

SIETE LECCIONES PARA VIVIR CONSCIENTEMENTE



El Autor

SIETE LECCIONES
PARA VIVIR
CONSCIENTEMENTE

Un Programa Progresivo de
Aprendizaje y Practicas Espirituales
en la Tradición de Kriya Yoga

Roy Eugene Davis
Un discípulo directo
de Paramahansa Yogananda

Traducción: Gloria J. Donohue-Little
(www.gloriasyogacenter.com)

y Wilfredo J. Césare, Lima, Perú

Revisiones: Teresa Islas, Lenexa, KS

Copyright 2011 por Roy Eugene Davis

ISBN 978-0-87707-208-9

CSA Press
PO Box 7
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723

Fax No. 706-782-4560

Email: csainc@csa-davis.org

Sitio en la red: www.csa-davis.org

CSA Press es el departamento publicitario
del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little
y Wilfredo J. Césare, Lima, Perú
Revisiones: Teresa Islas, Lenexa, KS

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Introducción

Una Invitación Cordial para Obtener la Satisfacción Espiritual

Las diversas opiniones sobre el significado de la vida y el propósito de nuestra existencia en este mundo tienen muy poco valor. Cuando los pensamientos y acciones no alientan nuestras vidas, las de otros o la de nuestro medioambiente, nuestra estadía breve en este reino físico con relaciones temporarias y transitorios eventos, son una pérdida de tiempo.

La información que se ofrece en las siguientes páginas es válida y se puede verificar por medio de su aplicación práctica. Los resultados siempre estarán de acuerdo a tu visión personal de posibilidades y tu participación atenta con las leyes parciales de causa y efecto, que siempre apoyan tus acciones correctas.

Si realmente aspiras vivir eficazmente y experimentar un crecimiento rápido y auténtico, los principios filosóficos, las guías para la vida y las practicas de meditación, descritas en estas lecciones te serán de mucha utilidad.

Hago votos para que tu aprendizaje y progreso espiritual sean rápidos y agradables.

ROY EUGENE DAVIS

Enero 2000

Lakemont, Georgia, USA

Lee un poco. Medita más. Piensa en Dios todo el tiempo.

– *Consejo de Paramahansa Yogananda al autor*

Estudio y Practica para Obtener Resultados Favorables

- Lee el índice en la siguiente página.
- Revisa las siguientes páginas para familiarizarte con el material.
- Después de leer la primera lección, inmediatamente aplica las guías de aplicación recomendadas.
- Lee las lecciones dos a siete.
- Si encuentras una palabra o concepto que no está definido o explicado en el texto, consulta el glosario. Si existen varias palabras o conceptos que te son nuevos, lee el glosario completo antes de continuar con las lecciones. También puedes visitar el sitio: www.csa-davis.org, la sección en español, donde encontrarás varias traducciones de los libros del Sr. Davis con sus glosarios.
- Después de estudiar cada lección, incluyendo el glosario, dedica un mes o más a cada lección.
- Este es un programa de auto-aprendizaje. No es necesario discutir este material, ni sus ideas o experiencias con los demás.

Nota: *Si se estudia este texto y se medita en grupo, las discusiones con el propósito de aclaración pueden ser de mucho valor. Uno o dos miembros del grupo deben ser los coordinadores para que las discusiones se mantengan enfocadas en el tema de la lección.*

INDICE

Introducción / 5

Primera Lección / 9

Filosofía: La Tradición de Kriya Yoga

Guías de Aplicación: Descubre el Propósito de tu Vida

Práctica de Meditación: El Uso y Entendimiento de Mantras

Segunda Lección / 34

Filosofía: La Realidad, la Vida, el Poder y la Substancia de Dios

Guías de Aplicación: Vive en Armonía con el Infinito

Práctica de Meditación: Técnica de Contemplación del Sonido
Primordial

Tercera Lección / 73

Filosofía: Las Categorías y los Procesos de la Manifestación
Cósmica de Dios

Guías de Aplicación: Realiza los Deseos que Enaltecen tu Vida

Práctica de Meditación: Técnica para la Expansión Intencional
de la Conciencia

Cuarta Lección / 97

Filosofía: Entendiendo tu Verdadera Naturaleza

Guías de Aplicación: Sé Prospero en todos los Aspectos de tu Vida

Práctica de Meditación: Técnica para Mover la Conciencia a través
de los Centros Vitales

Quinta Lección / 122

Filosofía: Los Fundamentos de la Práctica de Yoga

Guías de Aplicación: La Ciencia de la Auto-realización y la
Realización en Dios

Práctica de Meditación: Técnica del “Sendero de Dios”

Sexta Lección / 144

Filosofía: Despertando el Potencial Interno

Guías de Aplicación: Desarrollo y Expresión de tus Cualidades
Innatas

Práctica de Meditación: Rutinas para todos los Niveles de Práctica

Séptima Lección / 168

Filosofía: La Iluminación Espiritual y la Liberación del Alma

Guías de Aplicación: Deja que tu Luz Brille

Práctica de Meditación: Iniciación y Lealtad del Discipulo

Glosario / 189

LA SABIDURÍA DE PARAMAHANSA YOGANANDA

Debemos vivir la vida de una manera u otra ¿Entonces por qué no la vivimos de la mejor manera posible? Puedes admirar una obra de arte muy hermosa o una situación ideal y encontrarles las mismas faltas. Pero, ¿para qué hacer esto? Encuentra lo bueno en todo aquello que observas.

Si quieres la guía de Dios en tu vida, no pierdas el tiempo en conversaciones insulsas. El silencio es el altar del Espíritu.

El definirte en términos de limitaciones humanas es profanar contra la imagen que eres de Dios.

La persona mas sabia es aquella que aspira conocer a Dios. Esa persona triunfa cuando se realiza en Dios.

Ora de esta manera: “Dios Infinito, razonaré, desearé y actuaré. Por favor guía mi razonamiento, voluntad y acciones para que pueda hacer lo que me guías hacer”.

Nunca permito que la palabra “imposible” se arraigue en mi mente; tampoco tú debes permitirlo.

Deja que tu devoción en Dios sea como el fuego de la leña que se mantiene constante por mucho tiempo; no como una chispa de fuego que produce una llama brillante pero que rápidamente se apaga.

La prosperidad no significa tener todo lo que quieres. Eres verdaderamente próspero cuando tienes todo lo que necesitas.

Pensar que no somos libres nos impide ser libres. Deja de pensar así y serás libre.

Demuestra la compasión. Mientras estas aprendiendo a nadar en el mar de la vida, puedes ayudar a que otros naden.

Desecha la creencia falsa de que existe una separación entre la vida espiritual y la material. Cumple con tus obligaciones hábilmente. Todo trabajo purifica si es hecho con un motivo correcto. Si algunas veces no llenas tus propósitos, no te desesperes, este es el mejor momento para sembrar las semillas del éxito. En todo lo que hagas demuestra las ilimitadas cualidades de tu alma.

No vayas solo una mitad, tres cuartos, o casi hasta el final del sendero espiritual. Firmemente resuelve llegar al final. (A ser Auto-realizado y Realizado en Dios).

Medita cada día más profundamente que el día anterior.

Primera Lección

Filosofía

La Tradición de Kriya Yoga

La austeridad, el estudio de los textos sagrados y la aplicación de lo que se aprende y la entrega a Dios es Kriya Yoga.

Se practica el Kriya Yoga para resistir, debilitar y remover todos los obstáculos físicos y mentales en la realización en Dios. – *Yoga Sutras de Pantajali 2:1,2*

En esta tradición espiritual de iluminación, se enfatiza la *austeridad*, (el completo auto-análisis, pensamiento, sentimiento y acción disciplinados) para facilitar la transformación psicológica. El *estudio* (examen profundo) de la verdadera naturaleza del alma, de la conciencia y de sus procesos, así como la realidad de Dios, es lo que nos permite adquirir el conocimiento correcto y aprehender la verdad, la cual es real, en contraste con aquello a lo que anteriormente se presumía como real. La *entrega a Dios* es abandonar el ilusorio sentido de la individualidad en favor de la percepción directa (aprehensión o comprensión y experimentación) de la propia esencia del ser, la cual es conciencia pura.

Kriya (verbo en Sánscrito: raíz-verbo *kri*: hacer) significa “acción”. Para el practicante de yoga, *kriyas* son las acciones productivas implementadas para realizar propósitos seleccionados, y las acciones transformativas y regenerativas que espontáneamente ocurren en el cuerpo y la mente cuando ha ocurrido el despertar espiritual obvio. La palabra *yoga* (raíz-verbo *yug*, unir o juntar) se usa comúnmente para describir procedimientos que armonizan el cuerpo, mente y alma. En el Yoga Sutras escrito por Pantajali aproximadamente hacen dos mil años, existen dos significados: 1) procedimientos que se deben aprender y practicar y 2) estados claros de conciencia que se deben experimentar por medio de la práctica atenta y competente.

Los instructores de este sendero de Kriya Yoga proclaman que, por medio de un estilo de vida sano: el sistemático desarrollo

de los poderes intelectuales e intuitivos, la práctica proficiente de meditación, y las acciones redentoras de la gracia, es posible en pocos años experimentar el crecimiento rápido espiritual que culmine en la iluminación de la conciencia. Para aquellos buscadores de la verdad que antes creían que su destino era lleno de esfuerzos arduos de varias décadas o varias encarnaciones, la posibilidad del conocimiento del verdadero Ser y la realización en Dios, que se puede realizar rápidamente, debe inspirarlos y motivarlos a continuar siendo más concentrados, decididos y a vivir con propósito.

A los practicantes de Kriya Yoga se les enseñan varias técnicas únicas de meditación, junto con regímenes de un estilo de vida y prácticas espirituales, comúnmente mencionadas por la mayoría de las tradiciones de iluminación auténticas. Cuando éstas se practican correctamente, se experimenta una relajación física única, se aquieta la mente, se anima el sistema nervioso, se purifica el cuerpo y todo esto facilita a que el meditador pueda experimentar fácilmente estados super-conscientes (transcendentes) de conciencia.

LOS MAESTROS DE ESTA TRADICIÓN KRIYA YOGA

Debido a que *kriyas* son “acciones”, todo aquel que enseña un sistema de práctica yogui, puede clasificarlo como Kriya Yoga. En la tradición que yo represento, la instrucción siempre es transmitida a través del linaje de gurús, su predecesor instruyo y escogí a cada uno cómo enseñar e iniciar. De esta manera, a través de los siglos, las enseñanzas se han mantenido puras y la vitalidad espiritual impartida es poderosa. En la tradición de Kriya Yoga, ningún instructor, aunque sea sincero, se considera calificado de representarla si no ha llenado los requerimientos de 1) entrenamiento de discipulado, 2) práctica al nivel de Auto-realización, y 3) ordenación y permiso para instruir otorgada por su gurú. Aquellos instructores que proclaman haber sido instruidos o escogidos por un gurú que apareció en una visión o sueños, o que se comunica y les da guía o aconseja telepáticamente, no son verídicos.

El primer gurú conocido públicamente en este linaje, es el

completamente iluminado santo, conocido como Babaji. Debido a que prefiere mantener contacto personal solamente con unos cuantos discípulos seleccionados cuidadosamente, existe escasa información sobre sus actividades y su vida. Usando métodos muy poco conocidos de regeneración y su poder iluminado de conciencia, Babaji se ha mantenido físicamente joven por siglos. Aunque permanece recluido en las montañas del Himalaya, su conciencia no se limita a este reino, ni al tiempo y espacio.

A mediados de los 1800s, durante el amanecer de nuestra era de despertar global espiritual, habiendo revivido los métodos perdidos con el transcurso de los años, Babaji decidió hacerlos disponibles para los buscadores sinceros de la verdad en todas partes del mundo.

En 1861, Shyamacharan Lahiri, de treinta y tres años, vivía con su esposa en Banaras, India y era un empleado en el departamento militar británico de construcción de caminos, Lahiri había viajado para hacer un trabajo al distrito de Nainital al pie del Himalaya. Allí, en la montaña Drongiri cerca Ranikhet, conoció a un hombre que lo llevó a la entrada de una cueva donde lo esperaba Babaji. Babaji le dio la bienvenida, le tocó el ojo espiritual para activar los recuerdos de su relación de gurú-discípulo que había sido establecida en una previa encarnación.

En dos semanas, después de haber obtenido la instrucción de las prácticas de meditación, Lahiri adquirió la habilidad de experimentar estados de conciencia super-conscientes transcendentales. Antes de partir y volver donde su familia y trabajo, Lahiri le pidió permiso para instruir e iniciar a otros. Después de analizarlo por algún tiempo, Babaji le dijo: “Cuando estén preparados, enseña las practicas de Kriya Yoga a aquellos que sinceramente piden ayuda en el sendero espiritual. Aquellos que inicies deben ser sinceros y honestos”.

Lahiri llenó sus obligaciones seculares e inició a más de cinco mil hombres y mujeres hasta su transición en 1895. También escribió veintisiete libros con comentarios de varias escrituras. Sus discípulos reverentemente lo llamaban *Lahiri Mahasaya*, “aquel de una mente abierta o de conciencia cósmica”. Siendo que escogió no hacer pública su misión, se decía que era un yogui

“secreto”. Cuando iniciaba a alguien, le aconsejaba: “No comentes con nadie sobre este asunto. Vive una vida sana y practica la meditación kriya todos los días en la privacidad de tu hogar”.

Dentro de los muchos discípulos que inició, Swami Sri Yukteswar es el más conocido. Cuando nació le dieron el nombre de Priya Nath Karar. Durante su juventud se casó y ayudaba a su madre en la administración de rentas de propiedades de la familia, que habían heredado de su padre. Fue a la universidad por un tiempo para tomar clases de anatomía y fisiología. Después de que su esposa murió, durante el nacimiento de su hija, viajó extensivamente para adquirir conocimientos de Ayurveda, astrología védica, y prácticas de yoga. Mientras visitaba Banaras (Varanasi) se hizo discípulo de Lahiri Mahasaya. Después de diez años, fue iniciado en la orden de swami. El significado de su nombre monástico *Yukteswar* (“el que tiene unión con Dios”) se deriva de las palabras en Sánscrito *yuj*, unión e *Ishwara*, soberano o señor: el aspecto de Dios que regula el orden cósmico.

En 1894 durante una gran reunión de santos y otros laicos en Allahabad, India, Sri Yukteswar conoció a Babaji, quien le pidió que escribiera un libro pequeño exponiendo las verdades universales. Poco tiempo después se publicó el libro titulado *La Ciencia Sagrada (en Inglés: The Secret Science)*. La introducción al texto proporciona una explicación concisa de las influencias esotéricas que contribuyen a las etapas cíclicas de incrementos y disminución de la conciencia espiritual en los humanos en el planeta.

Sri Yukteswar estableció dos centros pequeños de entrenamiento espiritual en Sarampore, cerca de Calcuta y en Puri, cerca de la bahía de Bengal. También fundó grupos de meditación en varias villas pequeñas y periódicamente organizaba reuniones públicas para promover la comprensión y armonía entre los fieles de diferentes creencias. Uno de sus jóvenes discípulos, Mukunda Lal Ghosh, al que había enseñado y entrenado cuidadosamente, se convertiría en Paramahansa Yogananda, ahora conocido en todo el mundo.

Paramahansa Yogananda nació el 5 de enero de 1893. Sus padres eran discípulos de Lahiri Mahasaya y practicantes devotos de Kriya Yoga. A una edad temprana buscó la compañía

de santos y sabios. Inicialmente su padre le dio instrucciones de prácticas de meditación. Después de su graduación en la escuela secundaria, conoció a Sri Yukteswar en Banaras y recibió entrenamiento en discipulado. Años más tarde, cuando Sri Yukteswar lo ordenó como swami, le dio el nombre monástico de *Yogananda* “yoga (unidad con Dios) – dicha/felicidad”.

Después de diez años de un entrenamiento intenso en yoga con Sri Yukteswar, lo invitaron a visitar los Estados Unidos para dar una conferencia en un Congreso de Liberales Religiosos en Boston, Massachusetts. Sri Yukteswar le dijo: “Si partes ahora, todas las puertas se te abrirán”. Aceptó la invitación y viajó por barco rumbo a los Estados Unidos; dio la conferencia durante el Congreso y permaneció en Boston por tres años dando clases. Hizo planes para embarcarse en la misión de introducir y practicar la filosofía de Kriya Yoga entre aquellos interesados en este hemisferio.

Se planeó un tour extensivo, gracias a fondos donados por sus discípulos en Boston. Empezó en Carnegie Hall en la ciudad de Nueva York. Paramahansaji visitó varias ciudades en los Estados Unidos, dando conferencias al frente de miles de personas y ofreciendo una serie de clases progresivas. Años más tarde, refiriéndose a esos días de viaje, dijo: “Sabía que solo unos cuantos de los miles de personas que venían a mis conferencias y clases, se mantendrían fieles en sus prácticas. Estaba plantando las semillas (ideas) en sus mentes que eventualmente les ayudarían. También estaba preparando la base para el trabajo que se desarrollaría después”.

Más de tres mil personas asistieron a sus conferencias durante la primera visita de Paramahansaji a Los Ángeles en 1925. Se compró un edificio de un hotel y varios acres de terrenos como la sede para las oficinas internacionales de su organización, que llamó Self-Realization Fellowship. Allí, se establecieron alojamientos para aquellos discípulos que querían vivir con él, en un ambiente estilo ashram y prestando sus servicios en la manutención de la propiedad y la expansión del trabajo.

En 1946 se publicó el libro de mi gurú, *Autobiografía de un Yogui* (ahora publicado en más de diecinueve idiomas). Unos

años después cuando le preguntaron por qué tanta gente declaraba que este libro había transformado sus vidas, quietamente respondió: “Porque mi espíritu está en él”.

Durante los últimos dos años de su vida terrena, excepto por algunos viajes a Los Ángeles, Paramahansaji permaneció recluso en su casa cerca de Twenty-nine Palms, California. Terminó de escribir un comentario comprensivo del Bhagavad Gita, que era accesible a unos cuantos discípulos; daba instrucciones específicas a sus seguidores escogidos para asegurar el continuo desarrollo de su trabajo en el futuro. Dejó su cuerpo conscientemente el 7 de marzo de 1952.

Por medio de la gracia de Dios y mis continuos empeños, cuando yo tenía dieciocho años, conocí a Paramahansa Yogananda y me convertí en su discípulo. Cuando era niño siempre estaba motivado a descubrir la manera práctica de cómo satisfacer y llenar eficiente y rápidamente mi deseo de conocer el propósito de mi vida y mi relación con Dios. Mientras estaba en la escuela secundaria, leí un libro de la biblioteca, que me introdujo a la filosofía y prácticas de yoga. Luego respondí a un anuncio en una revista que promovía *Autobiografía de un Yogui*. Mientras lo leía ávidamente, sabía que mi sendero era el de Kriya Yoga. En diciembre de 1949 viajé a California y me dirigí al centro de Self-Realization Fellowship, llegué al anochecer dos días antes de la Navidad. Mientras me entrevistaba un superior de los miembros de la orden monástica, Paramahansaji entro en la pieza. Después de saludarme, sus primeras palabras fueron: “Cuántos años tienes?” Después de unos momentos me tocó en la frente con su mano y dijo: “Te veré más tarde”, y salió al vestíbulo para ir al automóvil que lo esperaba afuera.

Dos días después, durante nuestra primera conversación privada, mi gurú me dijo: “Debes saber que este sendero de Kriya Yoga no es una forma de escapismo”. Debía aprender después que el propósito de la práctica espiritual no es para ausentarse del mundo. Un Kriya Yogui debe aprender a estar siempre superconsciente mientras se relaciona con los demás, desempeña sus obligaciones ordinarias apropiadamente y vive correctamente y con propósitos válidos.

Cuando estaba con mi gurú, él siempre demostraba con su presencia y acción cómo una persona Auto-realizada debe vivir. Me daba consejos sabios y me alentaba, siempre listo a compartir sus conocimientos, me inició e instruyó en las prácticas espirituales. Una noche a finales del otoño de 1951, unos meses antes de su transición, me transmitió la energía poderosa de su conciencia iluminada y me ordenó (como ministro) para enseñar a otros. La esencia de lo que he aprendido durante esos años y lo que personalmente he realizado durante las décadas que han transcurrido, ahora lo ofrezco a los devotos en el sendero espiritual a través de este formato conciso de lecciones.

COMO SE APRENDE EL KRIYA YOGA

Después de las instrucciones básicas de los conceptos filosóficos, guías para la vida, y rutinas de meditación, se adquiere conocimiento directo de lo que se ha aprendido por medio de la práctica atenta la cual proporciona oportunidades de experiencia personal. Aunque la información sobre el Kriya Yoga que se ha promulgado durante los últimos cien años, ha servido de inspiración para muchos, el mejor modo de aprender los principios y procedimientos y su aplicación efectiva, es por medio de la guía personal y consejos sabios de un maestro competente. Tal maestro de Kriya Yoga es aquel que ha experimentado con sus procesos, cuyas energías espirituales se han despertado completamente y aquel que ya es Auto-realizado.

Para que la relación del maestro-estudiante sea merecedora de la dedicación y atención del maestro y para beneficio del estudiante, aquel que desea la ayuda e instrucción personal en el sendero espiritual debe llenar los siguientes requisitos:

- Ser sincero (honesto, humilde y dedicado).
- Tener un estilo de vida sano y constructivo.
- Respeto hacia la tradición y al maestro.
- Estar dispuesto a aprender y practicar aquello que se aprende.
- Tener la capacidad intelectual para aprender y la habilidad para aplicar lo aprendido.

La sinceridad y la humildad (la completa ausencia del egoísmo) son esenciales si la persona quiere ser receptiva al aprendizaje. El egoísmo, a menudo dramatizado como la arrogancia y reforzado por la perversidad mental, es una característica común en individuos cuya inseguridad y mente estrecha resisten ideas nuevas y la información que se les proporciona gratuitamente y para su beneficio.

Un estilo de vida sano, constructivo y que alienta el bienestar completo y las circunstancias personales, proporciona una base firme para cultivar la conciencia espiritual.

Si un individuo no respeta la tradición espiritual que se imparte por medio de esta información transformadora o al maestro que la imparte, no se podrá experimentar el aprendizaje.

La receptividad hacia el aprendizaje y su práctica diligente definitivamente resultará en un progreso satisfactorio.

Si uno todavía no posee la capacidad intelectual para comprender lo que se enseña, esto puede resultar en ideas erradas. Se deben desarrollar y mejorar los poderes intelectuales. Las condiciones que limitan la capacidad de actuar efectivamente (limitación física, dificultades de aprendizaje, una constitución severa mental y física, conductas habituales neuróticas o adictivas, episodios sicóticos o cualquier otra condición que interfiera con el sincero deseo de llenar los propósitos), debería corregirse, siempre que sea posible.

Si existen limitaciones físicas o de aprendizaje que no se pueden superar, los métodos de aprendizaje y rutinas de práctica espiritual pueden ser adaptados de acuerdo a las necesidades de aquellos buscadores de la verdad sinceros. Las condiciones obsesivas, adictivas, neuróticas y episodios sicóticos son obstáculos grandes hacia el aprendizaje y practica espiritual. Los individuos con estos problemas deberían renunciar a los estudios metafísicos o las prácticas de meditación hasta que tengan una salud mental sana. Las tendencias neuróticas o adictivas ligeras, a menudo se pueden renunciar por medio de una decisión consciente y practicando diariamente la meditación hasta un nivel de relajación física profunda y la paz mental.

LAS PRÁCTICAS BÁSICAS Y GUÍAS

La práctica del Kriya Yoga no es para aquellos con interés superficial que simplemente sienten curiosidad; ni para los que no poseen madurez emocional, o envueltos en fantasías, o aquellos con actitudes, estados anímicos y acciones que perpetúan las ilusiones y espejismos.

Las ilusiones son percepciones, palabras, sentimientos, cosas o circunstancias erróneas. Las ilusiones que se creen verdaderas son los *espejismos*.

Se debe entender claramente que para experimentar el óptimo beneficio por medio del estudio y la práctica de estos principios, uno debe ser disciplinado en la aplicación de su aprendizaje, y el compromiso completo de alentar y actualizar el crecimiento espiritual auténtico. El crecimiento espiritual es auténtico o real cuando los efectos de sus influencias transformadoras son evidentes en nuestras vidas. Los resultados de un estudio y práctica correctos y diligentes son:

- Mejores facultades intuitivas e intelectuales.
- Positiva transformación psicológica.
- Mejores capacidades latentes.
- Un ordenado desarrollo de conocimiento innato.
- Iluminación mental.
- Claridad progresiva de la conciencia.
- Espontáneos surgimientos de estados de conciencia cósmica.
- Auto-realización.
- Realización en Dios
- Liberación de la conciencia del alma.

El novicio de Kriya Yoga debe familiarizarse con los conceptos filosóficos y los regimenes para un estilo de vida (y sus propósitos) sobre los que se basa la práctica. Se debería entonces aplicar el conocimiento de las prácticas de meditación inicial, intermedia y avanzada y sus rutinas. Se debe entender que aunque el conocimiento y la práctica de los métodos de meditación es importante, todo lo que se hace para alentar el completo bienestar y una vida correcta son también muy importantes. En cada etapa

del despertar progresivo hacia el conocimiento auténtico del Ser y de Dios, la conciencia del devoto debe estar armoniosamente integrada con la mente, personalidad y cuerpo. Este proceso se obtiene más efectivamente con una vida consciente y correcta, cada momento del día.

Cuando se vive correctamente la práctica de meditación se hace espontánea y mejora, así se pueden aprender una serie de técnicas avanzadas progresivas de meditación. Cuando se han practicado correctamente por un periodo de tiempo y uno está completamente preparado, se puede solicitar la iniciación e instrucción para una práctica de meditación más profunda.

Para obtener satisfacción espiritual, se recomienda una aspiración completa hacia el crecimiento espiritual, equilibrada con la quietud (paz) y paciencia. Una aspiración que no es firme no mantendrá el entusiasmo o motivación. Ser impulsivo a menudo resulta en el desequilibrio y en sentimientos de desesperación.

La mente es superior a los sentidos; el intelecto es superior a la mente; el Ser (Yo) (la esencia de nuestro ser) es superior al intelecto.

– *Bhagavad Gita* 3:42

Primera Lección – Segunda Parte

Guías de Aplicación

Descubre el Propósito de tu Vida

Estás en la Tierra por un corto tiempo y la verdadera razón por la que estás aquí es muy diferente a la que te hayas imaginado. Existe un propósito fundamental en nuestras vidas. Para conocerlo, debemos saber el origen de la vida y donde se encamina, miremos más allá de las metas inmediatas hacia lo que últimamente deseamos y consideremos la posibilidad de una vida superior que está por desarrollarse. – *Paramahansa Yogananda*

Para la mayoría de la gente la vida es una serie de episodios, como en sueños, de subconciencia. Se mezclan y continuamente cambian sus sentimientos, deseos, pensamientos, sensaciones, recuerdos y las percepciones de los hechos y circunstancias. Su conciencia está fragmentada y nublada. Confundidos, tratan de realizar sus esperanzas y sueños, de satisfacer sus deseos; experimentan momentos de gozo, satisfacción y también de desilusión. Se cansan, envejecen o debilitan y mueren amargados o arrepentidos, sin nunca haber experimentado una verdadera felicidad. Conscientemente siempre intentan perder el tiempo en sus vidas. Lo hacen porque no saben que existe algo mejor, o no han querido desarrollar su conciencia más allá de los límites de su modo habitual de pensamiento.

PREGUNTÁTE: ¿PARE QUÉ ES LA VIDA?

Piensa en esto. Sé curioso. Usa el sentido común. Busca fuentes válidas (bien-basadas, reales) de conocimiento. Sométete al aprendizaje. Examina en lo profundo de tu ser, pues de allí proviene todo el conocimiento. Investiga y experimenta hasta que descubras la respuesta.

Por miles de años, los santos y sabios han definido claramente el real propósito de la vida y la manera práctica de cómo se puede experimentar el bienestar, la felicidad y la satisfacción

espiritual. Esto es lo que han dicho:

1. Aprende a vivir de acuerdo a los principios fundamentales (leyes) de la naturaleza que determinan sus acciones y procesos. Mantente en términos armoniosos con la naturaleza y todos los aspectos de la vida. Une tu mente, conciencia, pensamientos y acciones, a inclinaciones e impulsos dirigidos por el Poder Inteligente que nutre el universo. Escoge vivir sabia, natural, constructiva y sanamente. Descubre el rol que estás desempeñando en el drama de la vida y actúa correctamente. Desarrolla y usa tus conocimientos, talentos y habilidades correctamente, para así mantener tu bienestar y ayudar (guiar) a que otros realicen a su óptimo bienestar. Este es el sendero de una vida correcta (dharma). *Dharma* es: 1) el deseo o influencia natural de la Conciencia en relación a la creación que mantiene sus procesos; 2) el sendero de la vida que es el más compatible con el temperamento y las habilidades de uno y que le permite estar siempre en armonía con las influencias alentadoras. Todas las acciones entonces son constructivas y benéficas: se experimentan más fácilmente la satisfacción personal y el crecimiento espiritual.
2. Haz que tu deseos sanos se realicen fácilmente. Desea experimentar una salud buena, el bienestar y relaciones armoniosas. La realización de propósitos y el crecimiento espiritual rápido son naturales y sanos. Se deben renunciar a todos los otros deseos, entonces los deseos sanos se animan, avivan, estimulan la imaginación y proporcionan la motivación para activar las acciones que resultarán en su realidad. Debido a que la mente es un aspecto particularizado de la Omnipresencia Universal o la Mente Cósmica, define claramente tus deseos, estén éstos o no dentro del portal de la conciencia o alentados conscientemente, pues éstos tienden a atraer los recursos necesarios, hechos y circunstancias que alentarán su realización.

Swami Sri Yukteswar le decía a Paramahansa Yogananda: “Si el objetivo de uno no está claramente definido, el universo lo producirá por aquel que realmente desea o busca”.

3. Haz que todas tus necesidades se llenen sin esfuerzo. Cuando estás establecido en la conciencia de la entereza, sabes que eres un aspecto individualizado de la Única Conciencia, que es completamente expansiva. Vive de acuerdo con sus procesos, las acciones y esencias de la naturaleza; los impulsos de la Gracia de Dios espontáneamente proporcionarán los recursos, hechos alentadores y relaciones que necesitas.

4. Despierta hacia tu Auto-realización y la realización en Dios en esta encarnación. La vida dhármica, la realización fácil de los deseos, alentarán tu vida, y al estar en el continuo flujo con los recursos, las circunstancias alentadoras facilitarán que vivas eficientemente y evites el sufrimiento y la mala fortuna. Para llenar el destino de tu alma, ávidamente aspira a despertar hacia la completa Auto-realización y la realización en Dios, estos deben ser tus principales propósitos y la razón porque estás en este mundo; sumérgete con todo tu corazón en prácticas que te faciliten hacerlo lo más pronto posible.

Afirma Con Profunda Convicción

Agradezco el entendimiento que ahora tengo.

Me dedico, de todo corazón, a vivir una vida centrada en Dios.

Hago todo lo que puedo para que mis deseos se llenen fácilmente y en armonía con las leyes naturales de causa y efecto. Soy receptivo a los impulsos de la gracia y acepto agradecido el apoyo completo del universo. Aspiro ser completamente Auto-realizado y realizado en Dios en esta encarnación.

Primera Lección – Tercera Parte

Práctica de Meditación

El Uso y Entendimiento de Mantras

Las palabras son símbolos usados para demostrar la realidad y significado de lo que definen. Al entonar o cantar consciente y devotamente una palabra sagrada (mantra) se despierta una vibración sagrada dentro de nuestro ser. – *Lahiri Mahasaya*

mantra Su origen: *manas*, mente; *tra*, proteger, llevarlo más allá.

Una meditación con mantra es una palabra, frase, o sonido que se usa para enfocar la atención, con el fin de apartar la conciencia de los pensamientos y sentimientos y así evitar que la atención concentrada del meditador se distraiga. Se la usa solo a medida que se necesite; cuando la atención se ha centralizado y la meditación fluye perfectamente, se debe desechar el mantra. En esta sección describiremos varios mantras para meditar.

