácilmente por la concentración y los propósitos con un valor verdadero.

**sabiduría** La comprensión de lo que es verdadero, correcto y duradero.

**sabio** Una persona muy experimentada, con sabiduría.

**salvación** Libre de dolor, malestar o ignorancia que puede ser temporaria o permanente, de acuerdo a los grados de conciencia espiritual de uno. La salvación limitada es una condición reducida: la Auto-realización puede ser incompleta. Las inclinaciones subliminales o las creencias erróneas o las ilusiones pueden todavía ser influyentes. Cuando todas las limitaciones quedan ausentes, la salvación es absoluta y permanente.

**samadhi** Dirigir la atención o conciencia a “a todo, completamente”, con un objeto o ideal de contemplación meditativa. Durante el samadhi preliminar, la atención y conciencia tienen la ayuda de un objeto de percepción. El Samadhi superior (puro) no necesita la ayuda adicional de un objeto.

**sanar** Hacerlo entero. Restaurar a su completa salud, bienestar o entereza espiritual.

**Sánscrito** El idioma puro (refinado) del cual se originaron más de cien idiomas indo-europeos. Procedente de la India durante la era

Védica, nuevamente se está estudiando y usando más ampliamente. El alfabeto sánscrito se lo considera un mantra con sonidos-frases que tienen significado y poderes espirituales, que contienen la semilla-frecuencia de creación. Cada sonido (*shabda*) tiene el poder (*Shakti*) que transmite, sin separación, un significado relacionado al sonido (*sphota*). La contemplación de los sonidos-elementos sutiles o semillas (*bija*) revelan su verdadera esencia. Se cree que los mantras en sánscrito son únicos (especiales) cuando se usan para facilitar el despertar espiritual. Su potencia se deriva de Om, la corriente del sonido primordial, que emana del Todo Ser y que es expresivo en y como el universo.

**santo** De origen o carácter divino. Una persona cuyas cualidades divinas son expresivas.

**satanás** Mucha gente religiosa ha tratado de definir una gran variedad de presencias que se imaginan tener poderes que afectan a los seres humanos y a las circunstancias: dioses, semidioses, ángeles, diablos, demonios, hadas y fantasmas. Algunas de estas influencias imaginarias se ven como benevolentes; otros como malévolos. La palabra antigua hebrea *satanás*, significaba “obstructor” o algo que causa dificultades. Cuando el Nuevo Testamento se tradujo al Griego en el tercer siglo, se tradujo *satanás*, como *diabolus* (en Francés *diable*; Alemán: *Teufel*; Inglés *devil*). El esfuerzo original de concentrar todo lo malo en una forma personal ocurrió antes del siglo sexto, en Persia: donde se le dio el nombre de Ahiriman y se lo describió como el Príncipe de las Tinieblas con su afán eterno de controlar al mundo con el Príncipe de la Luz. Este concepto de una influencia personificada satánica, se adaptó de las ideas persas, por los pensadores religiosos judíos y más tarde por los cristianos. El hecho de que las influencias satánicas no existen todavía no ha convencido a millones de personas a que abandonen esta idea errónea.

**shakti** La energía expresiva de kundalini.

**shaktipat** La activación de las energías de kundalini que pueden ocurrir espontáneamente o por medio de la armonía mental o espiritual o el contacto físico con alguien cuyas energías ya son activas.

**siddha** Una persona espiritualmente experimentada. *Siddhis* son poderes excepcionales de percepción o habilidades extraordinarias que

pueden activarse cuando uno es más espiritualmente consciente.

**subjetivo** Producido por o existente en la mente.

**subliminal** Inferior a la conciencia. Los impulsos o tendencias subliminales activan los pensamientos y las emociones. Cuando éstos cesan de ser influyentes se aquieta la mente y la conciencia se hace clara.

**super-consciente** Del Latín *super*, sobre. Un estado claro de conciencia.

**swami** Un miembro de la orden monástica reorganizada por el sabio-filósofo Adi (el primero) Shankara en el siglo séptimo. Un swami renuncia todos los apegos mundanos, trabaja sin egoísmo por el bien superior de los demás y (generalmente) adopta prácticas espirituales.

**técnica** Un procedimiento sistemático. Una técnica de meditación puede usarse para activar la relajación, calmar la mente y enfocar la atención.

**tiempo** Un intervalo entre hechos. Una parte de algo continuo que incluye espacio y las fuerzas cósmicas, ninguna de sus partes pueden distinguirse de las otras, excepto por la división arbitraria con el propósito de especulación analítica y teórica.

Nuestro concepto de tiempo se relaciona con las cosas y hechos: el péndulo oscila; los cristales de cuarzo vibran; los átomos, las ondas de luz, los campos magnéticos y eléctricos y los planetas se mueven. Pero ¿qué es el tiempo cuando no existe nada? En el vacío absoluto, solo Algo que puede relativamente hacer que ocurra algo existe.

El intervalo de tiempo lo llamamos un año que marca un movimiento de la tierra alrededor del sol; un día es el movimiento de la tierra en su eje; un mes alguna vez se refirió a la duración de la órbita de la luna. Las medidas astronómicas de tiempo no son absolutas. La luna está más lejos de la tierra que hace miles de años. Los días y los años son ocurrencias variables en lugar de exactas marcas de tiempo. Una semana de siete días es una asignación arbitraria. Varias culturas han tenido cinco, ocho y hasta diez días en una semana.