La meditación es fácil de aprender y de practicar. El procedimiento no tiene nada en común con el auto-hipnosis, o los métodos de auto-sugestión, o aquellas prácticas usadas para producir fenómenos mentales o estados placenteros en la mente o crear un sentido falso de la realidad. Se practica la meditación apartando la atención de las condiciones ambientales, las sensaciones físicas, las emociones y los procesos mentales, de manera que la esencia del ser de uno, se pueda experimentar y entender claramente.

Los estados anímicos prevalecientes y las distorsiones de fluctuación (movimientos y cambios) modifican y limitan la conciencia del alma y nublan el intelecto. Aunque la real naturaleza de la conciencia pura del alma se mantiene siempre intacta, no se experimenta cuando la atención se envuelve demasiado con los procesos mentales y emocionales. Para que la meditación sea efectiva, el meditador debe mantenerse alerta y atento mientras

aquieta los pensamientos y emociones que oscurecen su percepción del alma y de su verdadera naturaleza.

Se describe el resultado final de una meditación de práctica efectiva en el segundo verso del primer capítulo de Pantajali en el *Yoga Sutras (1:2)*:

Se realiza el Yoga (super-conciencia) cuando las fluctuaciones en el campo individualizado de la conciencia cesan (debido a que se han restringido y restaurado a sus orígenes).

Los estados mentales y emocionales se restringen fácilmente y se apaciguan cuando se los ignoran y la atención del meditador se dirige hacia el objeto de enfoque de concentración.

La clave para experimentar conscientemente la Auto-realización y la Realización en Dios, es el dominio de la atención. Si uno no está alerta cuando los pensamientos y emociones se apaciguan, si la atención está difusa o si la apatía (indiferencia) es habitual, el estado ordinario de auto-conciencia (sentido del ego) prevalecerá o el meditador se mantendrá en un estado pasivo o adormilado.

La simple ausencia de conciencia de los pensamientos y estados anímicos no siempre resulta en una conciencia espiritual y en el verdadero conocimiento de Dios. Si así fuera, entonces, todos estarían iluminados al observar episodios regulares de sueño con periodos activos de pensar y sentir, mientras se está despierto.

Manteniéndose alerta con los pensamientos y emociones aquietados, pueden ocurrir cambios de vista de los estados ordinarios de auto-conciencia, hacia la super-conciencia. Para calmar los estados mentales y emocionales inquietos, se recomiendan dos disciplinas equilibradas: una vida sana y la práctica de meditación super-consciente.

Un estado super-consciente (sobre, por encima de, que trasciende) no es otro que un estado independiente y superior a los estados ordinarios de conciencia, subconscientes o inconscientes. Aspira a experimentar la super-conciencia, a ir más allá de los estados mentales y emocionales, hacia estados de conciencia cla-

ros y pacíficos. Permanece entonces allí por un tiempo; después aspira a experimentar estados más refinados.

Los desarrollos progresivos de la super-conciencia son los siguientes:

1. Conciencia super-consciente mezclada con pensamientos y emociones. En esta etapa de la práctica, el meditador está calmo, con las emociones y los pensamientos aquietados. El meditador que es Auto-consciente, al observar los cambios leves anímicos y los procesos sutiles del pensamiento, puede preguntarse si está experimentando estados super-conscientes o no. Estos repetitivos episodios pueden causar cambios psicológicos y la conciencia clara, los cuales inspiran al meditador a persistir, confirmando la utilidad de la experiencia y el cese de las dudas.
2. Super-conciencia que fluye libremente. La atención fluye hacia el objeto o ideal sin interrupción. Las preocupaciones seculares, las sensaciones físicas, los estados emocionales, los recuerdos, y pensamientos quedan neutralizados. Esta etapa es la contemplación meditativa sin esfuerzo.
3. Conciencia super-consciente absorbida. La contemplación culmina en la identificación de la conciencia con el objeto o ideal de meditación: el sonido interno de Om, luz, gozo, o espacio (sin forma). La conciencia está tan absorbida, que después de la meditación uno recuerda, “era uno, animadamente, con el sonido, la luz, el gozo, el espacio o cualquier otra percepción”. Esta etapa aunque es muy beneficiosa porque sostiene la super-conciencia, la cual constructivamente impacta y purifica la mente, pero que eventualmente se debe trascender, porque todavía no es la etapa final a realizarse. Es “la super-conciencia apoyada por aquello que se percibe”.
4. Conciencia super-consciente refinada. A medida que se aclara la conciencia, la mente se ilumina gradualmente y ocurre la transformación psicológica. Se desarrolla la Conciencia Cósmica (la comprensión intuitiva de la entereza de la perfec-

ción de la vida). Se comprende entonces intuitivamente, la realidad de la Conciencia más allá de los límites de espacio y tiempo y el poder de la Conciencia dirigida por aquella Inteligencia que ha producido el universo y lo mantiene.

5. Conciencia Super-consciente trascendente sin atributos o características. La realidad pura Absoluta Ser-Existencia que no está mantenida por un objeto de percepción. Cuando esta realización es permanente, se libera la conciencia de todas las condiciones que anteriormente la modificaban o restringían.

COMO MEDITAR PARA BENEFICIOS PERSONALES Y UN CRECIMIENTO ESPIRITUAL AUTÉNTICO

Para obtener óptimos resultados, medita diaria y regularmente, en un lugar donde no te interrumpan. Una hora ideal es en la mañana antes de empezar tus actividades ordinarias. Si no es conveniente temprano en la mañana debido a las obligaciones familiares, del trabajo o porque no estás lo necesariamente alerta cuando recién te despiertas, cualquier otra hora será apropiada. El someterse a un horario de práctica diaria, te facilitará ser hábil y tener resultados satisfactorios.

Aunque el principal propósito de la práctica de meditación debe ser para alentar tu crecimiento espiritual, existen varios otros beneficios:

- Se reducen los síntomas del estrés debido a la profunda relajación física.
- Las transformaciones mentales y el proceso del pensamiento se vuelven más organizados.
- Se fortalece el aparato inmunológico del cuerpo.
- Decrecen los procesos del envejecimiento biológico
- Se despiertan las energías regenerativas de los órganos y aparatos del cuerpo.
- Se aumentan los niveles de energía y agilidad.
- Se mejoran las habilidades intelectuales y de concentración
- Facilidad de superar o renunciar las tendencias adictivas.
- Aumenta el aprecio y el disfrute de la vida.

Practica con optimismo. Si eres nuevo en el proceso, ten paciencia. Practica los métodos y rutinas en el orden descrito en estas lecciones. Adquiere un grado cómodo de práctica para cada nivel antes de empezar el próximo.

La manera más fácil de aprender a meditar es usando un mantra atractivo para que la atención se aquiete. Para aquellos principiantes interesados en los efectos benéficos, las palabras *paz*, *gozo*, *felicidad*, o cualquier otra pueden usarse. Un adherente al judaísmo puede usar la palabra *shalom*, un Hindú la palabra en Sánscrito *shanti*—palabras que significan *paz*. *Dios* (en cualquier idioma); se puede también usar *Om*.

Otros ejemplos de frases-mantra son *Om-Dios* y *Jong-sow* y *sow-jong* en Sánscrito (*En Inglés hong-saw* y *so-hum*). *Om* es el sonido de corriente de vibración de todo el poder prevaleciente de la Conciencia.

Cuando se usa una palabra, se la repite mentalmente al respirar o exhalar. A medida que se aquieta la conciencia, mentalmente “se escucha” la palabra en lugar de repetirla.

Las influencias constructivas y vibratorias de los mantras *Jong-sow* y *sow-jong* avivan el sistema nervioso y reducen el estrés, introducen influencias pacíficas y transformativas en la mente y el cuerpo.

Cuando se usan palabras-frases, se repite mentalmente la primera palabra con la inhalación; la segunda se repite con la exhalación. A medida que la atención se interioriza, las palabras se “escuchan” en vez de repetirse mentalmente. *Escuchar* es una forma refinada de práctica que interioriza la atención del meditador hacia niveles más sutiles de la mente y conciencia. Si has recibido un mantra de un maestro calificado su uso continuará dándote resultados positivos.

Medita fácil y naturalmente así:

- Siéntate recto en una silla cómoda. Si quieres puedes sentarte en el suelo con las piernas cruzadas.
- Ayudará reconocer tu relación con el Infinito. Si deseas orar para sentir la presencia de Dios, hazlo. Si eres un discípulo iniciado en el sendero de iluminación, reconoce a los maestros

y santos de tu tradición. A medida que meditas deja que tus oraciones, tu respeto y reverencia a ellos te inspire a medida que meditas.

- Atento y tranquilo, dirige tu atención hacia el ojo espiritual entre tus cejas. No es necesario esforzarte para hacerlo, deja que tu conciencia fluya en esa región.
- Observa naturalmente los ritmos de tu respiración. Deja que fluyan fácilmente. Si usas un mantra, mentalmente repítela cuando inhalas; siente paz cuando exhales. (Opción: repite el mantra solo cuando exhales. Experimenta hasta que descubras qué método te produce los resultados más favorables). Con una frase-mantra, mentalmente repite la primera palabra cuando inhales y repite la segunda palabra cuando exhales. Con cualquier mantra, a medida que profundizas tu práctica mentalmente escucha el mantra en lugar de repetirlo.
- Cuando estés quieto y centrado, deja el mantra y permanece en esa quietud y estado alerta durante tu sesión.
- Para terminar tu práctica: abre tus ojos, mantente quieto por unos momentos y después resume tus actividades normales.

Usa mantra hasta que ya no lo necesites. A medida que te sientas más quieto, nota que tu respiración fluye más despacio y tiene menos fuerza, tus pensamientos se aquietan y se ordenan. Si te distraes, vuelve tu atención a tu mantra. Si tu atención vaga o estás muy pasivo mientras meditas, después de usar el mantra, escoge mantenerte más alerta.

Evita la preocupación con recuerdos, estados anímicos, pensamientos o visiones mentales que puedan producirse por medio de una mente activa cuando tus ojos están cerrados. Si persisten estas distracciones, abre tus ojos y mira hacia adelante sin enfocarlos en nada, y continúa meditando. Cuando estés centrado nuevamente, cierra los ojos y dirígelos hacia el ojo espiritual.

Mantente así. Evita que tu cabeza cuelgue, pues esto puede hacer que te pongas demasiado pasivo, semiconsciente o que te duermas. Si el sueño o cansancio es un obstáculo cuando meditas, duerme más horas y revisa tu programa de nutrición y ejer-

cicio para asegurar que tengas un nivel de energía alto. Otros obstáculos a los que uno debe sobreponerse se describen en el *Yoga-Sutras (1:29,30)*:

Por medio de la atención atenta en Dios, todos los obstáculos se remueven. Algunos obstáculos en obtener samadhi (la realización de la entereza) son las enfermedades, la duda, la negligencia, la confusión filosófica, la falta de progreso, el desequilibrio, la adicción a las percepciones, las percepciones erradas y la distracción mental.

Si eres un meditador nuevo, empieza meditando por veinte minutos una o dos veces al día. Esto te permitirá tiempo para calmarte y experimentar la paz interior. Es más útil meditar con una atención alerta por veinte minutos que meditar por más tiempo en un estado de pasividad.

Evita la ansiedad acerca de los resultados de tu práctica. Incluye tu práctica en tu rutina diaria y vive una vida sana y con propósito. Los beneficios serán obvios pronto.

Ayudará tener un lugar privado para tu meditación profunda y tu comunión con el Infinito. Usa una silla cómoda, o una alfombra en el suelo. También puedes tener un altar con las fotos de los santos y otros artículos de valor simbólico, libros que te inspiren o con información útil. Cuando estés en esta pieza, apártate de todos los asuntos mundanos y los problemas personales. Concéntrate solo en tu propósito: de tener una mente clara y de ser espiritualmente consciente.

Medita en silencio. Algunos novicios tratan de meditar mientras escuchan música placentera que inspira un estado agradable. Aunque estén experimentando la relajación, no podrán experimentar un estado significativo de super-conciencia. Escuchar música que inspire antes de meditar o en cualquier otro tiempo, es opcional. Para obtener resultados superiores cuando se medita, es mejor un ambiente quieto, apartado de los sentidos, para así permanecer en el santuario del alma.

Para enriquecer tu práctica, una vez a la semana o dos o una vez al mes, medita el doble del tiempo que normalmente lo haces. Esto te proporcionará la oportunidad de profundizar tu práctica. Sin embargo, no debes preocuparte demasiado con las

percepciones subjetivas de meditación al punto que no cumples con tus deberes y responsabilidades. Vive una vida equilibrada.

Cuando te sientas a meditar y si no estás inspirado:

- Ora para avivar las fuerzas del alma: En voz alta al principio, después en silencio. Si no deseas orar, aspira realizar (comprender y experimentar) tu verdadera naturaleza y la realidad de la entereza de la Conciencia.
- Recuerda el valor de tu práctica de meditación y tu resolución de despertar completamente y de actualizar tu potencial innato.

Adhiérete a tu horario de meditación como tu deber espiritual. El desasosiego mental o físico y la resistencia subconsciente de practicar se debilitarán a medida que la quietud meditativa se haga más pronunciada y emerjan los estados super-conscientes.

No esperes que otros te apoyen en tu resolución de adquirir conocimientos superiores y de mantenerte leal en tu práctica de meditación. Si tienes ese apoyo da gracias. Si no la tienes, alimenta la fuerza interior que necesitas. Sé auto-inspirado y auto-motivado. Aprende a vivir diligentemente y a meditar efectivamente. Cuando meditas, eres uno con Dios.

Si de vez en vez meditas con otros, está bien para aquel que termina su práctica de dejar la pieza en silencio.

El sendero espiritual es solitario (no de soledad). Los pocos años designados por la ley natural de esta reencarnación física, pasan muy rápidamente. ¿Qué estás haciendo para llenar el real propósito de tu vida? Toma decisiones sabias e inmediatamente implementa las acciones que te facilitarán llenar tu destino mientras estás en este mundo.

Es mejor no conversar con otros, excepto con tu maestro espiritual o consejero profesional, sobre tu vida personal, tus estudios y prácticas espirituales. Se fuerte de manera que nunca dependas emocionalmente de otros. Cuando sea posible evita prestar atención a conceptos u opiniones erróneos. Solo una persona muy perceptiva puede comprender el contenido de tu mente y la aspiración de tu corazón (alma).

El que habita al abrigo del Altísimo Morará bajo la sombra del Omnipotente. – *El Libro de los Salmos 91:1*

REVISIÓN DE LA PRIMERA LECCIÓN

A medida que lees estas lecciones, marca los temas que te inspiren y escribe notas para su uso futuro.

1. ¿Qué son los *kriyas*? _____
2. ¿Qué es el *yoga*? _____
3. ¿Cómo se puede nutrir el crecimiento espiritual auténtico y rápido? _____
4. ¿Qué cualidades debería tener el estudiante de Kriya Yoga?

5. ¿Cuáles son algunos de los resultados de una práctica de Kriya Yoga auténtica?

6. ¿Cuáles son los cuatro fundamentos que se deben llenar en la vida? _____
7. ¿Qué es la meditación con mantra? ¿Por qué se la debe usar?

8. ¿Cuáles son las cinco etapas progresivas del desarrollo de los estados de super-conciencia? _____

9. ¿Cuáles son algunos de los beneficios constructivos de una práctica de meditación correcta? _____

10. Escribe una afirmación clara y definida que declare tu resolución de un estilo de vida activo que aliente tu aspiración de vivir efectivamente y desarrollar tu potencial espiritual.

APLICACIÓN PERSONAL

¿Cuántos años tienes? _____

¿Tienes buena salud? __sí __no

Si no, ¿que harás para volver a tener una buena salud?

¿Tienes incapacidades que necesitan mejora? __sí __no

Si es si, ¿que puedes hacer para mejorarlas? _____

¿Son armoniosas y alentadoras tus relaciones personales?
__sí __no

Si no, ¿que puedes hacer para mejorarlas? _____

¿Disfrutas de tu profesión, ocupación o trabajo? __sí __no

¿Proporciona un verdadero servicio? __sí __no

Si no, puedes aprender a disfrutarlo o considerar otra manera de ganarte la vida. Si lo que haces no proporciona un verdadero beneficio a los demás o daña el medioambiente, haz algo que beneficie a los demás y al medioambiente. Ofrece todos tus pensamientos, acciones y resultados de tus acciones a Dios y al universo.

¿Cuántos años más, piensas vivir en esta encarnación? _____

Enfoca tu atención y acciones en lo esencial que te facilitará llenar todos tus propósitos significativos mientras estás aquí.

Ten un plan de vida. Decide cuánto tiempo y atención vas a emplear en la auto-mejora y tus estudios, tus prácticas de meditación, el trabajo o servicio, interacción con la familia y amistades, recreación, auto-cuidado y cualquier otra cosa que consideres importante y de verdadero valor. Al concentrarte en lo esencial y apartándote de lo que no es, podrás vivir más efectivamente, tendrás mejor salud, serás más feliz y llenarás tus propósitos importantes.

Escribe una lista de tus prioridades en el orden de importancia:

LA SABIDURÍA DE SWAMI SRI YUKTESWAR

Solamente unos cuantos (individuos) pueden elevarse por encima de las influencias de los credos que profesan y encontrar la absoluta unanimidad en las verdades propagadas por todas las grandes religiones. La gente que se encuentra completamente absorbida por las preocupaciones mundanas, necesita la ayuda y la orientación de aquellos seres santos que traen luz a la humanidad. Todas las criaturas, desde las superiores hasta las más bajas, están deseosas por desarrollar tres cosas: existencia, conciencia y felicidad.

Los seres humanos tienen fe y creen, intuitivamente, en la existencia de una Sustancia de la que son meros atributos los objetos de los sentidos (sonido, tacto, vista, gusto y olfato; las partes componentes de este mundo visible). Cuando, identificado con el cuerpo material, uno es capaz de comprender solamente por los sentidos de esos atributos, no entendemos Aquello de donde éstos provienen. Dios, la única Sustancia en el universo, es, por lo tanto, incomprendible para la persona promedio, a menos que su conciencia se eleve por encima de los atributos de la naturaleza.

Cuando se comparan las ideas sobre la materia densa, percibida en estado de vigilia, con las ideas que tenemos respecto a nuestros sueños, la similitud que existe entre ellas nos lleva naturalmente a concluir que el mundo exterior tampoco es lo que parece ser. Yendo más lejos, uno descubre que, cuando está despierto, todos los conceptos mentales no son más que meras ideas resultantes de la unión de los objetos de los sentidos con los órganos de los sentidos. Este proceso se lleva a cabo por medio de la mente y se conceptualiza por la facultad de la inteligencia.

Cuando se llega a entender, aunque sea por medio de la inferencia, la relación entre la verdadera naturaleza del universo manifiesto y la esencia de nuestro ser; y cuando se entiende que esta es una ilusión (o conciencia fragmentada o “empañada”) que

causa que las almas olviden su verdadero Ser y que experimenten el sufrimiento, uno naturalmente desea ser aliviado de todas sus desgracias. Entonces, esta liberación de la esclavitud ilusoria se convierte en el objetivo primordial de la vida.

La ignorancia es creer, erróneamente, en aquello que no es cierto. Debido a la ignorancia, uno se inclina a creer que solo existe el mundo material, olvidando que este reino material es un mero juego (una manifestación de fuerzas cósmicas) que ocurre dentro del campo de la Conciencia Suprema.

El valor moral, cuando está firmemente establecido, remueve todos los obstáculos hacia la salvación (liberación de la conciencia): el odio, la vergüenza, el miedo, el dolor, la condena (hacia los demás), el prejuicio racial (o de cualquier otra clase), el orgullo por la ascendencia y el egoísmo (que es un exagerado sentido de auto-importancia que a veces se dramatiza como arrogancia).

Cuando aquietado por la práctica del (kriya) pranayama, el sistema nervioso se vivifica. Si uno diariamente aquietta el sistema nervioso de esta manera, el cuerpo físico es vitalizado. La vida y la muerte vienen a quedar bajo el control del yogui que persevera en la práctica del pranayama.

Al practicar el (kriya) pranayama tal como lo aconseja el gurú, el sonido del “Om” se manifiesta espontáneamente. Entonces, la respiración se vuelve rítmica y el envejecimiento físico se retrasa.

Secunda Lección

*Filosofía*La Realidad, la Vida, el Poder
y la Substancia de Dios

Dios no tiene principio ni fin, es completo y eterno: es el Uno, es el indivisible Ser. – *Sri Yukteswar*

Dios. Un ser pensado como el perfecto, omnipotente y omnisciente creador del universo (y de las almas), el principal objeto de fe y veneración de (los seguidores) de las religiones monoteístas. – *Diccionario Webster*

N.T.: La definición de “Dios” que hemos traducido del Diccionario Webster, se aproxima mucho a la del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española: *Dios. Ser supremo que en las religiones monoteístas es considerado hacedor del universo.*

¿Qué es Dios? ¿Existe alguien que conozca a Dios? Si Dios ha sido conocido por algunas personas, ¿puede Dios ser conocido por todos? Si es así, ¿cómo podemos aprehender más rápidamente la completa realidad de Dios? ¿Realmente Dios tiene un nombre y una personalidad? ¿Es Dios masculino, femenino o ambos? ¿Dios realmente ama o cuida de los seres humanos, de las criaturas y de las condiciones globales o cósmicas? Las respuestas a estas preguntas puede que no siempre sean aquello que uno espera o desea escuchar.

La palabra *dios* puede ser rastreada del antiguo idioma inglés al alemán y a los idiomas indo-europeos, en las que su correspondiente forma ancestral significa “el invocado”. La palabra correspondiente que permanece en el sánscrito es *hu*. En el Rig-Veda, la más antigua escritura religiosa conocida, es usado el término *puru-hutas* (“el muy invocado”) para referirse a Indra, el “dios” (influencia cósmica) que en aquella época se consideraba que regulaba la lluvia y el trueno. “Invocar” (del latín *invocare*), es llamar o apelar por ayuda o inspiración.

“Dios” no es el nombre verdadero de la Realidad Trascendente a la que millones de personas aspiran a percibir. Los nombres de Dios son utilizados para referirse o para intentar describir a la Conciencia Única y Suprema (del latín *superus*, “superior”, “por encima”), la cual es auto-existente y se encuentra más allá de los límites del tiempo, espacio y circunstancias; y que por medio de su poder auto-manifestante emana e impregna los mundos fenoménicos.

Muchos cristianos oran a Dios considerándolo como un padre celestial que los ama, cuida de su bienestar, puede protegerlos de cualquier daño y que tiene la capacidad de proporcionarles salud, recursos y una variedad de afortunadas circunstancias. Ellos creen que, si viven una buena vida y si tienen fe, Dios les perdonará sus pecados (errores de pensamiento y de conducta) y les concederá la salvación.

En el Antiguo Testamento, los israelitas se referían a Yahvé como “el Dios de nuestros padres”. Cuando Moisés, quien fue educado en Egipto, preguntó por el conocimiento de Dios, la respuesta interna a su pregunta fue: “Yo Soy el que Soy”. Elohim, un nombre hebreo para Dios, puede también significar una variedad de dioses o de conceptos que la gente puede tener sobre Dios.

Los musulmanes se refieren al “creador del cielo y la tierra, quien es el único que puede redimir las almas y proporcionar sustento físico” como al-Lah, el Uno, la Realidad Absoluta. Al aspecto de la divinidad que se dirige hacia el mundo, es referido como “El Rostro de Dios”. En el Korán, el libro sagrado de la fe islámica, son mencionados noventa y nueve nombres o atributos de Dios, que los devotos pueden muy reverentemente recitar o cantar como mantras, para nutrir la devoción o el conocimiento de la presencia de Dios.

Los hindúes (seguidores del *sanatana dharma*, el “eterno, virtuoso camino”) se refieren a la Absoluta o Conciencia Suprema como Brahman; nombre dado al aspecto expansivo de Brahma. A menudo, muchos otros nombres son usados para referirse a Dios, definiendo y describiendo los aspectos, atributos y poderes influentes de la Conciencia que hace posible tales auto-manifesta-

ciones, acciones y procesos. Algunos de estos nombres pueden también indicar el género atribuido a los dioses y diosas (fuerzas cósmicas). Las características causativas, de fuerza o de control, son consideradas masculinas; las características relacionadas a la manifestación y a lo que nutre, son consideradas femeninas. Las características masculinas son atribuidas a Brahma, que es expansivo y que emana dichas fuerzas. Vishnu, es la influencia que preserva y mantiene aquello que ha sido manifestado. Shiva es la influencia transformadora. Las energías creativas de cada aspecto son designadas como sus acompañantes femeninas (“esposas”), sin las cuales no tendrían ningún poder.

Las estatuas de Ganesha, con cabeza de elefante, un gran abdomen y cuatro brazos, se encuentran instaladas en muchos templos hindúes o colocadas en altares de las casas de los devotos que reconocen a Dios como “el que remueve todos los obstáculos”. El Conocimiento-Sabiduría está simbolizado por una cabeza única. El gran abdomen de Ganesha es un recordatorio de que todo está contenido en Dios. Una mano está levantada para bendecir, indicando “no tengas miedo”. Cada uno de sus otros tres brazos sostiene un objeto. Un alimento dulce y puro ofrecido, confiere salud y prosperidad. Una flor de loto, representa las cualidades de abnegación y pureza de motivación. Una pequeña hacha, representa el cortar o remover la base de los deseos y del ilusorio sentido de soledad que oscurece la conciencia de nuestra verdadera relación con Dios. Los devotos hindúes reconocen a un solo Dios. No adoran ídolos; veneran ideales.

El monoteísmo, la creencia en un solo (*mono*) Dios (*theos*), es la doctrina fundamental del cristianismo, del Islam, del judaísmo, del hinduismo y de algunas otras religiones. Dentro de estas, existen muchas sub-divisiones o sectas, con enseñanzas promulgadas de acuerdo con las ideas filosóficas o prácticas preferidas por sus miembros. No necesitamos estar demasiado preocupados sobre las diversas opiniones y modos de comportamiento de quienes no comparten nuestros puntos de vista y preferencias. Los caminos escogidos por los verdaderos buscadores en sus esfuerzos por conocer a Dios, se encuentran en concordancia con la sinceridad de sus deseos, con su temperamento

psicológico y con su capacidad de aprendizaje y comprensión.

A menudo, pueden ser útiles las formas externas de adoración tales como, visitar templos, santuarios y lugares especiales de peregrinaje que son conocidos como centros de energía espiritual (pura o refinada). La forma interna para aprehender al conocimiento del Ser y de Dios, es el examen intelectual de los hechos de la vida y la meditación contemplativa. Aquél que es Auto-realizado y realizado en Dios, puede escoger continuar observando modos externos de ritual por el gozo derivado de participar en ellos o para beneficiar a otros. Anclada en el Infinito, el alma iluminada no es influenciada por los eventos transitorios y por las circunstancias que ocurren en el reino mundano.

EL VALOR PRÁCTICO DE DEFINIR CUIDADOSAMENTE LOS CONCEPTOS FILOSÓFICOS Y EL CONOCIMIENTO DE LA CONCIENCIA, SUS ASPECTOS Y SUS PROCESOS

Percibe la verdad de aquello que examinas. Piensa racionalmente. Define tus percepciones o conceptos con precisión. Se específico cuando pienses y hables. Evita lo vago e incierto.

En el intento de dar la impresión de ser de “mente abierta”, aquél que no está informado puede decir: “No importa la religión que uno elija, todas enseñan las mismas cosas”. Sólo se necesita investigar un poco para descubrir que no todas las doctrinas y prácticas religiosas son lo mismo.

Otro ejemplo de pensamiento irracional es la declaración: “Dios es amor”. Cuando amamos a alguien, no declaramos que el objeto de nuestro afecto es amor, ni decimos que la persona que nos ama es amor. Podríamos decir que amamos a Dios o describir nuestra percepción de la influencia de atracción de Dios como amor. Un objeto de atención y el afecto que le tenemos no es su definición o su descripción.

Así como Dios no es nuestra opinión de lo que Dios es, tampoco es Dios los atributos o las características de la Conciencia.

- La Conciencia Suprema no tiene atributos cambiantes.
- La única auto-expresión externa de la Conciencia Suprema es la Divinidad o la Realidad Trascendente con tres atributos

cambiantes. Los tres atributos cambiantes que regulan las fuerzas cósmicas son: 1) *Sattva guna* con el poder de atracción; 2) su polo opuesto, *tamas guna* con el poder de repulsión; y, 3) *rajas guna* con influencia de transformación. Estos tres atributos también se encuentran en la naturaleza, porque el universo es emanado, manifestado e impregnado por Dios.

Cuando los atributos cambiantes en la Divinidad no se encuentran en un estado de equilibrio y domina la influencia de repulsión, el poder de la Conciencia se proyecta como fuerza vibratoria (Om). La fuerza vibratoria de la Conciencia produce dentro de Sí misma un campo de Naturaleza Primordial (espacio, tiempo y fuerzas cósmicas) que se manifiesta como un campo de la Mente Universal y como los reinos sutil, astral y físico. Cuando las esencias causales, astrales y de la materia burda han sido completamente expresadas mediante procesos involutivos de la Naturaleza Primordial, las acciones evolutivas provocadas por el poder de atracción de la Conciencia reciben un flujo de animación y emerge un universo físico. Luego de miles de millones de años, cuando se forman las galaxias, sistemas solares y planetas, emerge la vida.

Las interacciones del Espíritu, la vivificante esencia de la Divinidad, con aquello que ha sido proyectado, es el poder vibratorio que resulta en la individualización de unidades de pura Conciencia, un proceso que continúa ocurriendo.

Las almas se relacionan con el entorno de acuerdo con sus estados de conciencia dominantes, que pueden ser: Consciente de sí mismo, conciencia algo obstruida o borrosa, conciencia confusa o inconscientemente identificada con las características de la Naturaleza Primordial. Algunas almas, absortas en la bienaventuranza consciente de Dios, no llegan a identificarse con las características burdas de la Naturaleza Primordial. Las almas confusas o inconscientes se inclinan a ser atraídas a los reinos causal, astral o físico con las condiciones ambientales y con las circunstancias que les correspondan según sus estados de conciencia.

Algunas pocas almas no llegan nunca a ser conscientes de su

verdadera naturaleza. Algunas almas, que están parcialmente en la ilusión, viven temporalmente en el refinado reino causal hasta volver a despertar a la Auto-realización. Muchas almas, inconscientemente impulsadas por la fuerza de la inercia, llegan a identificarse con los reinos astral y físico y permanecen en ellos hasta despertar, a través de etapas de crecimiento espiritual, y recuperar la conciencia del estado claro y original del ser.

A lo Absoluto, la pura Conciencia, se le conoce como el Supremo Ser; en tanto que a una *unidad*, una individualización del Ser, es la verdadera esencia del ser de cada persona y de cada criatura. Se le llama “alma” a una individualización del Ser cuya conciencia se encuentra opacada por estar identificada o influenciada con las características de la Naturaleza Primordial. Es el alma de conciencia opacada la que necesita ser redimida para llegar a la conciencia clarificada y restaurada a su estado original, el estado de la pureza.

En el nivel más interno, el Ser es inmutable, puro, íntegro y sereno. El Conocimiento de la Conciencia y de sus procesos es innato al Ser; sólo en la conciencia superficial pueden existir la confusión y la ignorancia. La Auto-Realización es el reconocimiento consciente de la verdad del Ser. Aquél que es Auto-Realizado puede fácilmente aprehender y experimentar la realidad de Dios. Hasta que la Auto-Realización llegue a ser impecable y permanente, la facultad de la inteligencia purificada y los poderes altamente desarrollados de la intuición deben ser utilizados para comprender la realidad de Dios y los hechos de la vida. El tener información acerca de Dios y de cómo vivir correctamente, no libera al alma; tan sólo la libera la percepción directa del conocimiento.

Es más útil aspirar al pleno conocimiento de la realidad de Dios que satisfacerse con un conocimiento parcial. Muchos hombres y mujeres en quienes las cualidades divinas han sido obvias, a quienes se les puede llamar santos, han tenido vislumbres ocasionales o frecuentes de la realidad de Dios y han comulgado con Dios sin perder su sentido ilusorio de individualidad independiente y separada de Dios. Cuando el ilusorio sentido de la individualidad es purificado, la percepción de la plenitud de

Dios es completa, ya sea que uno esté meditando o esté involucrado en sus actividades ordinarias.

¿Por qué Dios creó el universo? ¿Por qué Dios creó las almas? ¿Por qué Dios permite las guerras, la pobreza y el sufrimiento? Cuando la realidad de Dios es comprendida, tales preguntas no llegan a hacerse. Cuando la realidad de Dios no es comprendida, no existen respuestas que satisfagan completamente la mente de quienes se hagan estas preguntas.

Dios no creó las almas; las almas son unidades individualizadas de Conciencia pura que llegaron a identificarse con la Naturaleza Primordial y sus características, debido a la influencia de la inercia. La Conciencia, el verdadero Ser de cada uno, es inmortal.

Preguntas como: “¿Por qué Dios permite la guerra, la pobreza y el sufrimiento?” solamente se hacen cuando se le imagina a Dios como una persona cósmica con pensamientos y sentimientos similares a los que caracterizan al ser humano o a los estados de conciencia condicionados. Dios es la Realidad Trascendente, el Ser Único del cual todas las unidades de vida son aspectos. El poder y la sustancia de Dios manifiestan y sostienen el universo. Las tendencias de la evolución son inexorablemente conducidas por las inclinaciones de transformación de la Conciencia. Las condiciones humanas son, en su mayor parte, el resultado de los estados mentales colectivos e individuales, de los estados de conciencia y de la conducta de los habitantes humanos del planeta. En vez de preguntar por qué Dios permite la desgracia, deberíamos preguntarnos: ¿Qué debo hacer para ayudarme a mí mismo a lograr mi bienestar y para ayudar a otros a ser sanos, felices, seguros y espiritualmente conscientes?

La gente que prefiere quejarse e implorar a Dios para que intervenga en asuntos humanos mientras hacen poco o nada por adquirir mayor conocimiento o desarrollar y usar sus habilidades, son gente que han optado por permanecer emocionalmente inmaduros. Ellos solo descubrirán soluciones significativas para sus problemas (reales o imaginarios) cuando se decidan a ser responsables por sus propios pensamientos, estados de conciencia y acciones.

Los devotos de mentalidad infantil (poco desarrollada) se inclinan a mantener una actitud de dependencia en su relación con Dios. Ellos buscan ser alimentados, cuidados y protegidos. Ellos usualmente prefieren pensar en Dios y relacionarse con Él como un padre o madre sustituto o, sino, esperan a que un avatar o mesías aparezca en el mundo para hacer por ellos lo que ellos deberían hacer por sí mismos. Y si tienen la suerte de llegar a tener una relación con un maestro espiritual competente, entonces tienden a exagerar el grado de realización del maestro o esperan que éste resuelva sus problemas, que alivie el peso de su karma y que asegure su iluminación y salvación. Para ellos, las ilusiones y las fantasías son más atractivos que la verdad. Lo que ellos realmente necesitan es, ser sanados de su ignorancia, lo cual sólo podrá ocurrir cuando estén dispuestos a crecer hacia una madurez emocional, a adquirir un conocimiento válido y a ayudarse a sí mismos completamente.

El concepto filosófico de los avatares (encarnaciones únicas de cualidades divinas, que ocurren periódicamente para revitalizar los procesos evolutivos) se encuentra ampliamente malentendido. La creencia idealizada es la de que los avatares son realmente personificaciones de Dios con conocimiento perfecto y con poderes y habilidades ilimitados. A través de los siglos han sido muchos los hombres y mujeres cuya evidente sabiduría espiritual y desinteresadas buenas obras continúan beneficiándonos e inspirándonos. Sin embargo, un desapasionado examen de sus vidas puede ser revelador. Al igual que mucha gente (pero a diferencia de Dios), ellos también tuvieron obstáculos que superar y no siempre pudieron cumplir fácilmente con sus propósitos.

Muchas almas Auto-realizadas y realizadas en Dios, que poseen un excepcional conocimiento y extraordinarias habilidades, viven entre nosotros. El resplandor de su iluminación espiritual ayuda a clarificar y transforma benéficamente la conciencia colectiva del planeta. Aunque podamos estar agradecidos por su presencia y por sus influencias constructivas, es importante que entendamos que, debido a que Dios está encarnado por igual en todas las almas, es el despertar y la iluminación espiritual de todas las almas lo que permite que las influencias transformado-

ras de Dios se expresen.

CÓMO CONOCER A DIOS

Para conocer a Dios, primero conoce a tu propio Ser. Adquiere, de fuentes confiables, información correcta sobre Dios; adopta regímenes de vida saludable, medita para aclarar tu conciencia y comprométete al Auto-análisis. Pregúntate: “¿Qué soy yo?” Al usar tu sentido común, tus poderes de inteligencia discriminadora y tu intuición, descubrirás que no eres aquello que comúnmente percibes de ti mismo. Tú no eres un cuerpo, que tuvo su comienzo y que tendrá un fin. No eres una personalidad cambiante. No eres la mente, es decir, los procesos que tú observas. No eres aquello que podrías haber imaginado de ti mismo o lo que otros piensan acerca de ti. Tú eres un completo, impecable e individualizado aspecto de un campo de la Conciencia. Aquello que eres, lo has sido siempre y seguirás siéndolo. En el centro de tu ser, eres iluminado. Comprende este hecho. Aprende a desarrollar y a expresar tu conocimiento y habilidades innatos.

Hasta que no seas Auto-realizado, es completamente correcto que ores a Dios. Imagina alguna forma o concepto de Dios que sea aceptable, hasta el momento en que seas capaz de comprender lo que Dios es. Ora por entendimiento. Deja que tu ilusorio sentido de identidad individual, que es el principal obstáculo para despertar a la realización de Dios, se disuelva. No necesitas esforzarte para atraer la atención de Dios. Dios ya está a tu alrededor, ya está dentro de ti y está individualizado como tú. Fusiona tu conciencia en la realidad sin forma de Dios.

Ora *en* Dios. Si estás pidiéndole a Dios que Él te responda, tú sigues pensando que Dios está separado de ti. Si exiges o insistes en que Dios responda a tus plegarias o que satisfaga tus deseos o necesidades, tu egotismo, reforzado por la arrogancia, perpetuará la ilusión de separación. No le exijas nada a Dios. Reconoce, reivindica y acepta todo lo que ya está disponible para ti en la plenitud de Dios.

Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá para ti. – *Nuevo Testamento / Mateo 7:7*

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.

Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de cosechar lo plantado. – *Eclesiastés 3:1,2*

La vida debe vivirse de todas maneras; ¿Por qué entonces no la vivimos de la mejor manera posible? – *Parahamansa Yogananda*

¡Condúceme de lo irreal a lo real! ¡Condúceme de las tinieblas a la luz! ¡De mi creencia en la muerte hacia la realización de la inmortalidad! – *Brihadaranyaka Upanishad*

En un simple verso te explicaré lo que se ha enseñado en miles de escrituras sagradas. Brahman (el Absoluto) es real, el mundo es ilusorio; el verdadero Ser es Brahman y nada más.

– *Adi Shankara (el primero)*

Segunda Lección – Segunda Parte

Guías de Aplicación

Vive en Armonía con el Infinito

Las leyes de la vida pueden enseñarnos a vivir en armonía con la naturaleza y con todos los aspectos de la vida. Cuando sabemos cuáles son estas leyes y nos conducimos en concordancia con ellas, experimentamos la felicidad duradera, buena salud y perfecta armonía.

– *Paramahansa Yogananda*

Ayurveda: *Ayus*, vida; *veda*, conocimiento (revelado).

Las leyes de la vida que determinan como se producen sus procesos pueden ser comprendidas al examinar las relaciones e interacciones de los fenómenos relativos cuando existen condiciones específicas. Desde Dios hasta el reino material, estas leyes aseguran que todas las causas produzcan sus correspondientes efectos. Debido a que las leyes de la vida son universales, siempre que ocurre un evento o una circunstancia, podemos estar seguros de que existe su causa correspondiente.

Cuando conocemos las causas de los eventos y circunstancias que experimentamos, podemos determinar nuestro propio destino: Aquello que definitivamente ocurrirá en un futuro próximo o distante, depende de los estados mental y emocional, de los estados de conciencia y de las acciones que elegimos o permitimos que prevalezcan. La gracia de Dios también es una ley natural que restaura el orden en las circunstancias desordenadas. Todo el universo está impregnado de impulsos de gracia que habilitan la evolución y sostienen a todos los seres vivientes. La gracia nos da poder y nos apoya cuando somos sensitivos y receptivos a ella. Tú puedes vivir en sintonía con el Infinito al ser consciente del Poder que nutre el universo, al aprender las leyes que inteligentemente dirigen propósitos que se realizan y al cooperar voluntariamente con estas leyes.

VIVIR CON UN PROPÓSITO SIGNIFICATIVO

- ¿Disfrutas vivir la vida?
- ¿Estás sinceramente interesado en aprender a cómo vivir en armonía con el Infinito y a desarrollar tu innato poder espiritual?
- ¿Estás usando tus conocimientos y tus habilidades funcionales tan eficazmente como te es posible o estás sobreviviendo agobiado, adaptándote a las opiniones y comportamientos de los demás porque es conveniente hacerlo o simplemente por existir pasivamente?
- En todas las cosas que haces, incluyendo tu trabajo, profesión o servicio, ¿proporcionas un verdadero valor para ti, para los demás y para el planeta?

Una saludable y larga vida, vivida con intención consciente, es valiosa porque te proporcionará las oportunidades para realizar todos tus propósitos en tu actual encarnación. Debido a la disminución de muertes durante la infancia y la niñez temprana, a la mejora de los servicios de salud, a un más sabio conocimiento del valor de la nutrición y de cómo cuidarnos y, también, a la aceptación de la idea de que la duración de la vida humana puede y debe ser de 120 años o más, el número de personas que están viviendo a edades avanzadas, sin dejar de ser saludables y productivas, está aumentando rápidamente. Se estima que más de cincuenta mil personas en los Estados Unidos se encuentran por encima de los 100 años de edad y que durante las próximas décadas la población centenaria del mundo se incrementará rápidamente.

Antes de continuar con esta lección, usa la tabla de la página opuesta para determinar tu constitución mente-cuerpo. De esta manera, serás capaz de elegir comportamientos y regímenes de estilos de vida que te ayuden con tus metas y propósitos de vida. Así, serás más saludable, más espiritualmente consciente, más mentalmente competente, más emocionalmente calmo y estable, más hábil en tus interacciones con tu entorno y más apto a vivir con todo el apoyo de la naturaleza.

La constitución básica mente-cuerpo es determinada por:

- El karma del alma (condicionamientos subconscientes) y el estado dominante de la conciencia, previo a la concepción.
- La constitución de mente-cuerpo de los padres.
- Los estados mental y emocional de la madre.
- Otras condiciones en el entorno de la madre antes de dar a luz.
- Los aspectos planetarios que prevalecieron al momento del nacimiento.

Aunque aprendamos y apliquemos procedimientos prácticos para equilibrar la constitución mente-cuerpo, debemos recordar que la conciencia espiritual es el factor principal y determinante. Cuando nos encontramos espiritualmente despiertos, nos sentimos inclinados a vivir de manera constructiva y a hacer lo que resulta más beneficioso en toda circunstancia. De este modo, cuando se nos presenta algún desafío, actuamos rápidamente para restaurar el orden y para equilibrarnos en todos los aspectos de nuestra vida.

La deficiencia de conciencia espiritual nos conduce a: errores intelectuales, confusión mental, pensamientos irracionales, malhumor, sentimentalismo y a un anti-natural y desorganizado estilo de vida. Estos comportamientos y estados psicológicos son comunes cuando la conciencia se encuentra enturbiada y cuando la mente está condicionada por: confusión, ilusiones, obsesiones, recuerdos de dolor y/o de fracaso y por hábitos que limitan y oprimen la vida en vez de enriquecerla. Todo ello contribuye a un malestar general, al debilitamiento del sistema inmunológico del cuerpo y a desestabilizar la acción de los tres *doshas*: las principales influencias gobernantes que determinan los estados de la constitución mente-cuerpo.

La forma más eficaz de llegar a un completo bienestar es escoger un programa de “gestión de vida” con una cuidadosa atención al bienestar espiritual, psicológico y físico, en vez de concentrarse en un solo aspecto en menoscabo de los otros dos. Si se cultiva una conciencia espiritual pero se descuidan los problemas psicológicos y físicos, generalmente, los resultados no serán

satisfactorios. Si nos concentramos en rutinas físicas, pero permitimos que nuestros estados mental y emocional sean negativos o permitimos que nuestra práctica espiritual sea esporádica, no experimentaremos todo el beneficio que deseamos y merecemos.

Los tres puntos de apoyo a los cuales debemos prestar atención son: las opciones de alimentación, el sueño, así como la conservación y uso adecuado de la energía disponible. Lo que escogemos para comer y cómo programamos nuestro tiempo para descansar lo necesario, nos permite renovarnos; y del hecho de si usamos o no de forma constructiva nuestras fuerzas vitales, indica nuestro grado de auto-estima y de compromiso con la salud, con una vida con propósito y con el crecimiento espiritual.

Para estar sanos y funcionales, es importante que tengamos un claro sentido de nuestro propósito de vida y que estemos decididos a seguir dicho propósito. Si no tenemos un propósito de vida, si no sabemos porqué estamos viviendo nuestras vidas, resultará difícil lograr un completo compromiso con las rutinas de una vida saludable. Los conflictos mentales y la confusión emocional que contribuyen a la apatía o a comportamientos erráticos en las situaciones cotidianas, también interferirán con los esfuerzos por alcanzar la plenitud. La selección consciente de alimentos nos proporciona la oportunidad de demostrar nuestra buena disposición de ser responsables de nuestro propio bienestar. Los actos irreflexivos o descuidados en un aspecto de nuestras vidas, nos indican una tendencia a ser indiferentes y a otras actitudes auto-destructivas, que también pueden ser característicos de nuestro comportamiento habitual.

El sueño regular y profundo descansa la mente y renueva el cuerpo. Muchos de los ritmos circadianos del cuerpo (del latín *circa*, “cerca”, “aproximadamente”, y *dia*, “día”) –los ciclos regulares de la función biológica tales como temperatura, presión arterial y niveles hormonales– pueden ser afectados por patrones irregulares de sueño o por no dormir lo suficiente. Algunos de los efectos resultantes de esta limitación de vida pueden ser: cansancio, confusión mental y la alteración de la coordinación física. Duerme en un horario regular, a oscuras, en un tranquilo lugar.

Tabla de Auto-Evaluación de la Constitución Básica Mente-Cuerpo

Marca la descripción dominante (sólo una) que es típica en ti cuando te encuentras descansado y en buenas condiciones.

Característica	Vata (aire)	Pitta (fuego)	Kapba (agua)
1. Cuerpo.	<input type="checkbox"/> De hombros y caderas estrechos.	<input type="checkbox"/> Moderado.	<input type="checkbox"/> De hombros y caderas anchos.
2. Peso corporal.	<input type="checkbox"/> Ligero; persona delgada a la que se le ven los tendones.	<input type="checkbox"/> Mediano, regular.	<input type="checkbox"/> Pesado.
3. Fuerza y resistencia física.	<input type="checkbox"/> Poca, débil.	<input type="checkbox"/> Normal, la necesaria.	<input type="checkbox"/> Buena, elevada.
4. Tipo de piel.	<input type="checkbox"/> Seca, áspera, fría, oscura.	<input type="checkbox"/> Suave, clara, humectada, delicada, rosa a rojiza.	<input type="checkbox"/> Grasa, pálida, humectada, blanca.
5. Envejecimiento de la piel.	<input type="checkbox"/> Seca, escamosa, arrugas.	<input type="checkbox"/> Pecas, lunares, pigmentación.	<input type="checkbox"/> Lisa, pocas arrugas.
6. Cabello.	<input type="checkbox"/> Seco.	<input type="checkbox"/> Medio.	<input type="checkbox"/> Graso.
7. Color de cabello.	<input type="checkbox"/> De castaño oscuro a negro.	<input type="checkbox"/> Rubio claro, pelirrojo, castaño claro.	<input type="checkbox"/> Rubio regular, rubio acentuado tirando hacia castaño oscuro.
8. Textura del cabello.	<input type="checkbox"/> Rizado, crespo.	<input type="checkbox"/> Ondulado, delgado, suave.	<input type="checkbox"/> Recio u ondulado, grueso.
9. Apetito, digestión.	<input type="checkbox"/> Irregular, pesada, se mantiene delgado.	<input type="checkbox"/> Buen apetito.	<input type="checkbox"/> Moderado, de ligero apetito.
10. Dientes.	<input type="checkbox"/> Grandes, dientado, torcidos.	<input type="checkbox"/> Amarillos, moderados.	<input type="checkbox"/> Blancos, grandes, algo decaídos.
11. Ojos.	<input type="checkbox"/> Pequeños, negros o marrones.	<input type="checkbox"/> Castaños claros ("color miel"), verdes, grises.	<input type="checkbox"/> Grandes, azules o marrones.
12. Evacuaciones y movimiento intestinal.	<input type="checkbox"/> Duras, secas, estreñimiento.	<input type="checkbox"/> Suaves, cremosas, sueltas, flojo.	<input type="checkbox"/> Espeso, pesado, lento.
13. Apetito sexual.	<input type="checkbox"/> Frecuente.	<input type="checkbox"/> Moderado.	<input type="checkbox"/> Cíclico, infrecuente.
14. Actitud física.	<input type="checkbox"/> Nervioso, inquieto.	<input type="checkbox"/> Firme, concentrado.	<input type="checkbox"/> Calmado, quieto.
15. Tono de voz, forma de hablar.	<input type="checkbox"/> Tono agudo y habla rápido; voz trémula con variaciones en el tono.	<input type="checkbox"/> Tono medio y habla con énfasis o de forma alegre.	<input type="checkbox"/> Tono grave o melodioso; habla despacio o en ritmo monótono.

16. Preferencias al gusto del paladar.	() Le gustan las grasas, lo pesado, lo dulce, lo cremoso, lo salado y/o lo ácido.	() Le gusta lo no muy pesado, lo ligero, lo dulce, lo caliente, lo amargo y/o lo astringente.	() Le gusta lo seco, lo ligero, lo bajo en grasas, lo dulce y/o lo picante.
17. Estado emocional.	() Inseguro, impredecible.	() Agresivo, irritable.	() Calmado, agradable
18. Patrón de sueño.	() Duerme períodos cortos, tiene insomnio.	() Duerme bien, lo normal.	() Duerme profunda y fácilmente un período prolongado.
19. Memoria.	() De corto plazo.	() Buena, pero no de muy largo plazo.	() De largo plazo.
20. Comportamiento financiero.	() Gasta rápidamente y sin pensarlo mucho.	() Ahorra, aunque a veces gasta de forma impulsiva.	() Ahorra y acumula.
21. Cuando está o se siente amenazado.	() Se pone temeroso y/o ansioso.	() Se enoja, se pone irritable y/o pelea.	() Es indiferente y se retira.
22. Sueños mientras duerme.	() Siente miedo, sueña que vuela o que corre.	() Sueña con fuego, con disputas o tiene sueños emotivos.	() Sueña con agua, sueños eróticos.
23. Tendencias mentales.	() Interrogante, teoriza.	() Tiende a juzgar o tiende a lo artístico.	() Estable, lógico.
24. Calidad del pulso.	() Continuo, arrastrado.	() Moderado, irregular.	() Lento y armonioso.
25. Ritmo del pulso.	() 80-100 veces por minuto.	() 70-80 veces por minuto.	() 60-70 veces por minuto.
	Sub-total Vata Multiplicado por 4 =	Sub-total Pitta Multiplicado por 4 =	Sub-total Kapha Multiplicado por 4 =

Despierta renovado y empieza tu día con una intención enérgica, alerta y decidida.

La palabra sánscrita para conservar y usar constructivamente nuestras fuerzas vitales es *brahmacharya* (“caminar divinamente” o “vivir divinamente”). El ideal es dirigir todas las fuerzas internas hacia una mejor calidad de vida y al crecimiento espiritual. Cuando las fuerzas vitales se disipan, las facultades mentales están disminuidas, el sistema inmunológico del cuerpo se debilita y los *doshas* se desequilibran. Las fuerzas vitales se disipan por excesos de todo tipo: preocupación, ansiedad, esfuerzos extremos de concentración, inquietud, hablar o reír en exceso, el uso excesivo de cualquiera de los cinco sentidos, ingestión de sustancias tóxicas, falta de sueño o de descanso, demasiada socialización y la sobrecarga de trabajo. De otro lado, las fuerzas vitales se conservan mediante: la paz mental, la serenidad emocional, el pensamiento racional, la fe, el hablar moderadamente, el uso prudente de los sentidos, los alimentos nutritivos, el sueño y el descanso suficientes, el interactuar sin apasionamientos con los demás y con nuestro entorno, el tranquilo logro de nuestros propósitos, la meditación y la remembranza divina. Las fuerzas vitales que se conservan son transmutadas en finas y sutiles esencias que nutren el cuerpo y refinan el cerebro y el sistema nervioso.

Algunas causas de malestares o de enfermedades, sobre los que tenemos control consciente son: conflictos mentales y alteraciones psicológicas; uso excesivo de los sentidos y del cuerpo; uso insuficiente de los sentidos y del cuerpo; mal uso de nuestras capacidades mentales, de nuestros sentidos, de nuestro cuerpo y de nuestros conocimientos y factores ambientales.

Mediante la práctica, podemos aprender a estar en calma mental, a ser racionales y a ser emocionalmente estables. Podemos manejar el estrés y evitar el agotamiento de los sistemas físicos. Podemos aprender a usar sabiamente nuestros sentidos. Podemos escoger un razonable programa de bienestar para fortalecer y reanimar nuestro cuerpo. Podemos usar mejor los conocimientos que ya tenemos y adquirir más conocimientos mediante el estudio, la observación y la experiencia. Podemos elegir

rodearnos de condiciones más saludables y aprender a adaptarnos a los cambios estacionales.

Incluso las condiciones que puedan tener una base genética o que hayan sido causadas por accidentes, pueden ser remanejadas y, a menudo, resueltas. Es esencial que entendamos que, como seres espirituales que somos, podemos implementar influencias causativas e intencionales que pueden cambiar nuestras circunstancias psicológicas, físicas y las de nuestro entorno. En el nivel de la conciencia del alma, no existe nada que necesite ser sanado. En ese nivel nosotros somos siempre íntegros y serenos. Establecidos en la conciencia del alma, podemos hacer cosas prácticas para causar los ajustes deseables en el reino exterior.

El cultivo de la conciencia espiritual es importante porque impulsa a los pensamientos y a las acciones a ser constructivos, influye directa y benéficamente en la mente y el cuerpo, y atrae circunstancias favorables. La atención alerta también debe ser dirigida a cultivar estados psicológicos saludables y a atender las necesidades del cuerpo. Sin embargo, la preocupación por las condiciones físicas y psicológicas que se traducen en un egocentrismo, es tan insensata como la negligencia de las mismas. Percibe a tu mente para aquello que es: un medio creativo con el cual interactuar con las realidades externas e internas. Percibe a tu cuerpo para aquello que es: un vehículo para expresar y experimentar la vida. Evita pensar sobre ti mismo como una mente o como un cuerpo; tú eres superior a ambas cosas. La exagerada preocupación con el cuerpo puede conducir a un comportamiento obsesivo o a la hipocondría (la creencia constante y neurótica de que uno está o puede estar enfermo, usualmente acompañada por falsos síntomas).

Somos psicológicamente saludables cuando constantemente crecemos hacia la madurez emocional. Toda persona que nace en el mundo debe someterse a progresivas transformaciones psicológicas. Cuando somos muy jóvenes, queremos descubrir quiénes somos, tener una identidad. A medida que vamos creciendo, tratamos de decidir las cosas por nosotros mismos, de hacer nuestro camino por el mundo de forma independiente. Finalmente, deseamos conocer nuestra relación con Dios. Si nuestro desarrollo

emocional e intelectual es lento o se paraliza, podemos convertirnos en víctimas de un crecimiento obstaculizado. El principal obstáculo para el crecimiento espiritual y para ayudarnos a nosotros mismos a obtener un bienestar general, es una actitud mental de resistencia al cambio, sumada a una falta de voluntad de ayudarnos a nosotros mismos aunque hayamos adquirido el conocimiento de cómo hacerlo. Es útil entender que, salvo casos de extrema discapacidad, somos nosotros mismos los principales responsables por restaurar nuestro bienestar y de permanecer sanos y funcionales.

ACCIONES DE LAS TRES PRINCIPALES INFLUENCIAS DE LA CONSTITUCIÓN MENTE-CUERPO

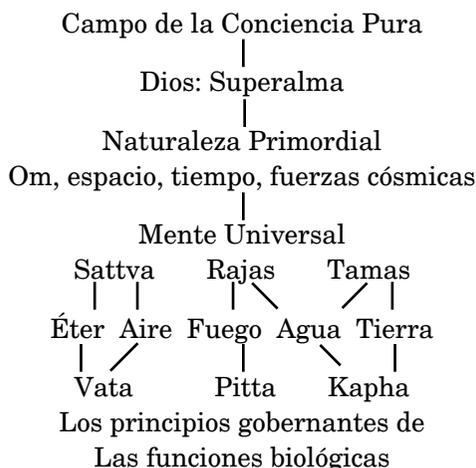
Las principales influencias gobernantes de la constitución mente-cuerpo son aspectos de las cinco esencias de los elementos que, a su vez, son aspectos expresivos de los tres componentes o atributos (*gunas*) de la Conciencia que impregna el ámbito de la naturaleza. Es bueno que adquieras un entendimiento de las acciones de los *gunas*, de las influencias de los elementos y de las influencias gobernantes o *doshas*. El conocimiento de estos aspectos de la vida y de sus roles en la regulación de los estados mental y físico, se desarrollarán internamente en tu propia conciencia.

Cuando nos encontramos completamente iluminados, podemos remover de nosotros mismos las influencias de los *doshas* y de los *gunas*. Hasta entonces, mientras nos mantengamos identificados con la existencia individualizada, con la mente o con el cuerpo físico, debemos cooperar con las influencias que regulan las acciones y los procesos de la naturaleza.

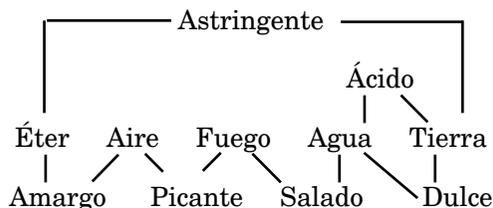
Ten en cuenta que los *doshas* son sutiles fuerzas influyentes. Cuando sus acciones en nuestra constitución mente-cuerpo se encuentran equilibradas, experimentamos bienestar físico y psicológico. Cuando están algo desequilibradas, puede que sintamos intranquilidad o algún malestar. Cuando dichas influencias están obviamente desequilibradas, es decir, cuando una o más de las tres influencias *doshas* son excesivas o deficientes, se observan y experimentan síntomas evidentes de malestar.

Las combinaciones de las influencias de *vata*, *pitta* y *kapha* son expresadas en las características físicas y psicológicas de tu constitución básica mente-cuerpo. Cuando ellas se mantienen en equilibrio, la salud es óptima.

Esquema sobre cómo se producen los doshas Vata, Pitta, y Kapha, los principios que gobiernan los procesos biológicos y psicológicos.



Seis Sabores Derivados de las Influencias del Elemento Principal



Los sabores que corresponden a las influencias de los elementos de los doshas (ver arriba), los incrementan (a los doshas).

Los sabores que no corresponden a las influencias de los elementos de los doshas, los disminuyen.

VATA DOSHA

Vata significa “viento, mover, fluir, dirigir los procesos de, o comandar”. Es el que permite que los otros dos doshas se expresen. Las acciones de *vata* son secar, refrigerar, iluminar, agitar y mover. *Vata* sostiene el esfuerzo, la inhalación y la exhalación, la circulación, los impulsos, el equilibrio de los tejidos y la coordinación de los sentidos. Su sede o localización principal en el cuerpo es el colon. También se encuentra en las caderas, muslos, oídos y huesos y está relacionado con la sensación táctil. *Vata*, que es una combinación de las influencias del éter y del aire, está presente e influye en donde existan espacios en los que las cosas (fuerza vital, pensamientos, fluidos, impulsos nerviosos) se mueven.

Cuando se perturba o se desequilibra el dosha *vata*, algunos síntomas que se pueden presentar son ansiedad, preocupación, tendencia al esfuerzo excesivo, insomnio, cansancio crónico, depresión mental y emocional, tensión física y otros síntomas de estrés; también un sistema inmune debilitado, dolores de cabeza, pérdida de peso, estreñimiento, sequedad de la piel, flujos irregulares de la fuerza vital y de los impulsos nerviosos, confusión mental, conflictos emocionales, incapacidad para tomar decisiones, impulsividad (irreflexión), habla rápida y desordenada, tendencia a la fantasía y a las ilusiones, así como sensaciones de estar confundido y distante de pensamientos, sentimientos y circunstancias.

Los indicadores del equilibrio de las influencias *vata* son: agilidad mental y abundancia de energía creativa, eficiente eliminación de materias residuales, sueño profundo, un fuerte sistema inmunológico, entusiasmo, equilibrio emocional y el ordenado funcionamiento de los sistemas corporales.

A las personas de marcada constitución *vata* o con un *vata* desequilibrado, se les aconseja descansar lo suficiente, establecer y mantener una ordenada rutina diaria, y optar por comportamientos, relaciones personales, alimentos y circunstancias ambientales que les puedan servir como instrumentos de equilibrio en las características *vata*. También es importante que,

como formas de apoyo, se regulen los impulsos físicos y mentales, se cambien las actitudes mentales, los estados emocionales y los comportamientos.

Los sabores dulces, ácidos y salados disminuyen las influencias vata, por lo que se deben incluir estos sabores si las influencias vata necesitan ser menguadas. La leche, el trigo, el arroz, así como algunas frutas y bayas (fresas, frambuesas, moras y similares), proporcionan sabores dulces y ácidos.

El ejercicio regular debe ser tranquilo y moderado. La práctica del Hatha Yoga, en un estado de ánimo meditativo, es buena, al igual que el t'ai-chi, el caminar y nadar. Se deben evitar las actividades agotadoras, competitivas y frenéticas.

Siempre que sea posible, buscar asociarse con personas que sean calmadamente determinadas. Practicar un pranayama simple para acalmar la mente y equilibrar los flujos de fuerza vital en el cuerpo. Meditar todos los días para una profunda relajación.

Nota: El elegir alimentos y llevar un régimen de estilo de vida puede ayudar a restaurar y a mantener el equilibrio de la constitución mente-cuerpo. Selecciona a aquellos que están de acuerdo con tus necesidades. También puedes incluir pequeñas porciones de alimentos de otras listas. Usa tu sentido común. Evita obsesionarte con relación a los alimentos y a los comportamientos.

Alimentos y Regímenes de Estilo de Vida para una Constitución Mente-Cuerpo del tipo Vata:

Evita los sabores secos y los amargos. Son útiles los alimentos dulces, ácidos y los grasos. Si los toleras, usa moderadamente los productos lácteos. Bebe agua tibia o caliente. Canela, comino, cardamomo, jengibre, clavo de olor y mostaza, son beneficiosos.

Vegetales

vegetales cocidos
 espárrago
 beterraga (remolacha o betabel)
 zanahoria
 pepino

Frutas

frutas dulces
 albaricoque
 (damasco o chabacano)
 aguacate (palta)
 plátano

judía verde (vainita, chaucha o frijoles verdes)	cereza
cebollas cocidas	coco
camote (chaco, boniato o batata dulce)	higo fresco
hortalizas de hojas verdes	pomelo (toronja)
(lechuga, espinaca, brócoli, etc)	bayas
	(roja o rosada)
	uva
	naranja melón
	durazno (melocotón o pisco)
	piña (ananá o garapiña)
	papaya (fruta bomba o lechosa)

Granos: avena cocida, arroz y trigo (si es tolerado).

Legumbres: soja o soya verde (judía mungo), lenteja (la roja o la oscura) y tofu.

Aceites que convienen: todos son adecuados.

Vata se agrava durante el otoño y el invierno. Incrementa el uso de alimentos tibios y grasos durante estas estaciones.

PITTA DOSHA

Pitta (esencia del elemento fuego) calienta, digiere e influye en las transformaciones químicas, biológicas y psicológicas. Está relacionado con la percepción visual y con la capacidad del discernimiento intelectual. Es una combinación de las influencias de los elementos fuego y agua, que se encuentra presente en el cuerpo en su humedad y grasas, en los fluidos del sistema digestivo y en la sangre. Su asiento principal o ubicación en el cuerpo, es el intestino delgado. También reside en los ojos, el estómago, las glándulas sebáceas, la sangre, la linfa y la transpiración.