Hasta el siglo catorce, los días eran divididos en intervalos irregulares de la mañana, mediodía, tarde y noche. Las horas de luz del día en el verano eran más largas que las horas en el invierno. Las horas, los minutos y zonas de tiempo, empezaron a estandarizarse solo hacen unos pocos siglos cuando se hizo necesario coordinar los horarios de los

trenes.

En el ecuador, el movimiento de la tierra es de 1,000 millas por hora. Su velocidad alrededor del sol es alrededor de 20 millas por segundo (72,000 millas en una hora). Nuestro sistema solar en relación al centro de nuestra galaxia se está moviendo a 120 millas por segundo (432,000 millas por hora). Nuestra galaxia se está moviendo hacia otra galaxia (Andrómeda) a 50 millas por segundo (180,000 millas por hora).

No se debe considerar al tiempo como un obstáculo insuperable para el crecimiento espiritual. La purificación del sistema nervioso y otros cambios físicos que puedan ser necesarios para dar lugar a estados superiores de conciencia, ocurren con el transcurso del tiempo.

**trascendentalismo** La creencia de que el conocimiento y comprensión de las realidades superiores se perciben intuitivamente, en vez de adquirirse solo por medio del estudio de circunstancias objetivas.

**trascendente** Superior a los pensamientos, ideas o estados de conciencia comunes.

**veda** Conocimiento.

**Vedas** Las escrituras religiosas más antiguas que emergieron en la India más de cinco mil años. El tema común de la literatura védica es que la única Realidad existe y puede conocerse.

**vida** La propiedad o cualidad manifestada en el crecimiento, metabolismo y responsable al estímulo y reproducción. Las experiencias físicas, mentales y espirituales que consisten en nuestro sentido de existencia.

**yantra** Un dibujo simbólico geométrico usado como enfoque para la contemplación meditativa que demuestra acciones e influencias de las fuerzas cósmicas. El Sri Yantra es el favorito de los yogis, compuesto de círculos, triángulos, pétalos de loto y mantras dentro de un cuadrado que contiene las energías. El diseño simbólicamente presenta las interacciones de Shiva con Shakti: la conciencia Suprema con sus poderes creativos.

**Yo (Ser Superior)** Una unidad individualizada de conciencia pura; nuestra esencia de ser. Nuestra verdadera naturaleza, en lugar del sentido ilusorio del yo (la conciencia egocéntrica). Cuando el Yo (Ser) se identifica con la materia se lo identifica como alma. Las unidades

de conciencia pura son individualizadas por interacciones entre la Conciencia Suprema y la Naturaleza Primordial. Se actualiza la Auto-realización cuando se experimenta la diferencia de la conciencia pura del ser y los estados ordinarios de conciencia.

**yoga** Sánscrito *yug*, unir. Samadhi, el significado usado en los sutras de yoga de Patanjali. La práctica habilita a la persona a ser Auto-realizada y la realización con Dios.

**Yuga** Una era o tiempo de duración designada. Hace muchos siglos, los sabios-astrónomos védicos enseñaron una teoría de ciclos tiempo para explicar los efectos de las fuerzas cósmicas en los seres humanos y la emergencia y decadencia de las civilizaciones. Un ciclo ascendente es la mitad de un ciclo completo de 24.000 años de un ciclo:

- 1.200 años de una Edad Antigua de confusión durante la cual la mayoría de la gente es intelectualmente deficiente y espiritualmente inconsciente. La última Edad Antigua terminó alrededor de 1.700 de nuestra corriente era.
- 2.400 años durante los cuales los poderes intelectuales y las capacidades espirituales de la gente aumentan y las propiedades eléctricas y magnéticas de la Naturaleza se descubren y se usan. Estamos alrededor de más de 300 años en el ciclo ascendente de 2.400 años, el cual continuará hasta el año 4.100 de la corriente era.
- 3.600 años durante los cuales los poderes intelectuales y mentales de por lo menos cincuenta por ciento de la humanidad está altamente desarrollada. Esta era continuará hasta el año 7.700 de la corriente era.
- 4.800 años durante los cuales por lo menos setenta y cinco por ciento de la humanidad en nuestro planeta será espiritualmente consciente y muchos de ellos serán iluminados espiritualmente. Esta era continuará hasta el año 12,550 de la corriente era.

Esta teoría de los ciclos cósmicos, fue publicada originalmente por Sri Yukteswar en el año 1895, y se basa en la idea de que las fuerzas al centro de nuestra galaxia influyen los campos electromagnéticos del sistema solar y las facultades mentales e intelectuales de los seres humanos. Cuando nuestro sistema solar está más lejano del centro de nuestra galaxia, los poderes intuitivos, intelectuales y mentales de mucha gente son débiles, así como su conciencia espiritual y es muy común la inhabilidad de poder comprender los hechos de la vida.

Cuando nuestro sistema solar está más cercano al centro de la galaxia, los poderes intuitivos, intelectuales y mentales de muchas personas se desarrollan más altamente y descubren sus capacidades espirituales.

Debido a un error hecho al calcular el progreso de los tiempos-cíclicos (cerca del año 700 BC), mucha gente erróneamente todavía cree que estamos en la Edad Antigua de confusión.

La conciencia y comportamiento de los aspirantes espirituales no debe ser indebidamente influida por los hechos externos; sus poderes mentales, intelectuales e intuitivos se pueden desarrollar, a pesar de la era en la que vivimos.