Cuando las influencias pitta están perturbadas o fuera de equilibrio, algunos síntomas pueden ser el excesivo calor corporal, problemas digestivos, tendencia a la hostilidad o al enojo y manipular a los demás, impaciencia, tendencia a sobre-esforzarse por alcanzar metas, dificultades de la vista y propensión a cometer errores de juicio debido a confusión mental o porque la pasión o emoción nubla la capacidad de discernimiento intelectual.

Los indicadores de unas equilibradas influencias pitta son la saludable fortaleza digestiva, vitalidad, inclinación a establecerse metas, habilidad para resolver problemas, audacia y coraje, aguda inteligencia y un cutis luminoso.

A las personas con una pronunciada constitución pitta o con un desequilibrio en el dosha pitta, se les aconseja a vivir con mayor moderación, a cultivar la pureza de acciones e intenciones y también a optar por alimentos, actitudes, comportamientos, relaciones personales y a rodearse de circunstancias que les sirva de instrumentos para equilibrar las características pitta.

Dado que los sabores dulces, amargos y astringentes disminuyen las influencias pitta, inclúyelos en tu plan de alimentación si las características pitta están muy pronunciadas en ti. Los carbohidratos complejos, la leche y algunas frutas son dulces; algunas hortalizas de hojas verdes son amargas; los frijoles (alubias, judías, porotos, habichuelas o frijoles) y algunos vegetales verdes son astringentes.

Estas personas deben hacer cosas que les refresquen la mente, las emociones y el cuerpo. Deben evitar conflictos y la tendencia a ser excesivamente competitivos. Deben cultivar las virtudes de la honestidad, moralidad, amabilidad, generosidad y auto-control.

Alimentos y Regímenes de Estilo de Vida para una Constitución Mente-Cuerpo del tipo Pitta:

Usa, pero con moderación, huevos, frutas secas, especias picantes, miel y bebidas calientes. Prefiere consumir líquidos y alimentos frescos. También los sabores dulce, amargo y astringente. Especies con moderación: pimienta negra, cilantro (coriandro o culantro) y cardamomo.

Vegetales

dulce y amargo
espárrago
col (repollo)
pepino
coliflor

Frutas

frutas dulces
manzana
aguacate (palta)
higo
uva negra

apio	naranja
judía verde (vainita, chaucha o frijoles verdes)	melón
hortalizas de hojas verdes	mango
champiñón, hongos	piña
arveja (guisante o chícharo)	(ananá o garapiña)
pimiento verde (morrón verde)	ciruela pasa
patata (papa)	uva pasa
col de bruselas	
calabaza	

Granos: cebada, avena cocida, arroz basmati y trigo (si es tolerado).

Legumbres: todas excepto las lentejas. Si son tolerados, productos lácteos con moderación.

Aceites que convienen: de oliva, de girasol y de soya.

Pitta se agrava durante el verano.

Mantente en calma. Evita el exceso de calor.

Aumenta el consumo de alimentos fríos y de las bebidas.

KAPHA DOSHA

Kapha, una combinación de las influencias del agua y de la tierra, se encuentra en el cuerpo como humedad y sustancia densa. Es lo que mantiene las cosas juntas. Las mucosidades, por ejemplo, indican su influencia. El dosha kapha provee nutrición, sustancia, sostenimiento e influye en los tejidos del cuerpo y en sus aspectos de lubricación. Las características psicológicas de kapha son modestia, paciencia, capacidad de tolerancia, coraje, tendencia a perdonar, calma mental y estabilidad emocional.

La mayoría de los efectos del dosha kapha son lo frío, lo húmedo, lo pesado y lo lento. En la sangre y en el sistema circulatorio, la influencia de kapha es nutritiva; la influencia pitta es energizante o de calentamiento; la influencia vata contribuye a la circulación. El equilibrio de las influencias dosha resulta en una buena salud y un buen funcionamiento. El asiento principal del dosha kapha en el cuerpo es el estómago. También reside en la linfa y en la grasa. Está relacionado con el olfato y con el sen-

tido del gusto.

Cuando las influencias del dosha kapha se encuentran perturbadas o desequilibradas, algunos síntomas pueden ser: náuseas, letargo, sensación de pesadez, escalofríos, sensación de soltura en las extremidades, tos, descarga de flujos mucosos, dificultades para respirar y tendencia a dormir demasiado. Otros síntomas pueden ser inercia, congestión, estancamiento y problemas circulatorios. Puede existir una tendencia hacia la obesidad. El aburrimiento, la pereza y la torpeza mental pueden también presentarse.

Los indicadores de influencias kapha equilibradas son fortaleza física, fortaleza del sistema inmunológico, serenidad, resolución mental, pensamiento racional, capacidad para conservar y usar sabiamente los recursos personales y acumular riqueza, resistencia y adaptabilidad.

A las personas con una marcada constitución kapha o con un dosha kapha desequilibrado, se les aconseja a ser receptivos a los cambios útiles, a renunciar a lo que les obstaculice el progreso, a tener ganas de implementar actos para mejorar sus vidas y optar por alimentos, actitudes mentales, comportamientos, rutinas de ejercicios, relaciones y circunstancias ambientales que les sirvan de instrumentos para equilibrar las características kapha.

Los sabores picantes, amargos y astringentes disminuyen las influencias kapha. La pimienta negra, el comino, los ajíes y algunas otras especias, proporcionan los sabores picantes; lo amargo se puede encontrar en algunas hortalizas de hojas verdes; el sabor astringente puede hallarse en algunos vegetales verdes y en algunos granos. Ten en cuenta que el sabor que disminuye un dosha usualmente aumenta uno o dos de los doshas restantes. Para propósitos generales, debemos aumentar ligeramente la proporción de los alimentos que nos son útiles mientras que disminuimos algo de las proporciones de los otros alimentos, pero teniendo siempre una muestra de todos los seis sabores en nuestra comida principal.

La meditación puede ser más intensa para los de constitución kapha que para los del tipo vata o pitta.

Las siguientes citas son del *Sushruta Samhita*, un antiguo

texto sobre Ayurveda:

Aquél cuyos doshas están en equilibrio, cuyo apetito es bueno, cuyos tejidos funcionan normalmente, cuyas excreciones son equilibradas y cuya fisiología, mente y sentidos están siempre llenos de dicha (el gozo de la conciencia de la vida), es una persona saludable.

Uno debe escoger un medio de vida (y un estilo de vida) con actividades que sean consistentes con el dharma (las influencias cósmicas que sostienen a la naturaleza y a la sociedad), adherirse al sendero de la paz y estudiar para adquirir conocimiento. Este es el camino hacia la felicidad.

Alimentos y Regímenes de Estilo de Vida para una Constitución Mente-Cuerpo del tipo Kapha:

Evita el uso excesivo de azúcar, sal grasas y productos lácteos. Elige alimentos ligeros. Evita las grandes cantidades de comida, las bebidas frías y los sabores dulce, ácido y salado en exceso.

Vegetales

picantes y amargos
 patata (papa)
 albaricoque(damasco o chabacano)
 beterraga (remolacha o betabel)
 brócoli
 col (repollo)
 zanahoria
 coliflor
 apio
 berenjena
 hortalizas de hojas verdes
 ajo
 cebolla
 arveja (guisante o chícharo)
 pimienta dulce (morrones)
Granos: cebada, maíz, mijo, avena,
 y arroz basmati en modestas cantidades.

Frutas

manzana
 bayas
 cereza
 arándano rojo
 higo
 durazno (melo
 algodón o piñón)
 mango
 pera
 ciruela pasa
 uva pasa

Legumbres: todas excepto los frijoles rojos (porotos rojos)

o judías rojas) y las lentejas oscuras..

Aceites que convienen: de almendras, de maíz y de girasol, pero en modestas cantidades.

El dosha Kapha se agrava durante la primavera. Come menos y amenta tu consumo de alimentos secos y de fibra durante esta estación.

COOPERANDO CON LOS RITMOS DIARIOS Y ESTACIONALES

Dado que las influencias dosha están determinadas por los tres gunas que regulan las fuerzas cósmicas, sus características expresivas en nuestro entorno pueden influir en nuestra constitución básica. Podemos estar sanos y funcionales mediante la cooperación con los ritmos diarios y estacionales. Las fases diarias en las que las influencias dosha prevalecen son las siguientes:

- Vata influye de 2 a.m. a 6 a.m. (antes del amanecer). Despierta antes de las 6 a.m. para eliminar los desechos del cuerpo y estar en sintonía con la luminosidad y con el libre flujo de energía de las influencias del dosha vata.
- Kapha es influyente de 6 a.m. a 10 a.m. Si te es posible, este es un momento apropiado para el ejercicio, ya que la fuerza y la resistencia están en su nivel pico. También es buen momento para concentrarse en el trabajo o en la actividad que requiera concentración y fuerza interior.
- Pitta es influyente de 10 a.m. a 2 p.m. Dado que el fuego digestivo es más fuerte durante esta fase, es el momento ideal para tomar la comida principal del día.
- Vata es influyente de 2 p.m. a 6 p.m. Para este momento del día, tanto la alimentación como el ejercicio deben ser ligeros.
- Kapha es influyente de 6 p.m. a 10 p.m. Para asegurar un buen descanso, hay que irse a dormir antes de las 10 p.m.
- Pitta es influyente de 10 p.m. a 2 a.m.

Adáptate a los cambios estacionales en tu región del mundo, relacionándote con las condiciones ambientales que prevalezcan. Ten en cuenta estas fases estacionales de influencias dosha:

- Las influencias Vata son pronunciadas durante los meses de invierno, cuando el clima es frío y seco. En estos períodos, mantén la dieta y el régimen de actividad que pacifiquen y sometan las características vata mental y física. Los alimentos deben ser pesados y nutritivos.
- Las influencias Kapha son destacadas durante los meses de primavera, cuando el clima es lluvioso o húmedo y en la naturaleza la sequedad es reemplazada por la humedad. Es una buena estación del año para implementar un programa de ligera limpieza corporal y observar una dieta y régimen de actividad que pacifiquen y sometan las características kapha. Se debe optar por alimentos que aumenten las influencias pitta. Es el momento de implementar un programa de ejercicio más activo. Mantente caliente y seco. Cultiva cálidos estados emocionales.
- Las influencias Pitta son marcadas durante los meses de verano, cuando el clima es caliente. Mantén una dieta y un régimen de actividad que sometan las características pitta. Los alimentos deben ser ligeros y húmedos.
- Durante el otoño, las influencias vata prevalecen nuevamente.

PUEDES AYUDARTE A TI MISMO A ALCANZAR LA SALUD TOTAL Y LA LIBERTAD FUNCIONAL

Como eres un ser espiritual, no necesitas ser un indefenso efecto de causas externas a tu naturaleza esencial (que es espiritual). Evita que tus estados mentales, tus estados emocionales, tu condición física, tus relaciones personales o tus circunstancias rutinarias sean solo el resultado de causas sobre las que no tengas control. No es sensato pensar o decir que eres incapaz de elegir como vivir tu vida. Aunque el desequilibrio de las influencias dosha puedan contribuir a la confusión mental y emocional y malestar físico, todo ello puede ser regulado mediante el incremento de la conciencia espiritual, los ajustes necesarios a los estados mental y emocional, y con el apoyo de rutinas de estilo de vida y de comportamiento. Cualquiera que sean las características fisiológicas y psicológicas que puedas estar expresando en la actualidad, si estas no están expresando completamente

una vida enriquecedora, cámbialas optando por nuevos comportamientos constructivos.

Nunca afirmes que no puedes ayudarte a ti mismo a lograr el completo bienestar y la libertad funcional. En la esencia de tu ser, tu ya eres íntegro y libre. Alimenta tu crecimiento espiritual. Lee literatura filosófica confiable, escrita por gente iluminada. Medita regularmente hasta que tu conciencia quede establecida en la tranquilidad super-consciente y aprender a vivir con un propósito definido. Sé siempre consciente de los resultados finales que quieres obtener con tus esfuerzos. Sabe de antemano por qué haces lo que haces. Así, estarás más fácilmente auto-motivado y estarás dirigido hacia tus propias metas. Así, te sentirás inspirado a hacer cualquier cosa que sea necesaria para tener éxito en tus esfuerzos. Cuando alguien carece de un interés alerta en la vida, sin curiosidad ni dirección, puede tener la tendencia a ser complaciente, a vagar o a ser indiferente y apático.

Nosotros no hemos nacido en este mundo para sufrir, ni para enfrentarnos continuamente con condiciones desafiantes, ni para luchar para sobrevivir. El sufrimiento ocurre por falta de entendimiento o por vivir de manera inadecuada. Estamos aquí para aprender sobre nosotros mismos y sobre el universo, para desarrollar nuestras innatas habilidades y capacidades del alma, para vivir con éxito y ser agentes de propósitos divinos. Cuanto más pronto reconozcamos por qué estamos aquí y hagamos todo lo que podamos por nosotros mismos para alcanzar nuestros propósitos, más sanos y felices seremos.

El conocimiento de la vida, cuando es entendido y correctamente aplicado, nos permite cumplir efectivamente con todos nuestros propósitos mundanos y con nuestro destino espiritual. Nuestros propósitos mundanos están relacionados con el reino de la naturaleza. Ellos son nuestros deberes y obligaciones que tenemos hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia nuestro ambiente. Nuestro destino espiritual es despertar hacia el Auto-conocimiento, la Realización en Dios y a la liberación de la conciencia. Los propósitos mundano y trascendental pueden ser cumplidos simultáneamente. Vive constructivamente,

usando sabia y hábilmente las energías libres y los recursos de los que dispongas. Esa es la mejor práctica espiritual, ya que incluye todo lo que hacemos y todo aquello de lo que somos conscientes. La conciencia espiritual expande nuestras conciencias y remueve las falsas creencias (resultados de nuestros errores intelectuales), las ilusiones (percepciones erróneas) y todas las demás condiciones que limitan la vida.

Afirma con certeza super-consciente:

 Mi conciencia iluminada energiza mi mente, anima mi cuerpo y es la principal causa de que mis relaciones y mis condiciones ambientales sean armoniosas y solidarias con mis propósitos. Yo siempre percibo todo con precisión, pienso con claridad, actúo con prudencia y experimento ordenadamente los eventos y circunstancias en todos los aspectos de mi vida. Soy sereno. Soy feliz.

Nota del Editor:

Para una mejor y más completa descripción de los principios y prácticas ayurvédicos, lee *An Easy Guide to Ayurveda (Una Guía Fácil para el Ayurveda)*; publicado por CSA Press.

 Cuando entiendas la verdad del sufrimiento, su causa, su remedio y los medios para que estos cesen...estarás recorriendo el correcto sendero. La visión correcta será la antorcha que ilumine tu camino. La aspiración correcta será tu guía. El habla correcta será tu morada en el camino de la vida. Tu camino será recto, porque es el comportamiento correcto. Tu alimento será el medio correcto de ganar tu sustento. Los esfuerzos correctos serán tus pasos. Los pensamientos correctos serán tu respiración. La correcta contemplación te proporcionará tu paz permanente. – *Enseñanzas de Gautama, el Buddha*

Segunda Lección / Tercera Parte

Práctica de Meditación

Técnica de Contemplación del Sonido Primordial

El kriya pranayama y la contemplación del Om son las claves para una efectiva práctica de meditación. La práctica de estos métodos hace posible el cumplimiento de nuestras más altas aspiraciones. – *Lahiri Mahasaya*

Cuando un mantra (u otra técnica) ha servido al propósito de captar la atención del meditador hacia su propio interior, la meditación puede entonces fluir espontáneamente y pueden prevalecer los estados supra-conscientes. O puede que, sin un objeto sobre el cual concentrar la atención, la conciencia puede volverse pasiva y quede sujeta a ser invadida por pensamientos al azar, por recuerdos y emociones que surjan, causando perturbación en la concentración y que aparezcan fantasías producidas por la mente.

Hasta lograr que la concentración sea establecida e ininterrumpida, es importante mantener un interés alerta en aprehender y experimentar las realidades superiores. Para este propósito, es de gran ayuda discernir, escuchar, prestar atención y contemplar la corriente de sonido del poder de la Conciencia.

El aspecto manifiesto de Dios es Om. (La continua) meditación en Om culmina en el conocimiento del mismo y en la Realización de Dios. – *Yoga-Sutra 1:27,28*

La continua contemplación en Om le permite al meditador fusionar su conciencia con esta vibración, explorar sus aspectos y, eventualmente, trascenderla para experimentar la realidad de Dios.

Practica la meditación contemplativa de Om de la siguiente forma:

- Usa tu técnica habitual de meditación para llegar a la etapa de tranquilidad (calma mental y física), hasta la conciencia

libre de pensamientos.

- Con tu conciencia enfocada en el centro de tu ojo espiritual y en la parte superior de tu cerebro, escucha al interior de tus oídos y en tu cabeza, hasta que discernas un sonido sutil. Cuando escuches un sonido, esfuérzate por escuchar otro sonido sutil detrás del anterior. Prosigue, hasta que escuches un sonido que no cambia.
- Mezcla tu conciencia con ese sonido. Fúsióntate en él.
- Si llegas a percibir una luz interior, mezcla tu conciencia con ella, así como te fusionaste con el sonido.
- Con delicadeza, investiga, examina y analiza dentro de la fuente del sonido y la luz.
- Continúa meditando, hasta que percibas que eres uno con el Om o hasta que, habiéndolo trascendido, experimentes la pureza de la conciencia del Ser o hasta tener una percepción de unidad o de completitud.

Los primeros sonidos que escuches pueden ser aquellos que ocurren naturalmente en el oído interno. A medida que tu atención se interiorice más, posiblemente discernirás las varias y sutiles frecuencias de sonido de los centros vitales (chakras) en la trayectoria de la columna espinal. Finalmente, cuando escuches un sonido constante, úsalo como un mantra. Escúchalo y percíbelo dentro y fuera de tu cabeza. Considéralo como un aspecto de Om que impregna tu cuerpo y el universo. Expande y fusiona tu conciencia con él. Si percibes una luz interna, fusiona tu conciencia con la luz y el Om.

Algunos meditadores perciben una luz dorada o un campo azul oscuro con un halo (círculo de luz difusa) dorado. Los maestros de esta tradición de kriya yoga declaran que la luz dorada es el resplandor del Om; que el azul oscuro es el resplandor de la Conciencia-Inteligencia que impregna el universo y que la brillante luz blanca es el resplandor de la Conciencia misma.

Si se llegan a percibir estas luces, uno puede sentirse inclinado a fusionarse con la luz dorada del Om; con la luz azul de la omnipresente Conciencia e Inteligencia Cósmica y con la luz blanca de la Conciencia de la que emanan todos los aspectos del

ser y de la naturaleza.

Si la luz interior no es fácilmente percibida mientras contemplas el Om, no te desconsueles. La percepción de la luz, aunque tenga su valor, no es tan importante como la clarificación de la conciencia y el surgimiento del Auto-conocimiento y del Conocimiento de Dios. Es más probable que la percepción de la luz ocurra cuando se pacifican las olas de pensamientos y emociones y estos permanecen inactivos.

Cualquier percepción subjetiva de imaginación mental (imágenes de personas u otra clase de imágenes) debe ser descartada. El propósito de la práctica de meditación es trascender estos fenómenos. Las imágenes son indicadores de deseos, inquietudes y tendencias que surgen desde el nivel subconsciente de la mente y que aún tienen influencia. Sé alerta y atento cuando medites, pero a la vez paciente mientras aprendes (mediante la práctica) a adquirir el control de tu atención y de tus estados de conciencia.

Los meditadores con una constitución vata dominante, pueden tender a distraerse fácilmente, a sentirse algo mareados, a preocuparse excesivamente con fenómenos subjetivos o a desear recibir mensajes de almas desencarnadas o a compartir con otros la información o guía que, erróneamente, ellos creen que reciben.

Los meditadores con una constitución pitta dominante, pueden tender a tener dramáticas percepciones subjetivas que, erróneamente, consideran que son evidencia de avance espiritual.

Los meditadores con una constitución kapha dominante, pueden necesitar ser más disciplinados, para evitar ponerse muy pasivos o letárgicos.

Estoy teñido con el color del nombre del Señor (Om),
Con un tono que nunca puede desaparecer;
No hay color en el mundo
Que pueda ser comparado con el nombre del Señor. – *Kabir*

REPASO DE LA SEGUNDA LECCIÓN

1. ¿Cuál es la definición de la palabra “monoteísmo”?

2. ¿Cuáles son las características de los tres cambiantes atributos en Dios, la Superalma?

3. ¿Qué es el Om?

4. ¿Cómo son individualizadas las almas?

5. ¿Qué es lo que tú puedes hacer para ser Auto-realizado y realizado en Dios?

6. Define la palabra ayurveda.

7. ¿Cuál es tu constitución básica de mente-cuerpo (tus porcentajes de características de vata, pitta y kapha)?

8. Escribe una rutina de estilo de vida y un plan de alimentación (si es necesario) que permitan que tu constitución básica mente-cuerpo se mantenga en un estado equilibrado.

9. Revisa las directrices dadas para practicar la técnica del sonido primordial. Prácticala cuando medites.

APLICACIÓN PERSONAL

El dolor y el sufrimiento que aún no han sido experimentados, deben ser evitados. El sufrimiento se debe a la excesiva identificación con la mente y el cuerpo, y con sus procesos. Los reinos objetivos, compuestos de elementos, poderes de sensación, de pensamiento y de acción, son influidos por los atributos constituyentes de la naturaleza y sirven para proporcionar conciencia con los medios para su expresión y liberación.

– *Yoga -Sutras de Pantajali 2: 16 – 18*

¿Estás haciendo todo lo que realmente sabes hacer para ayudarte a ti mismo a experimentar el bienestar total y para permitir que se desarrollen tu innato conocimiento y las cualidades de tu alma? ¿Estás consciente de cualquier actitud mental, condición psicológica, hábitos personales o comportamientos que pueden interferir con tu crecimiento espiritual? Escríbelos aquí o en tu diario personal. Escribe lo que harás para superarlos o renunciar a ellos.

Condición

Acción Correctiva

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Qué más puedes hacer (y harás) para vivir más efectivamente y así permitir que tu crecimiento espiritual suceda más rápidamente.

Demuestra tu compromiso con el crecimiento espiritual practicando regularmente la meditación super-consciente y viviendo de forma constructiva y saludable.

LA SABIDURÍA DE LAHIRI MAHASAYA

El Ser Uno (Supremo) es la Realidad última. Es la fuente de todo. El alma es inmortal; los atributos de Dios la impregnan. Deja que tu camino espiritual sea una comunión con Dios.

Los pensamientos inquietos son causados por los movimientos inquietos del prana (la fuerza vital).

Prosigue, prosigue; ¡un día tendrás!, la divina realización.

Cuando las olas (fluctuaciones) de la conciencia son trascendidas por la práctica de la meditación, la conciencia es purificada y la unidad con el Supremo Ser se realiza. El mundo fenoménico, la conciencia del buscador de la verdad y la Conciencia Suprema, son experimentadas como una sola.

La meditación es la práctica de la toma de conciencia de la presencia de Dios dentro de ti. Es el constante recuerdo del Espíritu trascendental. Dios es revelado dentro de nosotros cuando nuestra conciencia se hace pura mediante la liberación de todos los conceptos de dualidad y finitud.

La mente tiene dos estados: inquietud y serenidad. Cuando la mente está serena, la realidad de Dios se refleja en ella. Dios, que todo lo impregna y que es eterno, trasciende la mente y el intelecto.

La meditación resulta en la divina revelación. Entonces, de la realidad de nuestro ser surge la percepción y la realización (la experiencia) del Ser Puro, el Dios que mora internamente. La Auto-realización es el conocimiento consciente de nuestra absoluta identidad con Dios, la Auto-revelación de nuestra verdadera naturaleza mediante la iluminación de nuestra conciencia pura.

Existe una sutil conexión entre el alma y los sentidos. La mente es el vínculo que conecta el alma y los sentidos. Las percepciones divinas son adquiridas cuando los sentidos son espiritualizados. El gozo, la dulzura y el júbilo llenan todo el ser

cuando las facultades de los sentidos son purificadas e inspiradas por la pureza del alma. El cuerpo es el templo santo. Dios como el alma que mora internamente, es su deidad. Aquél que está iluminado, conoce esta verdad.

La práctica de la meditación establece el equilibrio interior, restaura la armonía en el sistema nervioso, clarifica la mente, aumenta la fuerza de voluntad e inspira emociones constructivas.

Cada persona es responsable por su vida interna, la cual es creación de los pensamientos, deseos, sentimientos e ideales de uno mismo.

Nuestras vidas tienen un doble propósito. Uno es alcanzar nuestros objetivos personales; el otro es cumplir con la voluntad de Dios. Estos se complementan entre sí. Nuestros deseos e ideales personales deben estar en armonía con la voluntad y el propósito de Dios.

Si deseas algo con una intención concentrada y si todavía no existe, el universo te lo manifestará.

– *Sri Yukteswar, el guru de Paramahansa Yogananda*

El devoto que mantiene la mente disciplinada, que vive en el mundo con los sentidos bajo su control y que está libre de enlaces y aversiones, está establecido en la paz. Esa pureza de espíritu lo aparta de todas las miserias. Entonces el conocimiento queda establecido en la paz permanente. – *Bhagavad Gita 2:64,65*

El alma es inmortal, los atributos de Dios permanecen en el alma. Deja que tu sendero espiritual sea aquel de comunión con Dios. – *Lahiri Mahasaya*

Esta es la verdad noble del sendero que conduce hacia la suspensión de toda miseria. Es el noble sentido de los ocho pétalos... un punto de vista correcto, aspiraciones correctas, lenguaje correcto, acciones correctas, vivir correctamente, empeños correctos, atención correcta, y una contemplación correcta. – *Las enseñanzas de Buda / El Canon Pali*

Tercera Lección

Filosofía

Las Categorías y los Procesos de la Manifestación Cósmica de Dios

Calma las olas de pensamientos y emociones que distorsionan tu percepción de la realidad. Entonces, en la super-conciencia, tú contemplarás todo como realmente es. – *Paramahansa Yogananda*

Por cientos de años, el tema de si las creencias y opiniones de la religión y de la ciencia pueden o no ser compatibles, ha sido vigorosamente debatido. Muchos partidarios de la doctrina religiosa afirman que su propia intuición o las “revelaciones” descrita por los santos o los profetas de su tradición, les ofrecen garantías suficientes para vivir una vida con sentido. Sienten que cualquier intento de comprobar estas creencias equivaldría a ponerlas en duda, lo que significaría falta de fe. Algunos científicos mezclan fácilmente sus puntos de vista religiosos con los conocimientos que adquieren de las leyes de la naturaleza; muchos dicen que la existencia de Dios no puede ser probada ni refutada.

Para tender un puente entre la religión y la ciencia, es necesario llegar al entendimiento del aspecto esotérico (interno) de la vida, que proporcione el conocimiento de la Conciencia y de Sus procesos, el cual puede ser racionalmente investigado y comprobado como confiable, tanto como en la experiencia personal. Para satisfacer esta necesidad, las siguientes explicaciones de las categorías y de los procesos de la manifestación cósmica de Dios, será muy útil.

No se espera que para el lector al que estos conceptos les resulten nuevos, los entienda inmediatamente; ni es necesario que así sea. La aproximación más provechosa es contemplarlos simultáneamente: bajo la luz de la intuición y de la razón; posteriormente, el entendimiento surgirá con el paso del tiempo. En el núcleo más íntimo de nuestro ser, nosotros ya conocemos la verdad. Nuestro innato conocimiento tendrá valor sólo cuando

esté completamente desarrollado, porque es un conocimiento auténtico.

La Divinidad es emanada por un impulso desde el campo de la pura y absoluta Conciencia Suprema. Cuando la Deidad se manifiesta, tres atributos principales se producen en su interior haciendo posible sus acciones e influencias: el poder de atracción, el poder de repulsión y el poder de transformación, que es resultante de la interacción de los dos primeros atributos. La Divinidad es auto-consciente, tiene conocimiento de Sí mismo y de Sus procesos, de Sus acciones inteligentemente dirigidas conforme a Sus innatas leyes de “causación”.

El poder de la conciencia de Dios emana una fuerza vibratoria (Om), la cual produce dentro de Sí Mismo el espacio, el tiempo y las fuerzas cósmicas –un campo de Naturaleza Primordial que no está aparte de Dios, porque es emanado desde Él mismo.

Junto con Om, una creciente fuerza de repulsión provoca un campo magnético de Individualidad Cósmica que se manifiesta con dos polos simultáneamente. Su polo positivo, la Inteligencia Cósmica, lo atrae hacia el campo de la Existencia pura; su polo negativo, la Mente Cósmica, lo repele. Los cuatro aspectos de la Individualidad Cósmica –la conciencia que “siente” (percibe) sensaciones; el ilusorio sentido de existencia independiente; la Inteligencia Cósmica; y la Mente Cósmica– son las mismas características que definen a las unidades de Conciencia individualizadas que, cuando se involucran con los procesos de la naturaleza, se les conoce como almas.

Cinco corrientes eléctricas se producen en el ámbito de la Individualidad Cósmica: una desde el centro, dos desde las dos extremidades y otros dos desde los huecos o espacios entre el centro de las dos extremidades. Estas cinco corrientes, las esencias causales de todo lo que se manifiesta, forman el Cuerpo Cósmico Causal de Dios. Producido en el campo de la Conciencia Individualizada, están dotados con sus tres atributos.

Los aspectos (polaridades) positivas de las cinco corrientes eléctricas, son las esencias de los órganos de la percepción: olfato, gusto, vista, tacto y oído. Ellos son atributos de la mente.

Los aspectos neutrales de las cinco corrientes eléctricas son las esencias de los órganos de acción que hacen posible la excreción de residuos, la generación, la movilidad, la destreza y el habla. Ellos son atributos de la fuerza vital del cuerpo de los seres vivos.

Los aspectos (polaridades) negativos de las cinco corrientes eléctricas son las esencias que hacen posible la manifestación de los objetos de percepción sensorial que son olidos, saboreados, vistos, tocados o escuchados.

Los quince aspectos arriba descritos, más la inteligencia y la mente, comprenden el magnífico cuerpo material de las almas.

Cuando las cinco esencias que hacen posible la manifestación física se combinan de varias maneras, las cinco formas de materia burda son producidas: espacio con fuerzas cósmicas; materia gaseosa; características ígneas o transformativas; líquidos y sólidos. Los tres atributos constituyentes de la naturaleza producen los elementos. *Sattva* produce el espacio; *sattva* y *rajas* producen sustancias gaseosas; *rajas* produce fuego; *rajas* y *tamas* producen agua; *tamas* produce tierra. Cada forma de materia burda tiene una diminuta parte de las otras cuatro esencias de elementos sutiles. Los procesos que ocurren en las formas vivientes de materia burda, son gobernados por los tres elementos-influencias (doshas). Vata dosha, con características de espacio y aire, causa movimiento y circulación. Pitta dosha, con características de fuego y agua, causa efectos transformativos. Kapha dosha, con características de agua y tierra, proporciona cohesión y estabilidad.

Las cinco sustancias burdas, las quince esencias sutiles, la mente, la inteligencia, el sentido de individualidad y el núcleo de la conciencia (en ocasiones denominada como “el corazón”), son los veinticuatro principios que hacen posibles las categorías y procesos de la manifestación cósmica de Dios.

A la Naturaleza Primordial se la conoce como *maya*: aquello que mide, define y produce formas. Maya, aunque es ilusoria cuando es malentendida, no es irreal; ella es producida por las interacciones de las fuerzas cósmicas emanada de la Divinidad. Dado a que ella produce formas, a veces se le denomina como

“Madre Divina” o “Madre Naturaleza”. Debido a que ella oscurece parcialmente o “cubre de velos” la “luz” de la Conciencia, en algunos sistemas filosóficos se le conoce como “la oscuridad”. El entendimiento de las categorías y de los procesos de la manifestación cósmica de Dios nos proporciona el conocimiento de que existe una Realidad, interactuando consigo misma.

LOS OCHO ASPECTOS DE DIOS, LOS SIETE CAMPOS DE LA MANIFESTACIÓN CÓSMICA Y LAS CINCO ENVOLTURAS DE LA CONCIENCIA.

De los ocho aspectos de Dios, siete son subjetivos y uno es objetivo. Seis aspectos subjetivos, especializados y con capacidad de impregnar, son decisivos en la regulación de los procesos de manifestación, preservación y transformación en los niveles causal, astral y físico. El séptimo aspecto subjetivo es la omnipresente presencia de Dios que es accesible a los devotos que aspiran a tener una relación con Dios.

La Individualidad Cósmica, que es el octavo y el único aspecto objetivo, es el instrumento que causa que el universo se manifieste y persiste solamente como una conciencia individualizada del alma que, con relación a su mente, cuerpo y circunstancias personales, es fundamental para causar que estos se manifiesten y persistan.

Los siete campos (reinos) de la manifestación cósmica son:

- El campo de Dios, el aspecto de la Superalma.
- El campo del radiante y vivificante aspecto de Dios.
- La Naturaleza Primordial: Om, espacio, tiempo y fuerzas cósmicas.
- La Individualidad Cósmica, en la que el radiante y vivificante aspecto de Dios se mezcla con el aspecto de la Naturaleza Individual para individualizar unidades de Sí Mismo (unidades conocidas como “almas”).
- El campo causal compuesto de magnetismo, corrientes eléctricas y cinco finas esencias con el potencial de manifestar los fenómenos sutiles y burdos.
- El campo astral de las fuerzas de vida.

- El campo de la materia burda, el del universo físico.

El universo es un campo electromagnético que contiene una cantidad específica de energía. La cantidad de energía de un universo es constante. Aunque dicha energía pueda ser transformada, nunca puede ser incrementada o disminuida. Una fuerza, el poder de la Conciencia, se manifiesta como el total de las fuerzas que pueden ser observadas y clasificadas en el ámbito de la naturaleza. El espectro electromagnético es el rango total de la radiación con longitudes de onda que incluyen a los rayos cósmicos, los protones, los rayos gamma, los rayos "X", la radiación ultravioleta, la luz visible, la radiación infrarroja, las microondas, las ondas de radio, el calor y las corrientes eléctricas. En el nivel de la materia burda, la materia está compuesta de átomos con partículas subatómicas. Los protones tienen una carga positiva, son estables y tienen más masa que los electrones, los cuales son inestables y tienen una carga negativa. La energía de la materia se mantiene unida mediante una fuerza nuclear que, cuando es lo suficientemente perturbada, permite que una explosiva fuerza eléctrica sea liberada.

Cuando las esencias de los órganos de la percepción, de la acción y los objetos de percepción son emanadas, se producen cinco capas (envolturas) de la Conciencia:

- La envoltura de la dicha, llamada así porque es la base de los sentimientos, de las sensaciones y del gozo.
- La envoltura de la inteligencia, que produce la facultad de la determinación intelectual.
- La envoltura de la mente, con las esencias sutiles de los órganos de la percepción. Estas tres primeras envolturas comprenden el cuerpo causal del alma.
- La envoltura de la fuerza vital (prana), que constituye el cuerpo astral con las esencias sutiles de los órganos sutiles de la acción.
- La envoltura de la materia burda, con las sutiles esencias de los objetos de percepción que hacen posible que emerjan las formas físicas, nutridas por los alimentos y por otras fuerzas de la naturaleza.

Cuando el total de las esencias sutiles, que hacen posible la manifestación de un universo y de las varias formas de vida, han sido plenamente expresadas, la influencia de atracción de la Divinidad causa que estas interactúen. Entonces, un universo físico es manifestado.

Cuando la acción de la influencia de atracción de la Divinidad causa que sea desvelada la envoltura cósmica de la fuerza vital con sus órganos de acción, emerge la vegetación sobre los planetas con las condiciones ideales para nutrirlo.

Cuando es desvelada la envoltura cósmica con esencias sutiles de los órganos de acción, emerge el reino animal.

Cuando son desveladas las envolturas cósmicas de la inteligencia y la mente, emergen los seres humanos.

Cuando una devota aspiración a ser iluminado, apoyada en una correcta práctica espiritual, desvela la envoltura más interna que oscurece la conciencia del ser, él o ella se convierte en Auto-realizado.

Cuando el ilusorio sentido de existencia independiente es eliminado, el alma se Realiza en Dios. Desaparecen todos los engaños e ilusiones que prevalecían anteriormente.

LAS FUNCIONES DEL UNIVERSO EN CONCORDANCIA CON LAS DISCIPLINADAS LEYES DE CAUSA-EFECTO

Las influencias solidarias que surgen dentro de la Divinidad le dan poder a las tendencias evolutivas que determinan el destino de un universo. Nuestro universo se encuentra aún en una etapa infantil. En las Escrituras Védicas su vida útil se estima en un poco más de tres billones de años solares de duración, de los cuales quince mil millones de años (aproximadamente), ya han pasado desde su creación.

En 1894, en su libro *La Ciencia Sagrada*, Sri Yukteswar explicaba como un ciclo equinoccial de 24 mil años, influenciado por las fuerzas cósmicas irradiadas desde el centro de nuestra galaxia, se relaciona con nuestra presente Era. Dentro de un ciclo de 24 mil años existen dos sub-ciclos (uno ascendente y otro descendente) de 12 mil años cada uno; cada sub-ciclo tiene cuatro Edades (yugas). La primera Era ascendente de los largos 12

mil años, se describen como 1200 años de confusión (*Kali*). Esto es seguido por 2400 años durante los cuales la mayoría de los humanos del planeta son conscientes de las propiedades eléctricas y magnéticas de la naturaleza y son capaces de usarlas. A continuación, existe una Era de 3600 años durante los cuales las capacidades mentales humanas son altamente desarrolladas. La última Era ascendente de 4800 años, es una Edad de una iluminación espiritual global. Luego de transcurridos estos 4800 años, empieza un ciclo descendente; las características de estas Edades se manifiestan en orden inverso, las conciencias de muchos humanos se van haciendo gradualmente confusas y disminuyen sus facultades intelectuales e intuitivas.

De acuerdo a esta teoría, a partir del año 2000, ya han transcurrido 200 años de un ciclo ascendente de 2400 años de descubrimientos y aplicaciones de las propiedades magnéticas y eléctricas. La Edad Mental se iniciará en el año 4100 de nuestra Era actual y será seguida por una Edad de iluminación espiritual que empezará en el año 7700 (Para una detallada explicación, lea *yuga*, en el Glosario).

Los Maestros de esta tradición de Kriya Yoga enfatizan el hecho que, independientemente de las condiciones externas que influyen en la población general, la persona que así lo desea puede despertar a la iluminación espiritual y no ser afectada por dichas condiciones. Ahora, cuando más gente en el planeta es capaz de comprender la existencia de fuerzas sutiles que influyen en los procesos mentales y fisiológicos, los métodos de la meditación kriya yoga pueden ser más ampliamente enseñados y más eficientemente empleados. El correcto uso de estos procedimientos rápidamente refina el cuerpo físico, purifica el intelecto e ilumina la mente del practicante dedicado.

Desde antes de que empezara la historia de la que tenemos registro, los profetas del “día del juicio final” han dado nefastas declaraciones acerca de un inminente desastre para nuestro planeta y sus habitantes; invariablemente, ellos se equivocaron. Ahora que empezamos otro milenio, sus voces aún son oídas y continuarán siendo escuchadas hasta que la fantasía y la ignorancia sean reemplazadas por el pensamiento racional, un cono-

cimiento certero y por los procesos evolutivos.

La gente insegura o disfuncional es confusa, asustada y habitualmente pesimista. Las personas de mente saludable, son gente de coraje, curiosa, optimista y que aprecian las oportunidades de aprender y de experimentar los cambios benéficos que están ocurriendo para ellos y para la mayoría de la familia humana.

En 1830, la población humana global era de mil millones. Cien años más tarde (1930), era de dos mil millones. Cuarenta y cinco años después (1975), se había duplicado a cuatro mil millones. Luego de veinticinco años (año 2000), ya era de seis mil millones. Con la actual tasa de crecimiento de aproximadamente doscientas mil nuevas personas por día (la tasa de nacimientos excede la de defunciones) u ochenta millones anuales, para el 2010 habrán otros mil millones de personas. A menos que el crecimiento poblacional sea estabilizado, se estima que para el 2050 10 mil millones de personas tendrán que competir por alimentos, agua y otros recursos naturales.

La mayor parte del crecimiento poblacional ocurrirá en las regiones subdesarrolladas del mundo, en donde la calidad de vida humana ya está por debajo de los estándares. Se estima que actualmente más de mil millones de personas subsisten con el equivalente a un dólar por día y que muchos no tienen acceso al agua potable. El aumento de la población, la contaminación atmosférica por el creciente uso de combustibles fósiles, el agotamiento de los suelos, la disminución de reservas de agua, la imprudente tala de bosques y la posibilidad del calentamiento global, representan los principales desafíos para el bienestar del planeta y de todas las formas de vida. Estos asuntos necesitan ser confrontados con soluciones significativas.

Es de suma importancia la educación espiritual de las personas receptivas de todas las edades, en todo el mundo. Cuando las personas carecen del conocimiento de su verdadera naturaleza y de su relación con el todo, tienden a percibirse erróneamente sólo como mortales, como seres materiales inclinados a ser egocéntricos, adictos a opiniones ilusorias y a comportamientos destructivos, a ser desconsiderados con el bienestar de la na-

turalidad, de sí mismos y de los demás. Si son religiosos, pero sin un entendimiento superior, pueden pensar que su entorno personal y sus problemas sociales sólo pueden ser resueltos por intervención divina y pueden inclinarse a esperar a que llegue una única persona, de poderes y sabiduría excepcionales; o a esperar a que ocurra un evento oportuno que arregle sus asuntos en vez de realizar, ellos mismos, un papel positivo que les resulte útil.

Yo recuerdo muy bien un comentario hecho por Paramahansa Yogananda, respecto a la actual tendencia de evolución planetaria, a la que se refirió como la “voluntad de Dios” (la innata inclinación). Hablando informalmente a algunos cuantos discípulos, él dijo: “La voluntad de Dios se cumplirá, independientemente de si cooperamos o no con ella. Pero es mucho mejor cooperar, porque cuando lo hacemos, somos más capaces de servir a los demás y nuestra propia evolución espiritual es acelerada”.

Si una luz entre miles de soles apareciera
repentinamente en el cielo, sería como
un débil brillo ante el esplendor del Gran Ser.
– *Bhagavad Gita* 11:12

PROCESOS Y CATEGORÍAS DE LA MANIFESTACIÓN CÓSMICA

Campo de la Conciencia Pura y Absoluta
Inmutable, desprovista de características.

Dios (Superalma)

La primera expresión externa de una Conciencia con características manifiestas, vivificantes y transformativas.

Campo de la Naturaleza Primordial

Es producido por el Poder de la Conciencia emanada de la Divinidad. La fuerza vibratoria dirigida por la Inteligencia (Om), se expresa como espacio, tiempo y fuerzas cósmicas, con el potencial de manifestar universos. El Campo de la Naturaleza Primordial (maya) produce formas y oscurece (cubre de velos) la esencia pura de la Conciencia. Los aspectos individualizados de la Conciencia son expresados cuando el aspecto vivificante de Dios interactúa con el Campo de la Naturaleza Primordial. Las almas son aspectos individualizados de la Conciencia cuyas conciencias individuales están empañadas debido a que están identificadas con las características de la naturaleza y sus procesos.

Campo de la Mente Cósmica

La Mente Única, de la cual todas las mentes individualizadas son unidades, es receptiva y se ajusta a los estados mentales y emocionales, pensamientos y deseos. La Mente y las consecuentes manifestaciones sutiles y burdas de las fuerzas cósmicas son producidas por las influencias de los tres atributos de la naturaleza. Las almas producen y atraen envolturas (cuerpos) a través de los cuales pueden funcionar en los reinos causal, astral y físico, de acuerdo a sus inclinaciones, deseos o necesidades.

Esencias Sutiles de los Cinco Sentidos

El olfato, el gusto, la vista, el tacto y el oído hacen posible la percepción del alma de las circunstancias y de los fenómenos externos.

Esencias Sutiles de los Cinco Modos de Acción

Asimilación, eliminación, reproducción, movilidad y destreza.

Esencias Sutiles de los Cinco Elementos

Éter (el espacio con fuerzas cósmicas), aire (influencia circulante),
fuego (influencia transformadora), agua (humectante) y tierra
(solidificación).

Manifestación Burda de las Esencias de los Cinco Elementos

Se expresa en y como el reino mundano.

En el principio era el Verbo (Logos, Om) y el Verbo
estaba con Dios y el Verbo era Dios.

Todas las cosas fueron hechas por Dios y sin Dios
ninguna cosa hubiera sido hecha.

Nuevo Testamento / Evangelio de San Juan 1:1 y 3

Tercera Lección / Segunda Parte

Guías de Aplicación

Realiza los Deseos que Enaltecen tu Vida

La autodisciplina, el poder de voluntad, el deseo noble, el habla controlada, la devoción, la constancia, el coraje, la paciencia, la alegría, la sencillez y la moderación en la vida natural, son algunos de los requisitos básicos para una vida espiritual y feliz. Los sentidos deben ser utilizados para cumplir con sus funciones normales, siempre con idealismo espiritual mientras se permanece en comunión con Dios. Las percepciones del mundo fenoménico se convierten en experiencias espirituales cuando los sentidos son inspirados y gobernados por el alma.

– *Lahiri Mahasaya*

deseo: Del latín *desiderare*; querer o buscar algo.

deseable: Que vale la pena desearlo o hacerlo; placentero; valioso; ventajoso.

Tal como nosotros no podemos vivir eficazmente sin realizar acciones esenciales para nuestro bienestar, no podemos vivir eficazmente sin tener deseos. Al ser constructivos, los deseos sanos son compatibles con la aspiración espiritual, ya que al realizarlos satisfacemos necesidades y alcanzamos propósitos significativos.

Para la persona que quiere vivir eficazmente y ser Auto-Realizado y Realizado en Dios, los deseos a los que han de renunciar son los siguientes:

- Deseos irreales que no pueden ser satisfechos.
- Deseos obsesivos que nutren fantasías y causan aficciones psicológicas.
- Deseos que, si se cumplieran, contribuirían al infortunio personal, dañarían a los demás o al ambiente que nos rodean o deseos que no sirven a un propósito de valor.
- Deseos motivados por inquietud, confusión, aburrimiento o por inclinación a imitar comportamientos de otros, cuyos pro-

pósitos de vida son diferentes a los nuestros. Realizar los deseos que mejoran la calidad de nuestras vidas, que nutren nuestro crecimiento espiritual y que benefician a los demás y lo que nos rodea, es aceptable y no nos causará infortunio. La forma más eficaz de eliminar deseos inútiles o perjudiciales, es neutralizarlos reemplazándolos con deseos constructivos. Podemos lograr esto dominando nuestra atención, pensamientos, emociones, y realizando intencionalmente acciones valiosas. Hasta lograr la competencia del Ser (alma) debemos adquirir una conducta dirigida; para ello, puede ser útil emular los comportamientos y estados mentales y comportamientos de personas, cuyos modelos de vida son ejemplares.

No se debe ser reacio hacia aquellos deseos que mejoran nuestras vidas. Si la vida no es vivida eficaz y dichosamente, se pueden experimentar frustración, aflicción emocional, conflictos psicológicos, problemas físicos y discapacidades funcionales.

COMO REALIZAR DESEOS QUE ENALTECEN NUESTRAS VIDAS, CON UN MÍNIMO ESFUERZO

- Define con precisión tus necesidades, así como tus propósitos y metas significativas. Sé específico. Anótalos en un cuaderno privado. Escribe qué puedes hacer y qué harás para realizarlos.
- Diferencia con discernimiento aquello que es necesario, de los deseos que mejoran tu vida y de los deseos que no son necesarios ni importantes. Concentra tu atención y acciones en tener lo necesario y en cumplir con los deseos que mejoran tu vida. Descarta todos los demás.
- En todo momento, sé consciente del hecho de que tú habitas en la plenitud de Dios y que tu mente es parte de la Mente Universal, la cual es receptiva y responde a tus deseos y necesidades.

Hasta que no estés siempre consciente de que la plenitud de Dios te incluye a ti y que tu mente es una con la Mente Universal, aquietada con frecuencia tanto tus pensamientos como tus emociones. Descansa en el silencio hasta que estés centrado en tu alma

y en Dios y seas sereno y confiado. No se requiere un esfuerzo extremo para lograr esto. Recuerda que dado que tú eres un aspecto individualizado del campo de la Conciencia omnipresente, tú ya habitas en Ello.

Cuando surjan deseos en tu conciencia, discrimina aquellos que están de acuerdo con tus principales metas de vida y los que no lo están. Permite el impulso de deseos que enaltecen tu vida y descarta todos los demás deseos. En ocasiones, un deseo inútil puede persistir debido a la fuerza de tendencias subconscientes o a un hábito. Reemplaza tales deseos con aspiraciones constructivas y concentra tus pensamientos y actos en lograr propósitos útiles. Estos deseos e inclinaciones entorpecedores se debilitarán y disolverán. La energía antes confinada a ellos será liberada y utilizada para fines más elevados. El sobreponerte a las tendencias subconscientes destructivas e inútiles, te hará más fuerte y más seguro de ti mismo.

Para satisfacer tus necesidades y realizar tus sanos deseos, sólo tienes que aprender a cooperar con las leyes impersonales y universales de la mente y de la Conciencia, las cuales determinan que cada causa produce un efecto correspondiente. Los pensamientos que habitualmente piensas, los estados de conciencia que mantienes y las acciones efectivas que hábilmente desempeñas (cuando es necesario), se manifestarán entonces en los resultados que deseas.

Las acciones que no están impulsadas por un propósito claramente definido, no son tan productivas como las acciones motivadas por un propósito reforzado con la conciencia de tu relación con Dios y con el universo.

Si se requieren acciones físicas para contribuir a la realización de tus deseos, cuando sepas qué debes hacer, hazlo. Si se requieren acciones y no sabes cómo proceder, aprende qué debes hacer. Es posible que tan sólo se requieran acciones subjetivas —un ajuste del punto de vista y de los estados mentales y emocionales. Recuerda que eres un ser espiritual, superior a tus propios pensamientos, estados de ánimo y circunstancias.

Sé responsable de tus comportamientos: de aquello que piensas, de cómo sientes y de lo que haces. No te quejes ni inventes

excusas para tener un comportamiento irresponsable, ni para pensar ni decir que la vida no es justa o que Dios no cuida de ti.

Las actitudes de inmadurez mental, las emociones desgobernadas y la renuencia a ejercer el poder de voluntad (la habilidad de tomar decisiones y de implementar planes para alcanzar metas y propósitos) son comportamientos debilitantes. Piensa racionalmente. Estabiliza tus emociones. Aprende a tomar sabias decisiones. Si llegas a cometer un error, sabrás qué cosa no debes hacer en el futuro. Con habilidad y buen ánimo, implementa los planes que te permitan alcanzar tus propósitos sin quedarte mental o emocionalmente atado a tus acciones o a sus resultados. Es natural que seas sano, feliz, próspero y exitoso.

Evita pensar que cuando tus necesidades estén satisfechas y tus deseos cumplidos, recién tendrás más tiempo para dedicarte al estudio y la práctica espiritual. Edúcate a ti mismo en asuntos espirituales y alimenta las cualidades de tu alma mientras aprendes a vivir eficazmente. Cuanto más espiritualmente consciente seas, más internamente realizado serás y más fácil te resultará vivir con eficacia. Pronto, descubrirás que tu Auto-conciencia incrementará con precisión tu percepción de la realidad de Dios y mejorará tu conocimiento de las leyes de causa y efecto que te permitirán vivir sin limitaciones de ningún tipo.

Los deseos tienden a su auto-cumplimiento. Cuando disciernas un impulso de deseo, sabe que estás haciendo una impresión en la Mente Universal, la cual responde a ello. Si este proceso natural de impulso y respuesta no es interrumpido por otro deseo o impulso opuesto o por tus actos inapropiados, la influencia causativa de tu deseo original producirá un efecto correspondiente. Cualquier cosa que sea necesaria para que el resultado se produzca, será proporcionada por el universo a través de la Mente Universal.

Tus circunstancias están siempre conformes a tu propia percepción de las mismas. Para cambiarlas, debes percibir y admitir las posibilidades de cambio. Usa estos procedimientos para ayudar al proceso del cumplimiento de deseos:

- Cuando disciernas un impulso de deseo y quieras que se cum-

pla, *piensa con delicadeza* que se cumple. Visualiza el resultado sin usar la fuerza de voluntad para forzarlo. No es necesario ser exigente o agresivo. Poner demasiado esfuerzo indica dudar de la capacidad del universo para satisfacer necesidades o deseos. Para tener resultados ideales, basta un *pensamiento delicado*, con conciencia de certidumbre. Confía en el proceso. Ten fe en las leyes de causa y efecto. Sé feliz y agradecido.

- Medita hasta calmar la mente y estar sereno. Escucha el sonido interno del Om y fusiona tu conciencia con ello. Haz que tu deseo flote en la vibración del Om. Paramahansa Yogananda enseñó: “Los deseos son (espontáneamente) realizados cuando estás en contacto consciente con la Vibración Cósmica (del Om).”

Combina tus deseos con tus aspiraciones de ser sano, feliz, seguro, funcionalmente creativo, próspero, Auto-Realizado y Realizado en Dios. Evita pensar que tus experiencias están principalmente determinadas por el karma o por las influencias planetarias, culturales, sociales o por influencias del entorno. Las influencias kármicas (*samskaras*: “impresiones”, resultados de pensamientos, deseos y reacciones anteriores) pueden ser modificadas, reemplazadas y trascendidas mediante:

- El pensamiento positivo e intencional, las acciones orientadas a metas concretas.
- La adquisición de experiencias que enaltezcan la vida.
- La práctica de la meditación, que permite que las influencias super-conscientes actúen beneficiosamente en la mente y en el cuerpo.
- Los repetidos episodios super-conscientes remueven la conciencia del meditador de los estados mentales, debilitan las tendencias y pulsiones destructivas y fomentan impresiones constructivas en la mente. Cuando sólo predominan las tendencias kármicas constructivas, el devoto se inclina a pensar y actuar sabiamente y a vivir solamente circunstancias positivas. Eventualmente, incluso las influencias del karma cons-

tructivo son trascendidas.

- Relaciónate con personas espiritualmente conscientes, cuyas vidas estén nutridas por condiciones de armonía y de un sano entorno.
- Los impulsos de la gracia, los caules surgen desde dentro del núcleo de nuestro ser como resultado de aspiración, devoción, cultivo de conciencia de la presencia de Dios y la regular meditación super-consciente.

Las influencias externas no tienen que ejercer su acción excesivamente. Sé perspicaz y libérate de espejismos. Observa tu progresivo despertar hacia los niveles superiores del entendimiento del desarrollo de tus habilidades funcionales como una gran aventura de aprendizaje y crecimiento. Anclado en el Conocimiento del Ser y en la Conciencia Divina, vive en armonía con las fuerzas de la naturaleza.

Busca primero el reino de Dios y vive rectamente,
y todas estas cosas te serán añadidas.
— *Nuevo Testamento / Mateo 6:33 / traducción moderna*

Tercera Lección / Tercera Parte

*Práctica de Meditación***Técnica para la Expansión
Intencional de la Conciencia**

Los devotos que (claramente) comprenden la eterna naturaleza del supremo Ser, renuncian a todos los apegos. Meditando concentrados en un solo punto, ellos disuelven su conciencia en Dios. – *Sri Yukteswar*

Usa esta técnica para separar tu atención de los sentidos, expandir tu conciencia más allá de los límites de tu cuerpo y de tu mente y para percibir conscientemente (aprehender y experimentar) la realidad de tu verdadera naturaleza y la de Dios. Medita en tu forma habitual hasta que tu mente esté en calma. Reposa así durante un tiempo y, luego, practica esta técnica:

- Mira dentro de tu ojo espiritual. Visualiza una bola de luz azul oscura. Identifica tu conciencia con ella. Siéntete a ti mismo como ese campo de luz.
- Siendo consciente de que eres esa luz azul, expándela hasta que llene toda tu cabeza. Luego, amplíala hasta que llene todo tu cuerpo. Ahora, extiéndela más allá de los límites de tu cuerpo y que tu cuerpo esté dentro de ti (ya que ahora tú eres la luz).
- Siendo la luz azul consciente, expándete hasta llenar toda la habitación y hasta que cada cosa de la habitación esté dentro de ti (tú eres la luz).
- Continúa expandiéndote hasta que toda tu comunidad, con sus casas y edificios, árboles, personas y criaturas –todo– flote dentro de tu conciencia.
- Expándete hasta que todo el planeta Tierra esté flotando dentro de tu conciencia. Mentalmente, “mira” como el planeta gira sobre su eje y se mueve en su órbita.
- Expándete hasta que el sol y los planetas de nuestro sistema solar floten dentro de tu conciencia. Expándete hasta que la

galaxia –100,000 años luz de un extremo a otro, con sus miles de millones de soles– estén dentro de ti.

- Expándete hasta que todo el universo físico, con sus miles de millones de galaxias, esté flotando dentro de tu campo de conciencia.
- Escucha el sonido de la vibración Om. Contempla el campo de la Naturaleza Primordial: Om, espacio, tiempo y fuerzas cósmicas. Funde tu conciencia en Om.
- Contempla el origen del Om: la Divinidad o Superalma. Examínala, funde tu conciencia en Ella.
- Contempla la absoluta y pura Conciencia (la existencia del ser). Deja que se disuelva cualquier remanente de percepción, de un ilusorio sentido de existencia, fuera de la realidad de la Conciencia pura. Permanece en esta experiencia clara y consciente, tanto cuanto pueda persistir.

La imaginación solamente es utilizada para expandir la conciencia hasta la etapa de meditar en la vibración Om. Fúndete con Om, el poder manifestante de la Conciencia, y entonces contempla su fuente (Dios) mientras aspiras a experimentar la conciencia pura del ser.

Paramahansa Yogananda recomendó, a menudo, la práctica de esta técnica. Es agradable de experimentar y proporciona oportunidades para llegar a tener hallazgos significativos que normalmente no están disponibles cuando nuestra conciencia está confinada a las formas habituales de pensar y percibir.

Sé curioso cuando explores los reinos internos. Sé juicioso cuando uses tus poderes de imaginación e intuición. Evita las fantasías.

RUTINAS RECOMENDADAS

1. Primero, adquiere destreza en la práctica de esta técnica, pasando a través de las etapas, en orden sucesivo, hasta que estés contemplando el corazón (núcleo) de la Conciencia. Esto puede hacerse en cinco minutos o menos. Descansa allí tanto cuanto desees; luego, concluye tu sesión de práctica.

2. Cuando seas capaz de practicar la técnica con facilidad, pasa a través de las etapas más lentamente. Experimenta vívidamente cada nivel tanto como te sea posible. Permanece absorto en la conciencia del ser por un largo período de tiempo.
3. De tiempo en tiempo, después de reposar en la etapa de la existencia del ser, al volver a la conciencia de tu cuerpo y mente, explora y examina las categorías y procesos de la manifestación cósmica de Dios: desde Dios al Om; los Campos de la Naturaleza Primordial y la Individualidad Cósmica; la emanación de esencias sutiles de percepción, acción y los objetos de la percepción; así como la manifestación de la materia burda.

Nota: cuando hagas esto, mientras estás en la etapa de la percepción fase de Om, si tienes necesidades por satisfacer o deseos por cumplir, has que éstos floten en Om con un sentimiento de certidumbre.

Durante largas sesiones de meditación, usa cualquiera de estas técnicas cuando necesites reconcentrar tu atención o cuando te sientas inclinado a practicarla. Estas técnicas pueden hacerte capaz de ser más conciencia cósmica.

Con esta técnica, así como con todos los procedimientos de meditación, relájate en tu práctica. Mantente alerta e intencional, evitando ser enérgico e impaciente. Sintonízate con los impulsos de la gracia que te respaldarán y te asistirán en tu práctica de meditación, purificando tu mente y clarificando tu conciencia.

Afirma Con Convicción

Establecido en el conocimiento de lo que es verdadero,
vivo libremente en armonía con los ritmos de la vida.

REPASO DE LA LECCIÓN TRES

1. ¿Cómo es emanada la Divinidad (la Superalma)?

2. ¿Cuáles son los cuatro aspectos de la Individualidad Cósmica?

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

3. ¿De qué está compuesto el Cuerpo Cósmico Causal de Dios?

4. Analiza cuidadosamente la tabla de la manifestación cósmica de las páginas 82 and 83.

5. Escribe la lista de los siete campos (reinos) de la manifestación cósmica.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____

6. Escribe la lista de las cinco envolturas (cubiertas) de la Conciencia individualizada (alma).

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

7. Revisa la técnica para la expansión intencional de la conciencia. Inclúyela en tu sesión de práctica de meditación, al menos una vez por semana.

APLICACIÓN PERSONAL

1. Escribe una lista, claramente definida, de deseos que enaltezcan tu vida y que te gustaría que se cumplieran.

2. Siéntate tranquilamente en un estado meditativo durante algunos minutos. En el ojo de tu mente, mírate a ti mismo, con tus deseos cumplidos. En un nivel más interno de tu ser, *siente* la realidad del deseo cumplido. Si no sabes qué desear, imagínate a ti mismo teniendo todo lo necesario para tu mayor bien. Siéntete pleno, completo, satisfecho y feliz.
3. Si ya sabes qué debes hacer para realizar tus deseos, hazlo. Si no sabes qué hacer, sigue creyendo y siente que tus deseos ya se han cumplido. Aquello que queda establecido en tu mente y tu conciencia, se mezcla con la Mente Cósmica y debe manifestarse. Después de la práctica de meditación, escucha el Om; fusiona tu conciencia con Om y has que tus deseos floten en él. Todo en el universo surge del Om (el poder primordial de la Conciencia). Todo lo que necesites está contenido allí.
4. Si el tiempo es un factor para implementar acciones causativas o para adquirir habilidades o conocimientos, mantén tu visión de las posibilidades. Sé optimista. Sé paciente.
5. Sé receptivo y sensible hacia la buena suerte no planificada que la vida puede proporcionarte y te proporcionará. A menudo, el universo sabe qué es mejor para ti, aunque tú no lo sepas.

Afirma con la convicción de la conciencia de tu alma:
Establecido en la conciencia de la plenitud de la vida,
yo soy espiritualmente consciente, mentalmente alerta,
emocionalmente sereno, físicamente saludable y
abundantemente próspero. Disfruto de relaciones
personales que me apoyan y estoy siempre sintonizado
con los procesos creativos del universo.

LA SABIDURÍA DEL BHAGAVAD GITA

Este mismo antiguo yoga (esta forma de conocimiento y práctica) es ahora pronunciado por Mí para ti, porque tú eres mi discípulo y amigo. Este es, en efecto, el supremo secreto. – 4:3

Interpretación: Este mismo conocimiento de la Conciencia Una y de sus procesos, inaccesible para el que no tiene discernimiento, es inmediatamente Auto-revelado cuando el devoto está preparado para aprehenderlo.

Aunque Yo soy el no nacido e imperecedero, y el soberano de todos los seres vivos, establecido en mi propia naturaleza, Yo me manifiesto mediante mi propio poder creativo. – 4:6

Interpretación: La Conciencia Suprema es auto-existente y eterna, es el principio rector de los procesos cósmicos y de la vida. Establecida en su estado trascendente, se expresa libremente por su propio poder sin límites.

Cada vez que la rectitud disminuye y aumenta la injusticia, Yo me manifiesto. Para la protección de los virtuosos, para eliminar la no-virtud y para restaurar la rectitud, Yo vengo a la manifestación de Edad en Edad. – 4:7,8

Interpretación: Cuando la rectitud (las influencias de elevación) disminuye y crece la injusticia (la confusión y la inercia), la Conciencia Suprema emana influencias iluminadoras para vivificar y nutrir los procesos de la evolución.

Aquél que conoce la verdad de mis divinas manifestaciones y acciones, cuando abandona el cuerpo no nace de nuevo; tal alma llega a Mí. – 4:9

Interpretación: El que comprende la realidad de la Conciencia Suprema y de sus acciones e influencias, despierta de los engaños e ilusiones de nacimientos y muertes, porque se está siendo establecido en la realización de la plenitud.

Solamente buscándome a Mí, recurriendo solamente a Mí, muchos han abandonado la codicia, el miedo y la ira, purificados por la disciplina del conocimiento, y me han realizado a Mí. – 4:10

Interpretación: Con la atención absorta en la conciencia pura, permaneciendo en ella a todo momento, muchas almas, han superado o removido todos los obstáculos para el despertar espiritual y se han establecido en el verdadero conocimiento, habiendo despertado a la absoluta realización de Dios.

En cualquiera forma que los buscadores de la verdad tomen refugio en Mí, Yo les proporciono la gracia. En todas partes, los devotos de Dios siguen mi camino. – 4:11

Interpretación: Comoquiera que los aspirantes espirituales se dirijan a Dios, la gracia redentora los nutre. Independientemente de la forma externa del empeño o práctica (que está de acuerdo con su capacidad personal de aprender o de desarrollar su potencial innato), las almas que están firmemente decididas por el conocimiento y la devoción, se adhieren al eterno camino de la rectitud.

Las acciones no son vinculantes para el devoto que ha renunciado a ellas por la práctica del yoga; sus dudas han sido desterrados por el conocimiento y él está establecido en el Autoconocimiento. – 4:41

Cuarta Lección

Filosofía

Entendiendo tu Verdadera Naturaleza

Dios es el océano del Espíritu, nosotros somos como las olas que suben y bajan en la superficie del océano. Para quien participa en el drama de la vida relativa, apegado al éxito y al temor al fracaso, apegado a la buena salud y al temor a la enfermedad, apegado a la existencia física y al temor de la muerte; para tal, las experiencias humanas parecen ser la única realidad. Para quien está establecido en el desapego, todo es percibido como Dios.

– *Paramahansa Yogananda*

Debido a que las almas son aspectos individualizados de la Conciencia Única, en relación con las fuerzas cósmicas que componen el campo de la naturaleza y sus variadas expresiones, todas las almas no iluminadas son innatamente impulsadas a tener plenamente restauradas sus conciencias. Pese a que ellas intentan realizarse sólo mediante la satisfacción de sus necesidades emocionales, de sus sentidos de urgencia o de sus deseos basados en sus personalidades, ellas no podrán ser verdaderamente felices hasta que ardientemente aspiren a ser Auto-realizados y Realizados en Dios, y vivan conforme a este ideal.

Cuando las almas se identifican con una mente, luego de ser individualizadas, algunas retienen un claro estado de conciencia; muchas pasan a estar parcialmente engañadas y confundidas; otras pasan a estar tan inconscientes, que creen ser ellas mismas criaturas materiales. Las cuatro características de un alma identificada con la Naturaleza Primordial y sus manifestaciones, son: 1) conciencia opacada, 2) la idea ilusoria de que existe separada de Dios, 3) capacidad mental disminuida, y 4) fallados poderes de inteligencia.

Las almas no son enviadas por Dios a involucrarse con los reinos mundanos para aprender o para adquirir experiencia. Ellas están inclinadas a ser atraídas hacia las relaciones y cir-

cunstancias que corresponden a sus estados de conciencia (ya sean opacadas o claras), a sus estados mentales, a sus deseos o urgencias y a sus capacidades de percibir y funcionar. Una vez que este hecho es conocido, las más deseables relaciones y circunstancias pueden ser elegidas y experimentadas para nutrir la conciencia espiritual y mejorar las capacidades mentales y funcionales.

Las almas que están muy confundidas pueden permanecer involucradas en los burdos reinos astrales y físicos, por miles de años. Ellas son atraídas a un cuerpo físico, viven en un estado de sueño semiconsciente y hacen una transición hacia un reino astral cuando el cuerpo físico muere. Luego de una breve estancia astral, impulsada por la fuerza de sus deseos o atraída por el hábito hacia el reino físico, se reencarnan.

Paramahansa Yogananda una vez dijo: “No le ayudaría a la gente (a la mayoría) el recordar sus pasadas encarnaciones. Observa cómo muchos están atados a sus hábitos. Casi todo lo que hacen, es predecible. A medida que crecen, están (tienden a estar) más asentados en sus modos de pensar, sentir y comportarse. Ellos podrían necesitar una oportunidad para olvidar lo que han hecho, para empezar de nuevo. (Para ellos) con un nuevo comienzo, hay esperanzas de mejorar”.

La persona que se decide por el sendero espiritual no necesita conocer las circunstancias específicas de sus encarnaciones previas. Es más valioso usar esta encarnación para despertar hacia el Auto-conocimiento y el Conocimiento de Dios.

RELACIÓN DEL ALMA CON EL CUERPO FÍSICO Y LOS SIETE PRINCIPALES CENTROS VITALES EN EL CEREBRO Y LA COLUMNA VERTEBRAL

La fuerza del alma (prana) fluye en el cuerpo a través de la médula oblonga (bulbo raquídeo o mielencéfalo), que se encuentra en la base del cerebro. Desde allí, el prana sube hacia el cerebro y luego desciende por una serie de centros astrales vitales llamados *chakras* (ruedas), mediante los cuales las fuerzas de vida se distribuyen por todo el cuerpo para vivificar y realizar varias funciones. Cuando el prana fluye libremente, prevalece la salud.

Cuando sus flujos están debilitados o desequilibrados, pueden ocurrir malestares físicos o psicológicos. Los cinco aspectos del prana en el cuerpo son descritos como:

1. Flujo ascendente (*udana*). Asentado en la garganta, contribuye con el habla y con todas las acciones de flujo ascendente que ocurren en el cuerpo, así como con el flujo ascendente de la conciencia, especialmente cuando se medita.
2. Aliento de vida (*prana*). Asentado en el pecho, regula la respiración: la inhalación y la exhalación. La palabra usada para este aspecto es la misma utilizada para referirse a la primordial fuerza de vida.
3. Penetrante (*samana*). Asentado en el estómago y los intestinos, regula la digestión, la asimilación y los procesos bioquímicos.
4. Flujo descendente (*apana*). Asentado debajo del ombligo, regula la eliminación de los productos de desechos del cuerpo y colabora con la respiración.
5. Difuso (*vyana*). Penetra el cuerpo y regula las acciones de otros aspectos del prana.

A la fuerza del alma en el cuerpo que aún no es plenamente expresiva, se la conoce como *kundalini* (enrollado, potencial latente). Cuando esta despierta debido al deseo del alma de realizar su potencial, el cultivo de la devoción, la práctica de la meditación o las acciones de la gracia, contribuyen a la transformación psicológica, a la regeneración física y a la clarificación de la conciencia. Desafortunadamente, en años recientes, información errónea sobre este “poder de la Conciencia” ha sido ampliamente publicada. Síntomas de neurosis y de psicosis dramatizados por algunos individuos que están psicológicamente perturbados, son descuidadamente diagnosticados como si fueran señales de un prematuro despertar del kundalini. Cuando esta fuerza del alma ejerce su influencia, sus efectos son totalmente constructivos: mayor energía, mejoría de la salud, estabilidad psicológica, me-

jería de las habilidades mentales e intelectuales, excepcionales poderes de percepción y realce de las capacidades funcionales.

En la literatura yóguica, los siete chakras principales son simbólicamente descritos como capullos de flores de loto, con sus pétalos abiertos hacia arriba cuando las corrientes del prana fluyen hacia el cerebro.

1. El primer chakra (*muladhara*, cimiento), en la base de la columna, representa la esencia del elemento tierra. Su sabor (que puede sentirse en la boca o en la garganta al meditar o cuando sus frecuencias influyen en los procesos bioquímicos) es dulce; su color es amarillo y su frecuencia de sonido es como el zumbido de abejas agitadas. Se relaciona con estados psicológicos que usualmente indican influencias de inquietud, inseguridad, confusión y apegos. Pueden reflejar conductas de temor, incertidumbre, engaño, avaricia o ira cuando no se satisfacen necesidades o se frustran deseos. Los niños pequeños que están aprendiendo a adaptarse a nuevas circunstancias que todavía no entienden, también pueden expresar estas características. Dado que la conciencia está opacada y fragmentada, los conceptos religiosos o las convicciones de una persona cuya conciencia se identifica con este chakra, son generalmente tradicionales. Las principales preocupaciones son la supervivencia física y la seguridad.
2. El segundo chakra (*svadhisthan*, morada del yo), en la región sacra de la columna, representa la esencia del elemento agua. Su sabor es astringente, su color es blanco; frecuencia de sonido es como la flauta. Se relaciona con estados psicológicos que usualmente indican las influencias del deseo, de la sensualidad, de la curiosidad superficial e inclinaciones a descubrir la propia identidad. Pueden ser expresadas conductas como intentos explícitos de llegar a “hacer sentir” o comunicar a los demás y al medio ambiente, una gran sensibilidad, fantasía o dramatización. Los adolescentes que están aprendiendo a relacionarse con el mundo y a experimentarlo, también pueden expresar estas características. Las opiniones religiosas o filosóficas de una persona cuya conciencia se identifica con

este chakra, rara vez son claramente definidas. Debido a que la capacidad de inteligencia discriminadora aún no está lo suficientemente desarrollada como para discernir la diferencia entre lo real, lo que tiene valor y lo que no, un “buscador de la verdad” de este tipo puede ser disfuncional o neurótico, tener rasgos de personalidad adictiva o estar más preocupado con los fenómenos, las percepciones ilusorias, los sistemas irracionales de creencias y las prácticas espirituales sin sentido.

3. El tercer chakra (*manipura*, la ciudad de las gemas), en la región lumbar de la columna, representa la esencia del elemento fuego. Su sabor es amargo, su color es rojo; su frecuencia de sonido es similar al sonido de un arpa. El estado psicológico relacionado con él, indica inclinaciones egocéntricas y una gran fuerza de voluntad, también egocéntrica. Debido a un pronunciado sentido de individualidad independiente (egoísmo), se pueden expresar comportamientos como intentos por demostrar poder personal, competitividad con otros o adquirir reconocimiento o estatus. Los adultos jóvenes inclinados a dramatizar su independencia y a imponerse al mundo, pueden expresar estas características. Una persona cuya conciencia se identifica con este chakra y que está interesada en estudios metafísicos y prácticas espirituales, puede sentirse inclinados a ser autosuficiente, a desear beneficios materiales y psicológicos que puedan derivarse de la adquisición de conocimientos superiores y de clarificar la conciencia sin tener que purificar el ego.
4. El cuarto chakra (*anahata*, sonido sin roce), en la región dorsal de la columna, representa la esencia del elemento aire. Su sabor es ácido, su color es azul; su frecuencia de sonido es como el repique de un gong. Se relaciona con el estado psicológico de la aspiración al crecimiento espiritual que puede verse frustrado por la imperfección del poder de discernimiento. Pueden expresarse conductas como las de cambiar el estilo de vida, cambiar el rumbo de vida, inquietud e incertidumbre por la sensación de que se ha perdido algo importante para la vida de uno, el desarrollo de la conciencia y el sincero de-

seo de ser Auto-realizado. Los adultos de mediana edad que quieren vivir una vida más significativa, a menudo expresan estas características. Cuando la conciencia está identificada con este chakra, si la aspiración al crecimiento espiritual es sincera, una persona puede estar lista para el entrenamiento del discipulado. En esta etapa, se pueden experimentar más fácilmente los estados super-conscientes.

5. El quinto chakra (*vishudda*, el puro), en la región cervical de la columna, opuesto a la garganta, representa la esencia elemento éter. Su sabor es picante, su color es gris o como niebla con puntos brillantes de luz; su frecuencia de sonido es como el trueno o el rugido del océano. Se relaciona con el estado psicológico de la aspiración ardiente de aprender directamente el conocimiento superior. Es una característica común de los adultos que se están apartando de los deberes mundanos y de sus relaciones, siendo conscientes del hecho de que sus vidas terrenales están prontas a concluirse. Cuando la conciencia de un aspirante espiritual se identifica con este chakra, se pueden desarrollar con más facilidad el conocimiento innato y estados de conciencia cósmica.
6. El sexto chakra (*ajna*, el mando, el que gobierna o regula), el ojo espiritual entre las cejas, es la luz reflejada de las fuerzas vitales en la médula oblonga (bulbo raquídeo), en la base del cerebro. Puede ser percibido como una bola de luz brillante, luz blanca o como un campo de luz azul oscura, con un halo dorado. Una brillante estrella de luz blanca puede ser percibida en el campo azul. El comportamiento correspondiente indica que uno es sereno, intuitivo, de alma plena y dispuesto a compartir conocimientos con otras personas que aspiran a un crecimiento espiritual. Los aspirantes espirituales cuyas conciencias se identifican con este chakra, pueden despertar a la Auto-realización.
7. El séptimo chakra (*sahasrara*, “mil rayos”), en la parte superior del cerebro (aunque no es limitado a ella). Su resplandor es como de una brillante luz blanca. Cuando la conciencia se

identifica con el sexto y el séptimo chakras, prevalece la supra-conciencia. Cuando la atención del meditador se concentra en estos chakras, el sonido del Om puede ser oído antes de experimentar trascendentes estados de conciencia. El comportamiento correspondiente es siempre compasivo y desinteresado. Se produce la liberación de la conciencia.

PRACTICA ESTA SIMPLE RUTINA

Las armoniosas acciones de las fuerzas de la vida contribuyen a la salud física, al bienestar psicológico y a la paz mental. Para alentar a que las fuerzas de vida fluyan libremente y realicen sus funciones, se pueden emplear ciertos pranayamas específicos (*pran*, fuerza de vida; *ayama*, dominar).

Una de las rutinas básicas, se practica de esta manera:

- Siéntate derecho. Inhala profundamente. Exhala. Relájate.
- Con un dedo, cierra la fosa nasal derecha. Inhala suavemente por la fosa nasal izquierda. Haz una pausa por un momento.
- Cierra la fosa nasal izquierda y exhala suavemente por la fosa nasal derecha. Haz una pausa por un momento.
- Inhala por la fosa nasal derecha. Haz una pausa por un momento. Exhala por la fosa nasal izquierda.

Los practicantes novatos pueden hacer este sencillo pranayama de ocho a diez veces. Debido a que la fosa nasal izquierda está relacionada con el canal de prana que corre a lo largo del lado izquierdo de la espina dorsal y dado que la fosa derecha se relaciona con el canal de prana del lado derecho de la columna, esta práctica afecta directamente los flujos de las fuerzas de vida que se mueven a través de ellos.

La corriente de fuerza vital que fluye en el canal izquierdo tiene un efecto de enfriamiento, la corriente que fluye por el canal derecho tiene un efecto de calentamiento. Estas son llamadas, respectivamente, como corrientes lunar y solar. Ellas se alternan en intensidad por una duración aproximada de dos horas, cuando una persona es física y psicológicamente saludable y pueden ser interrumpidas o desequilibradas por la enfermedad

física, el estrés psicológico, el trauma y los irregulares patrones de estilos de vida. Cuando la corriente izquierda es la dominante, el hemisferio derecho del cerebro es más activo. Cuando domina la corriente derecha, el hemisferio cerebral izquierdo es más activo. Cuando los flujos del prana en la vía de la columna espinal están equilibrados, los procesos relacionados con ambos lados del cerebro tienden a estar coordinados. La tranquilidad mental y emocional prevalece y es más fácil para una persona ser, simultáneamente, racional e intuitivo. Este pranayama puede ser ejecutado antes de la práctica de meditación, para obtener una relajación física y mejorar la concentración.

El alma, cuando aleja de sí misma todo aquello
que es contrario a la divina voluntad (impulso),
pasa a transformarse en Dios.

— *San Juan de la Cruz*

Cuarta Lección / Segunda Parte

Guías de Aplicación

Sé Próspero en todos los Aspectos de tu Vida

Muy pocas personas conocen que la plenitud de Dios se extiende completamente a este reino físico.

– *Mahavatar Babaji*

prosperar: Palabra primitiva (que no procede de otra), proveniente del latín *prosperare*. Hacer fortuna; ser exitoso; tener circunstancias favorables.

Todo devoto de Dios debería ser próspero. La base espiritual de la prosperidad es una conciencia perfecta de la plenitud.

Nosotros somos verdaderamente prósperos cuando:

- Estamos siempre espiritualmente conscientes.
- Somos saludables, mental, emocional y físicamente.
- Tenemos relaciones armoniosas y mutuamente satisfactorias con la gente con la que vivimos o con las que nos asociamos.
- Podemos confiada y apropiadamente relacionarnos con el mundo, con sus acontecimientos en curso y con sus circunstancias.
- Podemos eficiente y agradablemente ejercer nuestros deberes y cumplir consistentemente con propósitos que tienen un verdadero valor.
- Tenemos siempre y fácilmente cumplidos los deseos que enaltecen nuestras vidas.
- Siempre tenemos los recursos que nos permiten vivir con eficacia.

Todo devoto de Dios debería ser próspero. Si aún no te encuentras en un continuo flujo de eventos y circunstancias afortunados, abre tu mente y tu conciencia para el mayor bien que la vida puede proporcionarte y te proporcionará. No pienses que hay algún valor en ser pobre, enfermo, mentalmente atribulado,

emocionalmente afligido; en estar limitado, restringido o disfuncional. No te aferres a la irracional opinión de que sólo por pensamientos positivos, la sincera oración o por meditación todos tus problemas se resolverán.

Al mismo tiempo que alimentas tu crecimiento espiritual para aclarar y expandir tu conciencia, debes ejecutar, de manera decisiva, acciones constructivas. Renuncia a todos los pensamientos y sentimientos de limitación. Sé un “pensador-de-posibilidades”: imagina qué es lo mejor para ti y refuerza esa imagen mental con fe.

- Si necesitas salud física, averigua qué necesitas hacer para ser curado y hazlo.
- Si necesitas tranquilidad mental y satisfacción emocional, haz aquello que es necesario para tenerlas.
- Si necesitas más dinero, aprende a ganarlo, a atraerlo y a administrarlo.
- Sea cual fueren tus verdaderas necesidades, adquiere el conocimiento que necesites tener para satisfacerlas y aplica ese conocimiento.
- Recuerda que tú eres un ser espiritual inmortal, habitando este mundo para despertar a la verdad (los hechos de la vida) y para vivir libremente.

Crece hacia la madurez emocional. Toma decisiones acertadas. Sé responsable por cómo piensas, sientes y actúas. No dramáticas el miedo, la debilidad o las actitudes y comportamientos mezquinos esperando a que Dios te libere de las circunstancias restringidas que tú mismo has creado.

Llega a un acuerdo con tus recuerdos. Perdona a otros si ellos, consciente o inconscientemente, te dañaron y perdónate a ti mismo por cualquier error, juicio o comportamiento pasado. Ten la clara intención y la firme convicción de que, a partir de este momento, tus experiencias siempre estarán en relación directa con tus claros estados de conciencia, con tus racionales estados mentales y con tus comportamientos constructivos. Establecido en el Auto-conocimiento y en el Conocimiento de Dios, sé entusiasta.

Mucha gente que es infeliz y cuyas circunstancias personales son opresivas o limitadas, sienten que tienen poca o ninguna esperanza de mejorar en el futuro cercano o lejano. Tienden a observar la situación en la que están y se hunden más profundamente en pensamientos y sentimientos de desesperación; tratan de encontrar alivio en inútiles interacciones sociales, trabajando duro o esforzándose con algo que aleje su atención de sus problemas. Se involucran superficialmente en prácticas espirituales y estudios metafísicos o abusan del alcohol o drogas para calmar sus conciencias y evitar ser responsables de sus conductas.

Las tendencias adictivas y otros comportamientos de personalidad neurótica son síntomas de dolor o malestar emocional. Sentimientos de soledad e inseguridad resultan de pensamientos y sentimientos de estar separados de Dios. Independientemente de la manera honesta en cómo una persona se esfuerce por resolver sus problemas mejorando sus condiciones humanas, la “cura” sólo será temporal. No habrá una total liberación del malestar porque la causa subyacente no habrá sido directamente confrontada y completamente eliminada.

LA VIDA PUEDE SER DICHOSA Y SIN LÍMITES

Debido a que el universo es una manifestación de las interacciones de las esencias cósmicas y de las fuerzas emanadas de Dios, no existe nada que pueda separarnos de Dios. Dado que la cantidad de energía en el universo permanece siempre la misma y que constantemente cambia de una forma a otra, no existe nada de lo que se pueda carecer en el universo. Si nosotros experimentamos carencia o cualquier tipo de limitación, se debe a una deficiencia en nuestro entendimiento o porque nuestras acciones o relaciones son inapropiadas.

Aunque no siempre sepamos por qué cometemos errores, podemos descubrir la causa y evitar cometer los mismos errores. Si nuestro empeño es el correcto, no deberíamos avergonzarnos de cometer errores. Con la práctica diligente, pronto aprenderemos a tomar sólo decisiones sabias y acciones efectivas. El único que nunca comete un error de juicio o de conducta, es aquél que nunca trató de lograr algo que valiera la pena.

El crecimiento espiritual es directamente proporcional a nuestra habilidad de aceptar la buena fortuna que la vida nos puede proporcionar. Durante los últimos cincuenta años, durante los cuales me he reunido con muchos miles de personas, nunca he conocido a nadie con una conciencia habitual de pobreza y que haya experimentado un evidente grado de crecimiento espiritual. He conocido a muchas de estas personas que eran simpáticas, amables y bienintencionadas; algunas eran capaces de lograr un agradable estado de ánimo mientras oraban o meditaban. ¿Pero un verdadero crecimiento espiritual? No.

Existen también personas que tienen una buena salud, confortables circunstancias y una abundancia de bienes materiales y que aún no han experimentado un auténtico crecimiento espiritual. Las causas generalmente más obvias son: desinterés, egoísmo, orgullo de sus logros, una actitud mental rígida o el tenaz apego mental y emocional a sus rasgos de personalidad, a su estatus, a sus relaciones o a sus posesiones.

No es necesario, prudente, ni práctico renunciar al dinero, a otros bienes materiales de utilidad, ni a las relaciones importantes a fin de ser espiritualmente despierto. Lo que se necesita es la renuncia al apego mental y emocional a las cosas, conceptos, sentimientos, conductas y relaciones que no son de real valor. Mantengamos la atención, los pensamientos y las emociones, fijos y confinados. Separemos, con entendimiento intuitivo, aquello que nos permite ampliar la conciencia: a fin de incluir todo lo que tiene valor real y descartar lo que no es esencial.

APRENDE A ATRAER, TENER Y ADMINISTRAR SABIAMENTE EL DINERO Y OTROS RECURSOS NECESARIOS

Muchos devotos de Dios, que son saludables, que tienen buena educación, que son hábiles y que tienen armoniosas relaciones personales, enfrentan dificultades para tener el suficiente dinero que les permitan hacer las cosas que les gustaría hacer. No son capaces de ganar o de atraer dinero excedente o no saben cómo administrarlo sabiamente cuando lo tienen. En muchas sociedades, dado que el dinero es el medio comúnmente usado de intercambio de bienes y servicios, es necesario tenerlo y usarlo.

Si tienes dificultades con relación al dinero o a su administración, examina tus pensamientos y sentimientos acerca del dinero. ¿Piensas o sientes que no es correcto, para ti, que tengas dinero, que no te lo mereces?; ¿crees que no es justo que tú lo tengas cuando hay mucha gente que no lo tiene? o ¿crees que tener y usar dinero te puede convertir en egoísta y materialista, que puede interferir en tu relación con Dios o impedir tu crecimiento espiritual? ¿El no tener dinero suficiente te da la sensación de ser superior a la gente que lo tiene? ¿Es más importante ser disfuncional que tener la libertad de hacer cosas que son posibles de hacer con una abundancia de dinero? ¿Te sientes más cómodo teniendo limitaciones materiales?

¿Temes tener que aprender a ser responsable de tus propios pensamientos, sentimientos, relaciones y acciones? ¿Disfrutas secretamente de las limitaciones y problemas que te limitan? ¿Prefieres no tener dinero suficiente, para ser como tus amigos que también tienen limitaciones financieras y así tener su compañía? ¿Alguien te ha dicho que es mejor no tener mucho dinero o que tú nunca lograrías nada valga la pena? ¿Tu limitado estilo de vida se ha vuelto tan normal y habitual que te resistes a cambiarlo?

- Cuando trabajes o prestes un servicio por el cual recibas dinero, dale valor a lo que haces para que valga lo que recibas. Idealmente, el trabajo que hagas o el servicio que prestes debería ser agradable, estar de acuerdo a tus capacidades y habilidades, y tener efectos completamente constructivos.
- No “gastes” dinero. “Gastar” (del latín *vastere*, “devastar” o consumir o destruir) es perder. Haz un “intercambio”, cambia el *valor* que el dinero representa, por aquello que tú consideres de *valor* para ti. Evita comprar cosas que no sean verdaderamente importantes.
- Separa una cantidad específica de lo que ya tienes o de lo que ganas. Inviértelo para ganar más dinero o para un uso futuro.
- En una fecha regular, entrega libremente parte de lo que tienes a algún emprendimiento que hayas examinado cuidadosamente, que se dedique de forma responsable y bien admi-

nistrada a realizar algún servicio de bien público o a asistir a los necesitados.

- No es necesario dar el diezmo. El diezmo es el diez por ciento. Entrega menos o más, de acuerdo a tus condiciones económicas y a tu sabia elección. Entrega con generosidad, desde tu conciencia de ser próspero y de ser agradecido por la abundancia que la vida te ofrece.
- Evita la actitud de mendicante de pensar que tú puedes o necesitas regatear con Dios. Cuando hagas una contribución financiera a una buena causa o cuando prestes servicio como voluntario, recibirás en proporción a lo que has dado o incluso en exceso.
- Aprende a ser rico, para que siempre estés bajo un continuo flujo de recursos y de eventos, circunstancias y relaciones sanas, que contribuyan a tu mayor bien, el de los demás, el del planeta y del universo.
- Trasciende la idea de dualidad, de la opinión errónea de que Dios está separado del mundo.

ESTABLECIDO EN LA CONCIENCIA DE LA PLENITUD,
DEJA QUE LA VIDA FLUYA LIBREMENTE A TRAVÉS DE
TI Y ALREDEDOR TUYO

Para evitar que tu conciencia se contraiga o se limite cuando estés realizando tus obligaciones o cuando te relaciones con los demás, mantén tu conciencia de plenitud cumpliendo fielmente con un programa diario de práctica de meditación y de lectura inspiradora. Cuando te pongas demasiado extrovertido, porque física o emocionalmente te involucras con actividades y circunstancias mundanas, al punto que tu paz interior se perturba o tu conciencia de tu relación con Dios se opaca, retírate por un tiempo hasta que nuevamente estés centrado en tu alma y en la conciencia de Dios. Si, debido a la preocupación por pensamientos, recuerdos, estados de ánimo o por prácticas espirituales —o por miedo o reticencia a relacionarte con el mundo— te vuelves tan introvertido que quedas desinteresado de cumplir efectivamente con tus deberes o funciones, recuérdate a ti mismo de la importancia de vivir una vida equilibrada.

Cuando te encuentres apático o confundido, haz lo siguiente:

- En un espacio privado, siéntate en silencio. Relájate. Cierra tus ojos o fija tus ojos en el espacio sin concentrarte. Mantén tus ojos quietos. Hacer esto mejorará tu concentración y calmará tus pensamientos y emociones.
- Ignora los recuerdos, los estados de ánimo o los problemas.
- Centrado en tu alma, observa y aguarda hasta que experimentes un ajuste espontáneo de tu punto de vista y se aclare tu conciencia.
- Descansa por algunos minutos, consciente de la plenitud de la vida, hasta que te sientas sereno, lleno de energía, con la mente clara, decidido y con un propósito determinado.

Supera el provincialismo, que es esa tendencia a limitar ideas, pensamientos, actividades y relaciones a una determinada esfera de interés, sólo para seguir viviendo o manteniéndose dentro de un pequeño privado mundo de opiniones tradicionales, de circunstancias familiares y de rutinas habituales. Si la mayoría de tus pensamientos y acciones se centran sólo en sobrevivir, en satisfacer tus deseos personales o en pasar por esta encarnación con un mínimo de molestias, cultiva entonces una visión más universal de las cosas.

Imagina las posibilidades que están a tu alcance. Sé receptivo a aprender sobre el mundo en el que vives. Sé curioso. Aprende los principios que operan detrás de todo proceso. Descubre que puedes vivir dichosa y libremente mientras ayudas a otros a ser espiritualmente despiertos y funcionalmente libres. Sé receptivo a nuevas ideas y a nuevas formas útiles de hacer las cosas. Desarrolla los poderes de tu inteligencia discriminatoria. Usa tu sentido común. Sé realista y práctico.

Así como las conciencias iluminadas, de las almas sintonizadas con Dios, iluminan a los habitantes del planeta al mezclarse con la conciencia colectiva; también las conciencias opacadas, de las almas no iluminadas, se mezclan con la conciencia colectiva, empañándola. Los impulsos de la gracia de Dios impregnan la conciencia planetaria y clarifican los estados mentales y las conciencias de los seres humanos espiritualmente despiertos, de

este modo, alimentan el bienestar de todos y contribuyen a las acciones ordenadas de la naturaleza. Tu conciencia de prosperidad, completamente madura y realizada, es de gran valor para ti, para los demás y para el universo.

Tu vida no empezó cuando naciste físicamente y no terminará cuando el cuerpo muera. En realidad, tú nunca naciste y nunca morirás. Al ser una unidad del Ser de Dios, fuiste individualizado, no creado. En algún momento en el futuro, despertarás completamente del ilusorio sentido de identidad propia. Hasta entonces, tienes mucho por aprender, mucho trabajo por hacer y mucho servicio útil que rendir. No puedes hacer nada para Dios porque Dios no es otro más que tú mismo. Todo lo que ocurre es Dios en acción.

Cuarta Lección / Tercera Parte

*Práctica de Meditación***Técnica para Mover la Conciencia
a través de los Centros Vitales**

Mediante la práctica de meditación kriya, los devotos desarrollan su completa divinidad y perciben la perfección de Dios. Todo su ser es iluminado con la luz de la conciencia cósmica. – *Lahiri Mahasaya*

La práctica atenta de esta técnica de meditación te permitirá familiarizarte con los chakras, con sus cualidades y con los estados de conciencia asociados a ellos.

- Concentrado y alerta, mira dentro de tu ojo espiritual. Lleva tu atención hacia tu interior. Pon tu conciencia sintiéndola dentro del sendero de la columna espinal y el cerebro. Siente el chakra raíz (*muladhara*) en la parte inferior de la columna vertebral. Contrae los músculos del esfínter anal una vez o dos, para ayudar a localizar el chakra. Retira tu atención de todo lo externo. Presta atención a tus oídos, para discernir un sonido sutil que puede estar presente. Permanece en ese nivel durante algunos minutos.
- Lleva tu conciencia sintiéndola que sube hacia el segundo chakra, en la región sacra de la espina dorsal (en la baja espalda). Flexiona delicadamente los músculos de esa región, una vez o dos, para ayudar a localizar el chakra. Nota que tu concentración está mejorando. Si oyes un sutil sonido interno, escúchalo. Permanece en ese nivel durante algunos minutos.
- Lleva tu conciencia sintiéndola que sube hacia el tercer chakra, en la parte media de la espalda, que es opuesta al ombligo. Ligeramente, tensa y relaja los músculos en esa región, una vez o dos, para ayudar a localizar el chakra. Si oyes un sutil sonido interno, escúchalo. Permanece en ese nivel durante algunos minutos.
- Lleva tu conciencia sintiéndola que sube hacia el cuarto

chakra, entre los omóplatos. Contrae ambos omóplatos, una vez o dos, para ayudar a localizar el chakra. Si oyes un sutil sonido interno, escúchalo. Permanece en ese nivel durante algunos minutos. Aleja tu conciencia de toda influencia subconsciente y de pensamientos y estados emocionales. Deja que el sentido de personalidad se disuelva.

- Lleva tu conciencia sintiéndola que sube hacia el quinto chakra, en la parte de la espina dorsal que es opuesta a la garganta. Flexiona los músculos de la parte posterior de tu cuello, una vez o dos, para ayudar a localizar el chakra. Si oyes un sutil sonido interno, escúchalo. Permanece en ese nivel durante algunos minutos.
- Pon tu conciencia y siéntela dentro del ojo espiritual. Mira allí. Eleva y aparta tus cejas, dos o tres veces, luego, relájate. Si oyes un sonido sutil, escúchalo. Si percibes una luz interna, deja que tu atención sea llevada hacia ella mientras escuchas el Om. Expande tu conciencia en el Om, recordando su origen. Entrégate completamente a ese proceso de flujo interno.
- Mientras permaneces mirando dentro del ojo espiritual, también siente y toma conciencia de la parte superior de tu cerebro y de la parte externa de tu cabeza. Ten conciencia de la existencia y de la pureza de tu Ser. Descansa en este estado de meditación absorta, tanto cuanto persista.

Usa esta técnica durante sesiones de meditación más prolongadas, luego de haber practicado una técnica preliminar para obtener calma mental y experimentar la tranquilidad del silencio durante un tiempo. Dado que esta técnica culmina escuchando el Om mientras se contempla el campo de Dios, se la puede usar en vez de la meditación del Sonido Primordial, que fue enseñada en la segunda lección.

A medida que tu conciencia sube a través de los siete chakras, puedes experimentar, progresivamente, refinados estados de supra-conciencia. En las etapas del cuarto y quinto chakras, la conciencia puede ser algo clarificada, con sutiles, aunque todavía influyentes, pensamientos y emociones. En el ojo espiritual, puedes experimentar supra-conciencia con la ayuda del Om y de

la luz interior. En el nivel del séptimo chakra, puedes percibir la unidad o la plenitud, sin la ayuda de cualquier objeto percibido.

La práctica regular de este método aumentará mucho tus poderes de concentración, proporcionando útiles percepciones de entendimiento, vivificando los chakras, fomentando el gentil despertar de las energías del kundalini y permitiéndote adquirir el control consciente de tus estados de conciencia.

No te preocupes con las percepciones subjetivas ni permitas que la impaciencia erosione tu paz interior. Luego de meditar, permanece consciente de tu relación con el Infinito mientras vives conscientemente tu vida con un propósito significativo. Ahora que estás devotamente entregado al sendero de la iluminación, te encuentras en el curso correcto de vida. Apégate a él. La evidencia del auténtico crecimiento espiritual se incrementará apareciendo a medida que emerjan las cualidades del alma, que tu conciencia sea clarificada y que mejoren tus capacidades funcionales. La única prueba, que vale la pena, de la utilidad de esta forma de vida y de estos métodos, es tu propia experiencia personal.

Nota: Practica las técnicas de meditación descritas en estas lecciones, en privado o con otros que las hayan aprendido de estas lecciones o de un calificado maestro de kriya yoga. Por favor, no las enseñes a los amigos que tengan curiosidad o porque desees ayudarlos. Las personas que estén sinceramente interesadas, pueden ser informadas sobre estas lecciones o pueden ser encaminadas hacia un maestro calificado. Así, ellos podrán aprenderlas y practicarlas con provecho.

Cuando el samadhi (super-conciencia) sin transformaciones mentales es inquebrantable, la conciencia del meditador refleja la realidad de la conciencia pura.

— *Yoga Sutras de Patanjali 1:43*

CÓMO USAR AFIRMACIONES EFICAZMENTE

Cuando sea necesario, usa afirmaciones para despertar las fuerzas de tu alma y clarificar tus percepciones. No las uses en un intento por programar o condicionar la mente. Di con convicción y en voz alta, una afirmación previamente seleccionada. Repítela en voz baja dos o tres veces. Susúrrala un par de veces. Repítela mentalmente. Deja de repetirla. Experimentala supraconscientemente.

Una corriente de libre flujo de inspiración energiza e ilumina mi mente, purifica mi intelecto, revela mi intuición, vivifica mi cuerpo y le da poder a mis acciones que son sabiamente elegidas y hábilmente ejecutadas.

Estoy siempre plenamente consciente de la verdad de mi Ser y de mi relación con el Infinito. Dado que permanezco en sintonía con los ritmos de la vida, mis deseos constructivos son siempre cumplidos con facilidad y siempre me encuentro en el flujo de la buena fortuna..

Establecido en la vívida conciencia de mi verdadera naturaleza, sé que formo parte de la plenitud de la infinita Conciencia y sosteniendo mi visión de posibilidades ideales, uso mi mente, energías, recursos y habilidades funcionales, sabia y creativamente.

Disfruto aprendiendo y aprendo con facilidad. Estoy entusiastamente interesado en la hábil aplicación de mi innato conocimiento que desarrollo y en el conocimiento práctico que adquiero. Como mi conocimiento aumenta y mis habilidades mejoran, mi conciencia se expande y soy cada vez más competente y exitoso.

Gustosamente participo de los procesos de la vida, vivo con firme determinación, atiendo los deberes necesarios, realizo acciones efectivas y medito regularmente. Anclado en el Infinito, soy sereno, productivo y exitoso.

Es fácil vivir por la fe. Sé que habito el ilimitado espacio de la Conciencia Infinita, de la que el universo emanó y de la cual es nutrido. Sé que, definitivamente, experimentaré todo aquello que visualice claramente y crea firmemente que es real.

Yo soy próspero. Vivo con eficacia. Soy receptivo a toda la buena suerte no planificada que el universo proporciona. Estoy siempre receptivo a las libres y expresivas acciones de la gracia de Dios que me vivifican, alimentan y apoyan.

La realidad de la Presencia de Dios, de la que estoy consciente, es la inagotable Fuente del continuo flujo de recursos y eventos que siempre me proporcionan todo mi bienestar y mi mayor bien.

REPASO DE LA CUARTA LECCIÓN

1. ¿Cuáles son las cuatro características de un alma completamente identificada con la naturaleza primordial y sus manifestaciones?

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____

2. Haz una lista de los cinco aspectos del prana que se expresan en el cuerpo físico.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Define kundalini. _____

4. Indica dónde se localizan los siete chakras:

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____
7. _____

5. Revisa las características asociadas a los chakras. Siente en dónde se localizan los chakras en tu columna y cerebro. Cuando te sientes a meditar, pon tu conciencia en la columna vertebral; luego, elévala hacia el ojo espiritual y al chakra de la coronilla cuando escuches sus mantras o te mantengas en el silencio.

6. Practica la rutina del pranayama básico descrito en las páginas 112–114. Úsalo justamente antes de meditar o cuando quieras calmar el cuerpo o clarificar tus procesos de pensamiento.

APLICACIÓN PERSONAL

1. Cultiva la conciencia de prosperidad en todos los aspectos de tu vida. Aprende a estar siempre dentro del flujo de recursos y eventos favorables, así como de relaciones para tu mayor bien.

2. ¿Cuáles son algunos de los indicios de la prosperidad?

3. Escribe una lista de tus necesidades, claramente definida. Sabe (toma conciencia) que el universo puede satisfacerlas.

4. Aprende a atraer el dinero y a administrarlo sabiamente. Intercambia el valor que representa por aquello que deseas o necesitas.

5. Cuando estés cansado o confundido, practica el procedimiento descrito en la página 111.

6. Sé un “pensador de posibilidades”. Imagina las cosas que podrían ser posibles para ti y reclámalas para ti mismo. Asegúrate de “verte” a ti mismo espiritualmente iluminado.

7. Practica la técnica de meditación para mover tu conciencia a través de los chakras.

8. Di en voz alta las afirmaciones de la página 116. Hazlo con convicción.

9. Tú eres un ser inmortal y espiritual. Vive de acuerdo a ello.

LA SABIDURÍA DE LOS YOGA SUTRAS

La influencia superior y constructiva de samadhi (la superconciencia) elimina las tendencias sublimes restrictivas y las fuerzas instintivas activas.

Entonces toma lugar el flujo tranquilo de la conciencia en su pureza innata.

Debido a la influencia (constructiva) de samadhi, las modificaciones mentales activas, cesan y permanece la entereza de la conciencia.

Cuando la concentración del meditador está completamente enfocada, las ideas subsecuentes que aparecen en la mente son similares.

Estos cuatro versos explican la variedad de las clases refinadas y estados de transformación que toman lugar en el campo de conciencia del meditador. – 3:9-13

Se adquiere la fuerza mental, moral y espiritual por medio de la contemplación de la amabilidad, la compasión, y otras cualidades nobles. Al contemplar los varios aspectos del poder, uno se fortalece. Al contemplar la luz de la Conciencia, se adquiere el conocimiento intuitivo de los aspectos sutiles, remotos y todavía no descubiertos. –3:24-26

Por medio de la contemplación de la Conciencia pura y absoluta, se revela todo el conocimiento innato.

Por medio de la contemplación del corazón (Conciencia) se realiza el conocimiento (de éste).

Por medio de la contemplación de la realidad auto-existente de la Conciencia, uno adquiere la habilidad del discernimiento claro, la diferencia entre ésta y los estados ordinarios de conciencia.

Por medio de la contemplación de la realidad de Dios, se adquieren poderes excepcionales de percepción.

Si se permite que estos poderes fluyan demasiado (exteriormente), se convierten en obstáculos en el crecimiento espiritual y en el perfeccionamiento de samadhi. Si se usan sabiamente, se convierten en habilidades superiores que se usan para resistir,

debilitar y eliminar las influencias sublimes que restringen los flujos de la conciencia. – 3:33-38

Por medio de la contemplación en los sentidos, sus poderes cognitivos, sus características inherentes, penetrantes e influentes, se adquiere su dominio.

Por medio de la contemplación meditativa en la diferencia de los atributos de la naturaleza y la realidad de la Única Conciencia, se adquieren percepciones de omnipotencia y omnisciencia.

Cuando las causas de esclavitud se han removido al renunciar apegos a las habilidades superiores y a las percepciones de omnipotencia y omnipresencia, el alma queda liberada.

Al despertar hacia el Auto-conocimiento, no debería existir el orgullo ni apegos al estado espiritual (de uno), pues esto puede hacer que se vuelva a los anteriores estados nublados de conciencia. – 3:48-52

El conocimiento absoluto discriminatorio es el conocimiento simultáneo del universo entero, sus aspectos y sus manifestaciones.

Cuando la pureza de la conciencia individualizada es la misma que la pureza del Ser, (entonces) se realiza la absoluta liberación de la conciencia. – 3:55,56

Quinta Lección

Filosofía

Los Fundamentos de la Práctica de Yoga

El cerebro y la columna vertebral son considerados los asientos de la conciencia en el cuerpo. Al mover la fuerza vital a través de los chakras, es el kriya pranayama que purifica la mente y resulta en la felicidad. Por lo tanto con la purificación de la mente y los sistemas físicos, el buscador de la verdad obtiene el estado de beatitud.

– *Sri Yukteswar*

Los sistemáticos procedimientos para aclarar la conciencia y restaurarla a su entereza que incluyen las practicas de yoga se descubrieron hacen miles de años por medio de revelaciones y experimentos. Debido a que los principios filosóficos y la práctica de yoga emergieron en la India, donde predomina el Hinduismo, mucha gente erróneamente presume que el yoga es un aspecto de aquella tradición. Yoga puede ser, y es, practicado por los devotos de Dios de varias tradiciones religiosas, así como por aquellos que no tienen ninguna afiliación formal. El testimonio de los yoguis es que si se empieza a practicar el yoga sin tener un concepto definido de Dios, eventualmente se comprenderá la realidad de Dios.

Para que las prácticas de yoga tengan valor, deberían ser compatibles con el temperamento psicológico de cada uno, su capacidad de aprender y su habilidad de poder practicar.

- Las rutinas de *Hatha Yoga* facilitan al practicante adquirir dominio de los estados físicos y psicológicos por medio de la aplicación de específicas posturas (*asanas*); el pranayama; técnicas para estimular y controlar los flujos de la fuerza vital (*mudras*); y la meditación. Cuando la energía de fuerza vital en la columna vertebral: sol (*ha*) y la luna (*tha*), y sus influencias se armonizan, entonces cesan las fluctuaciones mentales y emocionales, no se disturba la concentración y pueden emer-

ger fácilmente los estados super-conscientes. Es mejor practicar las rutinas de hatha yoga en un estado meditativo, sin esfuerzo. Aunque los beneficios físicos como la mejora en la fortaleza de los músculos, flexibilidad, circulación sanguínea, y las secreciones hormonales, el principal propósito de la práctica es de alentar el bienestar físico y psicológico de manera que las fuerzas vitales fluyan libremente y se pueda practicar la meditación super-consciente efectivamente.

Si se aprenden las rutinas de hatha yoga por medio de clases, una vez que se hayan aprendido, se pueden practicar privadamente sin la ayuda de otros. En años recientes debido a la gran publicidad, el hatha yoga se ha diseminado extensamente; aunque esto indudablemente tiene valor, debido a que beneficia al público en general, su comercialización y competencia resulta contrario a los ideales y propósitos de la tradición del yoga. Para la persona ordinaria el aprendizaje y la práctica profundos de hatha yoga no son necesarios. La práctica de unos cuantos procedimientos será suficiente.

La intensa preocupación con las prácticas físicas puede limitar la conciencia en lugar de aclararla y expandirla. Cuando un discípulo espiritualmente avanzado le preguntó a Paramahansaji, si debería intensificar sus practicas de hatha yoga, la respuesta fue: “no, porque pudieras perder tu éxtasis”. Explicación: Si se permite que la atención esté demasiado fascinada con las rutinas físicas, uno puede inclinarse a desatender el cultivo de la Auto-realización y la realización en Dios.

- Bhakti yoga es el camino de devoción, reverencia y sumisión hacia la comprensión o conocimiento de la realidad de Dios, reconociendo la naturaleza innata y divina de todos y todo y renunciando al sentido ilusorio del Ego independiente. Si tu aspiración hacia la iluminación es poderosa, cualquier rito o culto en el que participes, aunque sea útil durante los estados iniciales para el crecimiento espiritual, eventualmente será reemplazado por la contemplación interna y percepciones super-conscientes que resultarán en la ‘no-dependencia’ de modalidades de culto o rito y la trascendencia de objetos

de devoción externos e internos. Es mejor, estabilizar el temperamento piadoso por medio de la madurez emocional y el desarrollo intelectual equilibrado. La dramatización del emocionalismo o los actos irracionales no son útiles.

- *Karma yoga* es el sendero mental y emocional de renunciación hacia el resultado de las acciones, en vez de evitar la realización de acciones necesarias. Se le aconseja a un devoto de Dios llenar sus deberes y acciones hábilmente y con alegría sin ningún apego a las acciones o a sus resultados. No debe existir deseo de reconocimiento, y para aquel que está completamente resuelto la tendencia a reaccionar hacia la culpa o criticismo se debe neutralizar. Los pensamientos y acciones deben ser sanos y constructivos. Somos participantes en el drama de la vida, estamos en este mundo para aprender a vivir de acuerdo a las leyes de la conciencia, la mente, y la naturaleza y para cooperar con el Poder que nutre y mantiene los procesos ordenados del universo. El servicio constructivo, sin egoísmo, purifica el ego, alienta la humildad (ausencia de arrogancia), y debilita y neutraliza el karma (acondicionamientos subconscientes).
- *Jnana (GYA-na) yoga* es el sendero del desarrollo y el uso sabio de los poderes de inteligencia discriminatoria para comprender la verdad del Ser, Dios y el universo, y aprender a percibir correctamente las relaciones entre las causas y los hechos relacionados con la vida diaria. De esta manera se eliminan las ilusiones y espejismos. Se aconseja al devoto de Dios hacerse las siguientes preguntas: “¿Qué soy?, ¿Qué es Dios? ¿Cómo se creo y se mantiene el universo?” El estudio intelectual debe equilibrarse con la devoción, la humildad, y la practica de meditación. El intelecto le puede facilitarle a uno comprender los procesos de la Conciencia; la realización es el resultado de la percepción directa de aquello que no requiere el uso de la mente o el intelecto.
- *Raja (real, regio) yoga*, su practica incluye los aspectos más útiles de todos los sistemas de yoga con énfasis en la medita-

ción proficiente y el control de los estados de conciencia. Un método integrado hacia el bienestar total y una vida efectiva que facilite el crecimiento espiritual rápido; este es el sendero espiritual más beneficioso.

El sendero de ocho etapas de raja yoga para la liberación de la conciencia:

1. Cinco disciplinas externas: dominios (*yamas*). El dominio y control de los impulsos dañinos y los hábitos; el poder de la voluntad; reemplazándolos con características opuestas: neutralizando todo lo dañino; la verdad, la honestidad, la conservación, la transformación de las fuerzas vitales y la renuncia de los apegos, hacen posible las relaciones apropiadas y el uso prudente de los recursos disponibles.
2. Cinco disciplinas internas: no dominios (*niyamas*). La limpieza física y medioambiental y la pureza mental; el cultivo de la satisfacción del alma en todas las circunstancias; actitudes y modificaciones de conducta que faciliten la transformación psicológica; el Auto-análisis; los estudios metafísicos y la contemplación meditativa para comprender la verdadera esencia del ser y la realidad de Dios; la sumisión del sentido ilusorio del ser para así facilitar el despertar de la conciencia y la realización de las realidades transcendentales.
Las practicas externas e internas remueven los obstáculos de la inclinación natural del alma de ser expresiva y proporcionar la base efectiva y progresiva para un crecimiento espiritual autentico.
3. Postura de Meditación (*asana*) Una postura, sentado, quieto y recto, de manera que pueda mantenerse fácilmente para que la atención se concentre en la practica de meditación y la contemplación meditativa.
4. Flujo de las fuerzas vitales libre y armoniosamente (*pranayama*), ocurre espontáneamente o se lo puede realizar y regular por medio del control de la respiración.

5. Interiorización de la atención (*pratyhara*), cuando la conciencia está apartada de los sentidos y está interiorizada. La atención concentrada, la devoción, fijando la mirada en el ojo espiritual y conduciendo las fuerzas vitales hacia arriba a través de los chakras, estos son los métodos por los cuales se puede rápidamente llegar a esta etapa.
6. Concentración (*dharana*). El flujo enfocado de la atención.
7. Meditación (*dhyana*). Concentración firme.
8. Super-conciencia (*samadhi*).

Se usan otros nombres para indicar los procesos de prácticas especializadas tales como:

Kriya Yoga (el desempeño intencional de acciones constructivas y técnicas especiales de meditación), *laya yoga* (absorción de la conciencia en Om), y *kundalini yoga* (despertar o activar las fuerzas inactivas del alma y así permitiéndolas que fluyan arriba hacia el cerebro superior).

Si la práctica de yoga va ser efectiva es necesario un cambio y reajuste radical de punto de vista y acción. Las actitudes mentales egocéntricas se pueden reemplazar con un punto de vista más cósmico. Las acciones donde predominan las emociones pueden reemplazarse con acciones apropiadas, bondadosas, atentas y desapasionadas. Las opiniones erradas sobre Dios, la vida y la muerte se pueden reemplazar con un entendimiento intelectual que con el tiempo, dará lugar a la comprensión perfecta y la experiencia (realización) de la verdad. La vida ordinaria y egoísta a menudo está dominada por tendencias subliminales y decisiones confusas. La vida cimentada en el alma es espontáneamente expresiva y dirigida por la sabiduría.

Si no existe la madurez emocional, el novicio devoto puede fácilmente inclinarse hacia la fantasía, a tratar de ver misterios donde no existen, o a imaginarse una relación con Dios o los santos que no es realista. Para un devoto racional, la práctica del yoga será reconocida tal cual es: una práctica por medio de la cual se puede facilitar la transformación psicológica rápida y un

auténtico crecimiento espiritual.

Se puede adquirir información sobre yoga por medio de libros e instructores (maestros); el conocimiento correcto de yoga se lo puede adquirir solo por medio de la experimentación, la cual proporciona la experiencia personal.

Durante mi primera charla privada con Pramahansa Yogananda, me aconsejó lo siguiente: que lea sus libros y algunos otros, que practicara la meditación regularmente y que cultivara la conciencia de la presencia de Dios todo el tiempo. En otra ocasión me dijo: “profundízate en el océano de Dios cuando medites. En un año o dos, tus poderes de discernimiento se desarrollaran de tal manera que podrás ver la diferencia entre lo verdadero y lo falso”.

El sendero de Kriya Yoga, que incluye los sistemas prácticos y útiles de yoga, es efectivo solamente cuando se lo actualiza al grado de la habilidad del devoto. El interés superficial hacia el despertar de la Auto-realización y la adherencia de estilos de vida no sanos, la meditación sin atención apropiada, no resultará en la paz mental y el crecimiento espiritual.

Si haces lo que debes hacer, *puedes* ser completamente Auto-realizado y experimentar la realización en Dios en esta encarnación. ¡Debes creerlo! ¡Debes aspirarlo! ¡Diligentemente aplica tus conocimientos, experiencias y recursos innatos!

Aunque los campos individualizados de conciencia (almas)
y sus actividades son diversos, un Campo Cósmico de
Conciencia los origina.

– Los Yoga Sutras de Pantajali 4:5

PRÁCTICA PARA VITALIZAR EL CUERPO FÍSICO

Antes de partir desde la India hacia los Estados Unidos en 1920, Paramahansa Yogananda, originó una rutina para vitalizar el cuerpo físico que después enseñó a miles de sus estudiantes en los Estados Unidos. Dijo que las fuerzas vitales fluyentes en el cuerpo a través de la médula en la base del cerebro se podían dirigir (animar) conscientemente por medio de la visualización y la voluntad. Experimenta con estas rutinas de “energía”. Aplícalas diariamente por lo menos por tres semanas para aprenderlas bien y así experimentar su beneficio. Te ayudará mucho practicarlas antes de meditar o cuando quieras reducir el estrés y necesites más energía.

Práctica: Con la atención en el ojo espiritual, cuando tenses un músculo (solo por un momento) imagina y siente la fuerza vital fluyendo desde la médula hacia ese músculo. Cuando lo relajes deja que esa fuerza cese.

1. Párate recto, relajado y quieto. En esta serie, rápida y suavemente tensa los músculos y atrae la fuerza vital hacia ellos. Después relájalos y deja que la fuerza vital cese.

Hazlo con la espalda, con la parte frontal de tu cuerpo, con los lados del cuello. Con la parte superior de la espalda. Con el pecho. Con los brazos. Con la parte superior del estómago. Con el abdomen. Con las nalgas: la derecha e izquierda. Con las piernas: derecha e izquierda. Con los pies.

2. Párate recto. Dobla las rodillas ligeramente. Extiende tus brazos hacia delante con las palmas juntas. Cierra las manos en puños. Mientras inhalas profundamente, tensa los músculos del cuerpo ligeramente desde los pies hasta el cuello en un movimiento como una ola, abriendo los brazos cuando inhalas y sientes tu cuerpo lleno de vitalidad. Exhala y relájate mientras regresas a la posición inicial. Repite dos o tres veces. Inhala a través de las aletas de la nariz. Exhala a través de la boca. Mientras inhalas y tensas tus músculos ligeramente, con la atención en el ojo espiritual y la médula, atrae la fuerza vital en tu cuerpo. Deja que la energía cese cuando te relajas.

3. Para reforzar las cuerdas vocales. Mueve la lengua hacia atrás y adelante unas veces. Muévela hacia atrás, hacia la garganta y después empujla hacia adelante. Relájate. Mueve la cabeza hacia adelante. Ligeramente tensa la parte frontal del cuello, mantiene esa tensión, suavemente levanta la cabeza. Relájate. Repite esta práctica dos veces.
4. Para mejorar las fuerzas digestivas y avivar las fuerzas vitales en la parte inferior de la columna. Parado: Dóblate con tus manos en las rodillas, las rodillas deben estar levemente dobladas. Inhala. Exhala. Contiene la respiración. Suavemente presiona la mandíbula contra la parte superior del pecho. Eleva el tórax y levanta los músculos del abdomen hacia arriba y hacia la columna. Exhala y relájate. Manteniendo esta posición deja que tu respiración vuelva a normalizarse. Repite dos o tres veces. (Esta práctica se describe en los textos de hatha yoga como: *uddiyana*, movimiento hacia arriba; *bandha*, cierre). En este contexto el “cierre” en la garganta significa contener la respiración.

*Afirmación que debe usarse antes
de la Práctica para Vitalizar el Cuerpo*
¡Energía Eterna! Despierta en mi la voluntad,
vitalidad y salud consciente. La buena voluntad
hacia todos. Vitalidad hacia todos. Salud hacia todos.
– *Paramahansa Yogananda*

Quinta Lección / Segunda Parte

*Guías de Aplicación*La Ciencia de la Auto-realización
y la Realización en Dios

La Auto-realización significa saber que estás completamente establecido en Dios en cuerpo, mente y alma. Para ser Auto-realizado, simplemente debes mejorar tus conocimientos. La realización en Dios significa conocer tu (verdadero) Ser como el gran océano de Espíritu que ya eres, disolviendo el sentido ilusorio que eres un diminuto ego, cuerpo y personalidad. – *Paramahansa Yogananda*

Ciencia Del Latín *scire*: conocer (por medio de la observación, identificación, descripción y la investigación experimental).

La Auto-realización y la realización en Dios que resulta en la liberación del alma, debería ser el principal propósito de la práctica de yoga. No todos los practicantes de yoga aspiran la liberación de la conciencia. Simplemente desean beneficios psicológicos o físicos, un ajuste en su punto de vista, o mejoras en sus habilidades de manera que puedan vivir cómoda y efectivamente. Sus prioridades se relacionan con el nivel de sus intereses mundanos: sobrevivir, la liberación razonable del dolor o las dificultades, la adquisición de bienes materiales, relaciones personales compatibles y placeres sensoriales.

Sin embargo, incluso sin una gran aspiración a la Auto-realización, si uno vive una vida sana y sin conflictos y medita regularmente hacia el estado de super-conciencia, el crecimiento espiritual ocurrirá gradualmente. Ocurrirá más rápidamente cuando la aspiración a ser iluminado es constante. Tal aspiración despierta las fuerzas inactivas del alma, atrae una respuesta alentadora de la Mente Cósmica y armoniza la mente del devoto y su conciencia con niveles refinados de Conciencia. El impulso, siempre presente, de la gracia puede entonces influir más fácilmente

EL SENDERO DIRECTO PARA DESPERTAR A LA AUTO-REALIZACIÓN Y LA REALIZACIÓN EN DIOS

Si sinceramente aspiras ser Auto-realizado, no permitas que nadie o que ninguna circunstancia te distraiga en tu propósito principal. No pidas su opinión a nadie de que puedas “despertar de la mortalidad” hacia la completa realización de tu verdadera naturaleza y la realidad de Dios. No pienses que debes continuar forzando, por varias encarnaciones, a sobrepasar el karma o tener tu conciencia restaurada a la entereza. Ya tienes en tu interior el completo conocimiento de la entereza de la vida y todos sus procesos. Simplemente tienen que ser reconocidos y descubiertos.

Usa tus poderes de inteligencia discriminatoria para captar la diferencia de tu esencia pura de ser y los estados fragmentados mentales y de conciencia que caracterizan los estados ordinarios de conciencia (identificación con la personalidad). Si no puedes hacerlo inmediatamente, por lo menos tendrás percepciones momentáneas de la verdad y lo permanente, y lo que es temporáneo e ilusorio. Si estás consciente de una resistencia interior hacia la Auto-realización, analiza y elimina los problemas:

- ¿Temes ser Auto-realizado?
- ¿Temes entender y experimentar la realidad de Dios como Dios realmente es?
- ¿Te preocupa el hecho de cómo cambiaría tu vida cuando despiertes espiritualmente?
- ¿Temes a lo que otros pensarían de ti cuando seas iluminado espiritualmente?
- ¿Son tan cómodas o incómodas tus circunstancias que resistes cualquier cambio?
- ¿Piensas que la Auto-realización y la Realización en Dios son estados deseados, pero que se podrán experimentar en el futuro, no ahora?
- ¿Consideras que poder entender claramente tu verdadera naturaleza y la realidad de Dios es como “una perla de gran valor” por la cual cambiarías todo lo que posees?

La Auto-realización no se la puede ganar u obtener. Está ya disponible para todo aquel que está dispuesto a reemplazar los estados habituales egocéntricos, el sentido ilusorio de la auto-identidad que es la principal causa del pensamiento irracional, conductas disfuncionales y la mayoría de los sufrimientos que los individuos experimentan.

El principal obstáculo hacia el despertar espiritual es la falta de un deseo sincero de experimentarlo. Si dices que deseas aprender y experimentar tu verdadera naturaleza y la realidad de Dios, ¿qué estás haciendo para realizarlo?

- ¿Mantienes una actitud optimista?
- ¿Alientas tu salud física descansando lo suficiente, haciendo ejercicios adecuados y comiendo alimentos nutritivos?
- ¿Eres maduro, seguro de ti mismo e independiente?
- ¿Realizas tus responsabilidades expertamente?
- ¿Escoges sabiamente a tus amistades y relaciones sociales?
- ¿Es de verdadero valor tu selección de libros o materiales metafísicos?
- ¿Recuerdas siempre reconocer o percibir la natural, divina naturaleza de todos y de todo?
- ¿Meditas con regularidad hasta un estado de conciencia alerta, pacífica y super-consciente en lugar de simplemente experimentar estados agradables?

Despertar hacia la Auto-realización y la Realización en Dios no te separará del mundo; más bien te ayudará a conocerte a ti mismo tal como eres y al mundo tal cual es. Te darás cuenta que eres un aspecto del ser de Dios y que el mundo es una manifestación de las fuerzas cósmicas que emanan de Dios. El karma (los acondicionamientos sub-conscientes) se debilitará, se disolverá y transcenderá. Las cualidades puras de tu alma, se expresarán sin esfuerzo. Desarrollarás poderes excepcionales de percepción. Mejorarán de gran manera tus habilidades. Podrás vivir efectivamente sin restricciones, consciente de tu rol constructivo como un participante activo en el drama de la vida cósmica.

El crecimiento espiritual no se determina por el género, la vida personal, las circunstancias, el estado social o económico.

Los hechos determinantes son: 1. el deseo ardiente de ser iluminado y 2) una acción efectiva necesaria: actitud y acción modificados y las prácticas espirituales efectivas. El deseo inquebrantable de ser iluminado mantiene tu atención enfocada en tu propósito. Las acciones efectivas remueven los obstáculos mentales, emocionales y físicos, mejorando así los poderes intelectuales e intuitivos y permitiendo que emerja y desarrolle el conocimiento natural (innato).

Las cualidades del alma descritas en los primeros tres versos del capítulo dieciséis del Bhagavad Gita se expresan naturalmente por personas iluminadas:

Los atributos divinos son los siguientes: sin temor, con devoción, pureza, permaneciendo en yoga (samadhi) con los conocimientos correctos, con caridad, disciplina, oferta sagrada, el estudio de los libros sagrados, austeridad y rectitud, sin violencia, honestidad, ausencia de la rabia, renunciación, serenidad, sin faltas, compasión hacia todos los seres, sin deseos, con bondad, modestia, estabilidad, vigor, perdón, energía, libre de la malicia y el orgullo.

Si todavía no puedes expresarlos espontáneamente, su cultivo será muy útil en tus prácticas de meditación y purificará tu mente, aclarará tu conciencia, hará que tu vida sea más cómoda, significativa y de beneficio a los demás, y te facilitará despertar hacia la Auto-realización y la realización en Dios.

La realización es un conocimiento correcto y una actual experiencia. Si haz tenido vislumbres de tu verdadera naturaleza, continúa contemplando la esencia de tu ser y la realidad de Dios hasta que tu realización sea permanente. Si ya eres Auto-realizado, continúa con las prácticas espirituales hasta que tu mente y conciencia se purifiquen completamente. Si todavía no lo eres, resuelve firmemente despertar espiritualmente y lo más antes posible. Haz lo siguiente:

- Después de tu practica de meditación, o cuando estés sólo y tranquilo, pregúntate qué eres realmente en lo profundo de tu ser. No eres la mente que está sujeta a modificaciones. No

eres tus estados anímicos que cambian. No eres tu personalidad, “la máscara” que usas para presentarte a los demás. No eres tu cuerpo que nació y dejará de existir. A través de los años, aunque han cambiado tu mente, estados emocionales, las características de tu personalidad y el cuerpo físico, tú no has cambiado. ¿Qué es la esencia real de tu ser que observa, percibe, determina y experimenta y, a pesar de todo, no cambia?

- Medita cada día hasta que tu conciencia esté alerta pero tranquila. Permanece allí por un tiempo, después profundízate en el silencio. Contempla a Dios, como el único campo de Conciencia. Contempla el campo de existencia pura del ser que es idéntica con la esencia del ser. Deja que se disuelva en la unidad, que es lo que queda de tu sentido independiente de ser.
- Vive de acuerdo a tu entendimiento superior: centrado en el alma, fiel al aprendizaje, a despertar espiritualmente, y al servicio humilde, hasta que seas completamente iluminado. Cuando seas iluminado todos tus pensamientos y acciones serán espontáneamente apropiados.

A menudo, el ajuste más difícil que se debe hacer, es el cambio de actitud para que aprendamos a percibirnos como los seres espirituales que realmente somos en relación con nuestros estados mentales, emociones, cuerpo físico y circunstancias, en lugar de pensar y sentir que somos seres humanos con limitaciones, aspirando a ser Auto-realizados y realizados en Dios.

Cuando la conciencia del alma está nublada y confusa, tiene la tendencia a identificarse con los estados mentales y emocionales, el cuerpo humano y los sentidos y las circunstancias medioambientales. Cuando la identificación con las condiciones externas (incluyendo los pensamientos, recuerdos y emociones que son externos al alma) son habituales, la conciencia está limitada, el intelecto está nublado, y la intuición está reprimida. La solución para este problema es de discernir la diferencia entre la conciencia del alma y aquello que se percibe, y de alejar la atención de las circunstancias externas, practicando la meditación

super-consciente.

Las percepciones de meditación super-consciente proporcionan una experiencia real del ser, en lugar de atributos mentales o el cuerpo con sus sensaciones. Cuando no estás meditando, armoniosamente integra la conciencia super-consciente con los pensamientos, emociones y las sensaciones físicas. Esto puede hacerse más fácilmente por medio del discernimiento al estar centrado (cimentado) en el alma.

Como con cualquier ciencia, los procedimientos por medio de los cuales se puede actualizar la Auto-realización y la realización en Dios, deben ser examinados, analizados, definidos y aplicados. Las aplicaciones atentas y expertas de estos métodos resultarán en experiencias personales que verificarán estas aplicaciones y prácticas.

Mejor que el dominio de todo el mundo, mejor que irse al cielo, es el premio del primer paso hacia la santidad.

– *El Dhammapada (el sendero del dharma)*

Quinta Lección / Tercera Parte

Práctica de Meditación

Técnica del “Sendero de Dios”

Dentro de cada persona existe el sendero hacia la realización en Dios. Cuando la conciencia está completamente establecida en este sendero, ‘prana’ fluye interiormente con un ritmo radiante. Los yoguis la conocen como la respiración divina. Su práctica regular resulta en la transformación espiritual completa. – *Lahiri Mahasaya*

Esta técnica es especialmente útil para aquellos aspirantes espirituales que pueden entender su valor y lo usarán regularmente para profundizar y enriquecer su experiencia de meditación:

- Siéntate recto y quieto. Mira hacia el ojo espiritual. *Siente* y localiza tu columna. Visualízala como un tubo hueco que se extiende desde la base de la columna hasta la parte superior de tu cabeza
- Abre tu boca parcialmente. Inhala. Exhala. Levemente contrae la garganta e inhala a través de la boca, creando una succión leve en la garganta. Siente una sensación de aire fresco en tu garganta cuando haces esto. Dirige esta sensación a tu columna y siente que estás conduciéndola hacia arriba. (Después que seas proficiente, respira a través de las aletas de la nariz con la boca cerrada).
- Al final de la inhalación, con la corriente de fuerza de vida en la cabeza, pausa por un momento.
- Exhala suave y naturalmente a través de la boca y siente una corriente templada placentera descender a través de la columna. Pausa por un momento. Repite el proceso.
- Continúa con esta práctica hasta que desees dejarla y descansa en la paz del silencio.

La inhalación es media-lenta y más profunda que lo normal. Respira desde el diafragma normalmente sin expandirlo dema-

siado y sin contraer las costillas mucho. Cuando el cuerpo está descansando la respiración es de alrededor de 15 a 18 veces por minuto. Cuando se usa esta técnica la respiración se aminora porque es más profunda y larga que lo normal. Practica pacientemente hasta que puedas sentir la corriente de la fuerza de vida ascendiendo y descendiendo a través de la columna a medida que inhalas y exhalas. La visualización no es tan importante como la sensación. La corriente ascendiente proporciona una sensación placentera o de gozo; la corriente descendiente es cálida y calmante. Con excepción de las pausas momentáneas después de la inhalación y exhalación la respiración debe ser suave pero intencional, sin esfuerzo, tranquila y continua.

Esta práctica neutraliza las influencias de *prana* (que regulan la inhalación) y *apana* (que regulan la exhalación). A medida que te sientes más relajado e interiormente enfocado (simultáneamente consciente de la columna, el ojo espiritual y el cerebro) notarás que tu respiración se aminora y se refina más. Cultiva la conciencia de esta corriente moviéndose arriba y abajo en la columna como si estuvieras respirando a través de ésta.

Las fuerzas de vida ascendientes y descendientes magnetizan la columna, alientan el despertar gradual de las energías inactivas en el cuerpo y energizan los chakras. Los resultados benéficos y satisfactorios son la paz mental y emocional y una conciencia centrada en el alma que prevalece durante y después de este procedimiento de práctica.

Este método de adquirir el control consciente de los estados mentales y estados de conciencia, se menciona en el Bhagavad Gita. En los siguientes versos la palabra *yoga* se usa para referirse a ambas prácticas de meditación y samadhi, que es la culminación de la práctica:

Algunos practicantes al ofrecer (transformar) *apana* en *prana* y *prana* en *apana*, armonizan y neutralizan sus acciones. – 4:29

El devoto, continuamente observando la auto-disciplina, con los impulsos mentales tranquilos y controlados, realiza el estado supremo de unidad (samadhi). – 6:15

Como una lámpara que en un lugar sin viento no parpadea, así es la concentración del meditador que con los impulsos mentales aquietados, practica el yoga. Con los procesos mentales aquietados (pacíficos) por medio de la práctica de yoga y sereno en el Auto-conocimiento, el meditador experimenta una felicidad infinita que se incorpora al intelecto y sobrepasa los sentidos; establecido allí, no se aparta de la verdad. – 6:19-21

Abandonando todos los deseos egocéntricos, apaciguando los sentidos, el meditador gradualmente debería tranquilizarse. Con el intelecto firmemente enfocado en la realidad del verdadero Ser, no piensa o contempla nada más.

Cuando los procesos mentales fluctúan y la atención vaga, deberían controlarse por medio de la auto-determinación.

El practicante de yoga cuya mente está tranquila y cuyas emociones están calmadas, cuya conciencia está purificada y realizada en Dios, despierta a una dicha infinita.

Por lo tanto practicando constantemente el yoga, el devoto fácilmente liberado de todas las restricciones, conoce y experimenta a Dios, quien le otorga una felicidad infinita. – 6-24-28.

“La felicidad infinita” es el gozo de ser Auto-realizado y realizado en Dios, lo que permanentemente remueve la conciencia de todas las restricciones de la ignorancia, ilusiones y fantasías.

Cuando las fluctuaciones en el campo de la conciencia individualizada cesan, el buscador (el Ser que percibe) permanece en su verdadera naturaleza.

Los Yoga Sutras de Pantajali: 1:3

REVISIÓN DE LA QUINTA LECCIÓN

1. Escribe los cinco sistemas básicos de yoga y el énfasis de cada uno.

2. ¿Cuáles son las ocho etapas de la práctica de raja yoga?

3. ¿Cuáles son las cinco disciplinas externas? Concéntrate en actualizarlas.

4. ¿Cuáles son las cinco disciplinas internas? Concéntrate en actualizarlas.

5. Define la Auto-realización.

APLICACIÓN PERSONAL

1. Aspira a ser Auto-realizado y Realizado en Dios.
2. Revisa las preguntas en la página 131 y respóndelas honestamente.
3. ¿Cuáles son los dos factores que determinan el crecimiento espiritual?

4. ¿Cuáles son algunas de las cualidades que se expresan espontáneamente por aquel que es iluminado? Nutre y expresa estas cualidades.

5. Desarrolla tus poderes de inteligencia discriminadora. Discierne la diferencia entre la esencia de tu ser, que es conciencia pura, y tus pensamientos, estados anímicos y las sensaciones físicas. Establecido en la Auto-conciencia, piensa racionalmente y actúa sabiamente.
6. Si ya has estado meditando por lo menos por seis meses, incluye en tu práctica de meditación diaria la técnica del “sendero de Dios”. Hazlo suavemente. Siente la corriente de la fuerza de vida fluir cuando respiras inhalando y exhalando. Después de concluir tu práctica así, o cualquier otra técnica, siéntate en la paz del silencio. Deja que se disuelva cualquier sentido ilusorio del ego. Medita *en* Dios.
7. Una vez por semana, o dos veces por mes o una vez por mes, medita por más tiempo y más profundamente que lo usual. Usa las técnicas de meditación que prefieres hasta que se aquiete tu mente, después siéntate en ese profundo silencio.

Cuando te sientes por un tiempo más largo, tu impulso natural de hacer que la conciencia se restaure a la entereza determinará tu experiencia de meditación. Los ajustes de conciencia ocurrirán espontáneamente. Tu conciencia se aclarará. Experimentarás estados refinados de super-conciencia.

8. Después de tu práctica de meditación, mantén ese estado de calma (serenidad). A medida que las influencias super-conscientes se mezclan con los estados ordinarios de conciencia, emergerá la conciencia cósmica. Percibirás que eres uno con el campo omnipotente de Conciencia.

LUZ EN EL SENDERO

Los siguientes versos provienen de *Shiva Samhita* y fueron escritos hacen más de cinco siglos. El autor es anónimo. La palabra *Shiva* representa el campo de Conciencia pura y absoluta, el ‘almacén’ de todo el conocimiento. *Samhita* (en Sánscrito significa “unido”) la colección de la fuente del conocimiento. En este tratado el énfasis principal es *yoga*; con los principios, conceptos filosóficos y prácticas presentados en cinco capítulos con 212 versos. Se asume que el lector de estos textos tiene la ayuda del maestro, para que le explique su significado, o tiene los suficientes poderes intelectuales y la intuición discernidora, para poder entenderlos.

Sentado en una posición meditativa, el yogui debe enfocar su atención interiormente hacia el ojo espiritual. Al hacerlo así, experimenta una felicidad (gozo) pura y completa; por lo tanto esta práctica debe hacerse con un enfoque concentrado.

El que practica así obtiene el dominio del prana en poco tiempo. El prana entonces entra al canal medio (en la columna). El que practica esto diligentemente experimenta el desarrollo de poderes excepcionales de percepción y cuando desea puede explorar los tres mundos, (el físico, astral y los reinos sutiles).

Cuando el yogui (que está meditando) está constantemente consciente del ojo espiritual, allí percibe un fuego como un relámpago. Al contemplar esta luz, se purifica la mente y se remueve el karma.

La conciencia de aquel que contempla el campo de conciencia pura, entonces se absorbe en ésta. El yogui que aspira tener éxito debe obtener este conocimiento. Por medio de la práctica regular uno llega a ser Auto-realizado y realizado en Dios. Habiendo dominado todos los elementos y estando libre de todo apego mundano y los deseos, cuando el yogui medita en el ojo espiritual, se apaciguan los procesos y el siddhi (la habilidad sin restricción del alma), se desarrolla el sentido de estar libre en el espacio.

El yogui experto percibe la luz. Con una practica concentrada, se hace el maestro de la luz (obtiene éxito practicando con esa luz).

El chakra de dos pétalos (las corrientes duales del prana) se encuentra entre las cejas.

Dentro de éstas está *bija* (la semilla del ser) tan brillante como la luna llena. El sabio devoto que conoce (experimenta) esta luz nunca se aparta del sendero. Al contemplar esta luz, uno obtiene un éxito superior.

El espacio entre *ida* y *pingala* es el corazón sagrado de la divinidad. Allí, se cree, permanece el Señor del universo. La grandeza de este lugar sagrado se ha declarado en varios manuscritos y escrituras por los sabios poseedores de esta verdad; ellos han promulgado su secreto elocuentemente.

Sushumna nadi en la columna se extiende hasta el *Brahmarandhra* [“la abertura de Dios”, el lugar blando en la parte superior del cerebro]. El loto [chakra] allí es *sahasrara* [los mil pétalos]. Allí permanece la luz blanca y brillante. Desde allí el elixir (el flujo de la inmortalidad) se expresa continuamente.

Sexta Lección

Filosofía

Despertando el Potencial Interno

La luz de Dios brilla en el ojo espiritual, la puerta interna que conduce a la conciencia del alma hacia el reino de la gloria divina de Dios. La realidad de Dios que permanece en cada persona se puede experimentar entrando en el santuario de la conciencia iluminada.

– *Lahiri Masaya*

En el cuerpo (físico) de la persona que no ha despertado espiritualmente, la cantidad de fuerza del alma no usada para mantener las funciones físicas, se mantiene inactiva en la base de los chakras. *Kundalini* es la fuerza inactiva “enroscada” del alma con un potencial innato de expresarse y transformarse. Es un aspecto individualizado del poder de la Conciencia latente en el universo. Su energía (*shakti*) es un aspecto individualizado de la energía cósmica que energiza la naturaleza.

El kundalini se activa naturalmente cuando el deseo innato del alma, de que su conciencia se aclare y restaure en la entereza, es dominante. Se puede alentar su despertar manteniendo la aspiración a despertar espiritualmente, por medio de la devoción, la compasión, la oración, la práctica de pranayama, la práctica de ciertas rutinas de hatha yoga, el uso de mantras y otras técnicas de meditación. Se puede despertar espontáneamente cuando la salud psicológica y física es óptima, cuando uno se encuentra en un medioambiente donde las fuerzas espirituales prevalecen, y cuando la mente y el sistema nervioso están abiertos frente a una persona cuyas energías de kundalini fluyen libremente.

Cuando se activan las fuerzas vitales del discípulo, debido a la influencia de la energía de kundalini del gurú, el proceso de la transmisión de esta transmisión de energía es referida como *shaktipat*. Cuando el discípulo es receptivo, esta transmisión ocurre espontáneamente o puede ser inducida por la intención del gurú, su tacto o haciendo contacto con los ojos.

Se puede mejorar la receptividad hacia las influencias benéficas de la conciencia del gurú por medio de la práctica de una meditación regular y alentando la fe, la quietud mental y emocional y la humildad. Se debe renunciar ser egocéntrico; se debe mantener la calma mental; se deben resolver los conflictos psicológicos; la aspiración a ser Auto-realizado y realizado en Dios debe ser ferviente.

Yo experimenté un despertar inesperado y repentino de las energías de kundalini, unas cuantas semanas después que conocí a Paramahansa Yogananda. El no había sugerido que esto ocurriera, tampoco me preguntó sobre mis reacciones. En las semanas que siguieron, él me observaba quietamente y, de vez en vez, me daba sus sabios consejos de naturaleza personal.

Contrario a la información publicada (la mayor parte de la cual no merece llamarse conocimiento) sobre los procesos del crecimiento espiritual en la era corriente, los maestros iluminados enfatizan el gran valor superior de la instrucción personal. El discípulo calificado (bien preparado) puede entonces así adquirir una información correcta y ser guiado a través de las etapas progresivas del crecimiento psicológico y espiritual.

Las energías activadas del kundalini fluyen hacia arriba a través de los chakras, animando sus acciones. La mente se activa y el cuerpo adquiere mayor vitalidad. La transformación psicológica puede ser gradual o rápida. Se aclara la conciencia y, ya no limitada, se expande. Se animan los poderes de inteligencia discriminatoria. Mejoran los poderes intuitivos. Emergen estados Super-conscientes. Puede decrecer el interés en las actividades y las relaciones ordinarias. Si la atención del devoto y sus acciones no están involucradas con fines útiles o benéficos, se puede experimentar la confusión. Por esta razón, cuando se experimentan cambios o ajustes en los estados de conciencia, es muy importante adherirse a las rutinas de una vida organizada y las prácticas de meditación, las cuales contribuirán a la estabilidad mental y emocional. Ayuda también obtener el sueño y/o descanso suficiente y una nutrición sana.

Evita las actividades tarde en la noche, una vida social demasiado activa y los ayunos; todo esto puede agravar las carac-

terísticas de vata y contribuir a pensamientos irracionales o las fantasías. Evita ansiedad hacia los resultados de tus experiencias transformativas.

No comentes con nadie tus experiencias subjetivas, excepto con tu gurú o maestro calificado. Evita permitir que tu conciencia se limite o restrinja debido a una intensa preocupación intensa con el ego.

No hay necesidad que temas el despertar de tus propias energías. Vive una vida equilibrada y deja que naturalmente ocurra tu despertar espiritual. Durante los cincuenta años (en los momentos que escribo este libro) de mi practica de yoga, mis viajes a muchos países y mi intercambio con miles de personas, nunca conocí a nadie que debido al despertar de las energías de kundalini, experimentó un severo malestar físico o una inhabilidad psicológica o que tuvo problemas. Unas cuantas personas que conocí (o de las cuales supe) que atribuyeron su malestar físico, mental o emocional, al kundalini estaban mal informadas debido a su lectura de algún libro o revista, o alguien no les dio una información adecuada, o tenían la tendencia a fantasear. Hablar o leer material de personas que saben muy poco o nada sobre estos temas, no es un buen método para adquirir la información correcta. Tampoco es útil participar en seminarios o talleres que persuasivamente mercadean las oportunidades de la experiencia del kundalini o la iluminación.

En esta tradición de Kriya yoga, nunca se aplica el esfuerzo extremo para despertar las energías del kundalini. El método más útil es de adoptar regimenes de vida y practicas espirituales que preparen la mente y el cuerpo a ser receptivos y alienten gradualmente a que las fuerzas inactivas se activen. Entonces éstas circularán de acuerdo a su inteligencia innata.

Son normales los sentimientos y claridad de conciencia junto con ligereza y euforia. La risa sin control, los llantos y cualquier otro síntoma de catarsis emocional, no deben ser dramatizados. Los temblores convulsivos de los músculos u otros movimientos violentos del cuerpo se deben evitar. Si los flujos de energía parecen ser demasiado dinámicos, inhala profundamente y después exhala y mantente quieto. Alienta a que estos sentimientos flu-

yan profundamente en vez de permitir que ocurran reacciones físicas o emocionales.

Las energías de kundalini se pueden regular usando el poder de la voluntad o la intención. Permite que produzcan su función transformativa y aclaradora de la conciencia. Evita pensar que debido a su flujo de energía, deberías dirigir las hacia otras personas, con el afán de sanarlas o ayudarlas. Primero debes ayudarte a ti mismo hacia la Auto-realización. Después podrás saber cómo ayudar a los demás.

Se pueden experimentar las visiones, percepciones de luz brillante, un sentido de unidad con la vida y la trascendencia de los límites de espacio y tiempo, los sentimientos de amor y compasión hacia todas las criaturas vivientes, y un gozo profundo, cuando las corrientes de kundalini estimulan ciertos centros del cerebro. Aunque se puede disfrutar de tales percepciones, se debe recordar que lo que se percibe no es lo que realmente eres, o la última realización que debes tener.

Dentro del canal de la columna a través de la cual las energías de kundalini ascienden existen tres canales, desde la base del chakra hasta el cerebro superior. Los canales exteriores tienen las características densas y sutiles astrales. El canal interior, llamado "el sendero de Dios", tiene características finas. A los meditadores que están intentos en el Auto-descubrimiento y el descubrimiento de Dios, se les aconseja que estén conscientes de las energías de kundalini moviéndose hacia arriba a través de este canal. Se pueden entonces evitar fácilmente las percepciones mentales y el fenómeno astral.

Durante los estados preliminares de meditación, cuando las energías de kundalini energizan los chakras, se pueden percibir sus sonidos y luces. A medida que la fuerza de vida asciende a través del canal central en la columna, se puede percibir una sensación agradable o una corriente eléctrica. Puede ascender fácilmente hasta el chakra de la corona o su flujo puede quedar bloqueado en alguno de los chakras. Si esto ocurre, no te desesperes, eventualmente esto pasará. Usa las técnicas de meditación mencionadas en estas lecciones. La práctica de Hatha Yoga y pranayama pueden ser útiles, así como ajustes quiroprácticos.

Cultiva siempre la devoción.

La paz de tu alma y la claridad de tu conciencia no deben determinarse por las acciones de la energía de kundalini. Si no sientes su movimiento o experimentas sus efectos, puedes siempre contemplar la verdad de tu ser y la realidad de Dios.

SOBREPASANDO LOS TRES PRINCIPALES OBSTÁCULOS PARA LA LIBERACIÓN DE LA CONCIENCIA

La literatura yogui describe tres obstáculos que pueden interferir con el flujo de las energías de kundalini y frustrar el deseo del alma de despertar completamente. Se los describe como “nudos” o impedimentos que limitan la conciencia, están relacionados con el chakra base, el cuarto chakra y el centro del ojo espiritual.

1. El obstáculo relacionado con el chakra base. Un apego fuerte al reino de la naturaleza, sus objetos y procesos. Esta clase de apego origina el deseo de lo material, el sentido del placer y las metas dirigidas por el ego. Mantiene la atención fluyendo exteriormente, hace que la mente sea demasiado activa e interfiere con la concentración meditativa.

Se sobrepasa este obstáculo al relacionarse desapasionadamente con el reino de la naturaleza sin apegos mentales o emocionales, y por medio de la práctica regular de la meditación super-consciente.

2. El obstáculo relacionado con el cuarto chakra. El apego que puede ser débil o fuerte, el sentimentalismo y los pensamientos y ansias de hacer buenas obras y la ayuda a los demás.

Se sobrepasa este obstáculo prestando ayuda y servicio humildemente cuando sea posible, purificando el sentido del ego, y aspirando a despertar hacia los niveles más refinados de Auto-realización y realización en Dios.

3. El obstáculo relacionado con el chakra del ojo espiritual. El apego que puede ser obvio o sutil hacia las percepciones subjetivas (visiones, éxtasis, estados placenteros) y las habilidades excepcionales y poderes de percepción que pueden acompañar

los estados preliminares hacia la Auto-realización.

Se sobrepasa este obstáculo apartando la atención de y/o trascendiendo el fenómeno mental y astral, y contemplando el campo de existencia del Ser puro, libre de atributos.

Por medio de la práctica de yoga, las influencias restrictivas se debilitan y se aclara la conciencia hacia el estado de discernimiento discriminatorio (se realiza la iluminación).

– *Los Yoga Sutras de Pantajali 2:28*

Sexta Lección / Segunda Parte

*Guías de Aplicación***Desarrollo y Expresión de tus
Cualidades Innatas**

Enfoca tu atención interiormente. Experimentarás un nuevo poder, la fuerza y una paz física, mental y espiritual. Todos los lazos que te limitaban, desaparecerán.

– *Paramahansa Yogananda*

Debido a que nuestras conductas y circunstancias siempre corresponden a nuestros estados mentales y estados de conciencia, es bastante fácil determinar el grado y calidad de nuestro crecimiento espiritual.

La dramatización habitual de conductas disfuncionales y circunstancias personales que son desordenadas o causan estrés, son indicaciones que nuestra conciencia está fragmentada y nublada y nuestros conocimientos de los hechos de la vida son mínimos o superficiales. Las conductas y habilidades sanas y bien ordenadas, y las circunstancias personales alentadoras en nuestra vida demuestran una conciencia y estados mentales sanos, junto con la habilidad de poder vivir efectivamente y la voluntad de hacerlo así.

Los siete estados de la conciencia del alma, cada uno relacionado con los chakras a lo largo de la columna o del cerebro, representan las etapas progresivas a través de las cuales las almas despiertan de un despertar parcial a la iluminación y la liberación de la conciencia. Hasta que la conciencia se establezca en la Auto-realización y la realización en Dios, pueden estar presentes varias características relacionadas con cada nivel: una persona cuyo conocimiento, de los asuntos espirituales, es mínimo y que está adicta a los placeres sensoriales y lo material, puede ser muy compasiva e idealista; un “santo” puede continuar sufriendo de deseos debilitadores y todavía debe tener que sobreponerse a varios hábitos. El sendero más rápido para experimentar el crecimiento espiritual auténtico es de renunciar y sobrepasar

a los estados mentales, la conciencia, las acciones y relaciones que sean restrictivas, mientras que se cultivan condiciones y acciones que alienten nuestra aspiración de un despertar completo. Los esfuerzos personales correctos y las acciones de gracia facilitarán nuestro progreso.

LOS SIETE NIVELES DE LA CONCIENCIA DEL ALMA Y SUS CARACTERÍSTICAS COMUNES

1. La semi-conciencia, un estado de despertar parcial, confuso, relacionado con el primer chakra en la base de la columna. Sus características son una mente y estado confuso, la apatía, el aburrimiento y el falso sentimiento de seguridad. Se cree que el cuerpo físico es el ser real. La conciencia es confusa. Si uno es religioso, la creencia en Dios se considera más importante que el conocimiento de Dios. Las oraciones se dirigen hacia un concepto o una idea tradicional de Dios. Las actividades son dirigidas a la sobre-vivencia, o pueden ser impulsadas por deseos y caprichos. Los poderes intelectuales son débiles. Los recuerdos, hábitos y conductas adquiridas determinan los estados de conciencia de uno, las actitudes mentales y acciones. El provincialismo y una mente estrecha se pueden considerar como normales.
2. La auto-conciencia disfuncional, relacionada con la parte sacra de la columna. Algunas características comunes son la confusión mental y los estados emocionales conflictivos. Predomina el egoísmo y el sentido ilusorio del ser. El espejismo (ideas erróneas) y las ilusiones (las percepciones equivocadas de las circunstancias) nublan la mente y la conciencia. Se dramatizan los apegos, la dependencia, las adicciones y acciones contraproducentes. Se puede dar mucha importancia a la sensualidad y a relaciones personales de cualquier clase. Las acciones son a menudo irracionales y no predecibles. Las necesidades neuróticas pueden ser habituales, así como las quejas, el culpar a otros y a las circunstancias por el propio infortunio, la irresponsabilidad y las fantasías. Son fuertemente influyentes los condicionamientos subconscien-

tes. La persona que es religiosa puede tener una fascinación con las vidas pasadas, el espiritismo, el hipnotismo, la magia, los ángeles, y el fenómeno mental o psíquico. Si se practica la meditación, puede ser predominante la preocupación con percepciones subjetivas y los estados anímicos agradables.

3. Auto-Conciencia Activa, relacionada con el tercer chakra en la región lumbar de la columna. Un estado de conciencia generalmente sano, pero todavía dominada por el ego. Los pensamientos pueden ser racionales y las acciones productivas. Se pueden considerar de mucha importancia y recordarse por mucho tiempo, eventos donde predominaba el poder, el control, el éxito y los triunfos obtenidos. La comprensión intelectual de la verdadera naturaleza de uno y la realidad de Dios pueden estar presentes, pero se pueden considerar poco importantes, prefiriendo aquellas actividades que sirven las metas personales. El interés en los asuntos personales se puede relacionar con el deseo de la auto-mejora y las circunstancias personales. El crecimiento espiritual puede disminuir debido al deseo de perpetuar el 'estado' personal, querer despertar espiritualmente y ser prolijo sin renunciar al egoísmo: la noción errada de pensar que uno es muy especial o único debido a los triunfos personales. Si se practica regularmente la meditación hasta el estado super-consciente, la mente y la conciencia pueden purificarse gradualmente.
4. Super-conciencia, relacionada con el cuarto chakra en la región dorsal de la columna. Se puede experimentar la Auto-realización. Prevalece el conocimiento de ser una unidad individualizada del Único campo de Conciencia. Cuando se medita se pueden experimentar estados refinados de super-conciencia y percepciones de Dios y realidades trascendentes. Disminuye el ego y se purifica. Mejoran los poderes intelectuales. Son armoniosas las actividades y relaciones normales. Se consideran importantes el amor, la esperanza, la fe, y la devoción hacia los deberes. Pueden ser una distracción en nuestras prácticas espirituales, los pensamientos y sentimientos sentimentales hacia el bienestar de los demás, erra-

damente creyendo que son sentimientos de compasión.

El devoto puede tener la tendencia de involucrarse, con buenas intenciones, en actividades inútiles antes de que realmente se actualice la madurez emocional y la Auto-realización. El discipulado se hace más fácil. Las tendencias adictivas y otras características y hábitos limitadores comunes en los tres primeros niveles desaparecen.

5. Conciencia Cósmica, relacionada con el quinto chakra en la columna en el lado opuesto a la garganta. En este nivel se percibe el universo como una manifestación de las fuerzas cósmicas que emanan de un campo de Conciencia (Dios). Es predominante el deseo de adquirir conocimientos superiores. Las categorías y procesos de las manifestaciones cósmicas se comprenden intuitivamente. Se desarrollan espontáneamente habilidades excepcionales y poderes de percepción.
6. Conciencia de Dios, relacionada con el sexto chakra, el ojo espiritual, al centro de la región frontal del cerebro. Se realiza a Dios parcial o completamente (se lo experimenta o comprende). Se resisten, debilitan y neutralizan cualquier condicionamiento subconsciente, que todavía exista, por medio de las influencias superiores en la realización en Dios.
7. Iluminación de la Conciencia, relacionada con el séptimo chakra, en la región superior del cerebro. Se comprende la realidad de Dios y se entienden las acciones de los procesos cósmicos. Son comunes las percepciones trascendentes cuando uno está absorto en la meditación. Cuando uno no está meditando, la iluminación continúa y las acciones son espontáneamente y siempre apropiadas. Están ausentes las ilusiones y los espejismos.

Para aquel devoto con una vida sana, cuya aspiración de ser iluminado es inquebrantable, y que medita super-conscientemente, su despertar a través de las etapas de crecimiento es progresivo. Una vida desordenada, las dudas sobre la capacidad de hacer progresos y la impaciencia, interfieren con el crecimiento espi-

ritual. Se debe renunciar a la tendencia de estar demasiado ansioso a los resultados del crecimiento espiritual. Si sabes que estás haciendo lo que te es posible hacer, simplemente debes persistir con una resolución firme y con fe. Los resultados satisfactorios estarán de acuerdo al tiempo requerido para que las transformaciones psicológicas ocurran y para que la super-conciencia se integre con los pensamientos, emociones, la mente y el cuerpo. La conciencia clara y el sistema nervioso refinado facilitarán que las cualidades del alma y sus habilidades emerjan más fácilmente.

La conciencia se aclara por medio del pensamiento racional, la quietud emocional, las acciones desapasionadas y la meditación super-consciente. El sistema nervioso se refina por las influencias super-conscientes, el flujo de las energías de vida en el cuerpo (especialmente a través de la columna y el cerebro, cuando se medita, ya sea espontáneamente o haciendo que fluyan al practicar técnicas específicas), alimentos puros, el aire libre y la luz del sol.

Si se usan los poderes de percepción y las habilidades excepcionales solo para llenar los deseos mundanos o para nutrir las inclinaciones egocéntricas, éstas pueden interferir con el crecimiento espiritual. Aunque si pueden usarse para llenar las necesidades alentadoras de vida y con propósitos sanos, se deberían usar principalmente para la Auto-realización y la realización en Dios.

Cuando tu conciencia es clara antes de la iluminación, los propósitos y deseos alentadores para la vida se pueden llenar fácilmente, se pueden atraer hechos y circunstancias benéficos y cualquier otra acción puede ser constructiva. Cuando sea necesario y cuando sea apropiado, puedes hacer que efectos constructivos ocurran por medio de una intención sana y la simple fe, en lugar de un esfuerzo extremo.

Aunque no hay necesidad de desear que se desarrollen rápidamente habilidades extraordinarias o poderes de percepción, no temas si emergen. Las capacidades de tu alma se desarrollarán espontáneamente y tus cualidades innatas florecerán de acuerdo a tu receptividad.

En vez de tratar de desarrollar los poderes de clarividencia, levitación o demostrar milagros simples (los efectos pocos conocidos por las leyes naturales), mejora tu conocimiento de tu relación con Dios y el universo, cultiva la madurez emocional, y desempeña tus deberes responsablemente. No hay necesidad de desear habilidades excepcionales, si no estás aplicando efectivamente las habilidades que ahora posees. Cuando tu vida es ordenada y tus acciones tienen propósito, adquirirás penetraciones o vislumbres, tus habilidades mejorarán y el crecimiento espiritual satisfactorio ocurrirá naturalmente. Tus estados mentales sanos y tu conciencia, además de tus acciones útiles, también beneficiarán a los demás y alentarán el bienestar de la sociedad.

Cuando uno trata de adquirir habilidades excepcionales antes de ser emocionalmente maduro y espiritualmente consciente, cualquier viaje a ashrams, reuniones con maestros y los peregrinajes, con el afán de conseguir la iluminación, casi siempre resultarán en decepciones.

TRES COSAS IMPORTANTES QUE SE DEBEN SABER

Las tres características distinguibles de una vida enfocada en Dios son:

1. Arrepentimiento. Se reconocen los errores de pensamiento, sentimiento y acción y se toman mejores decisiones.
2. Compromiso (Cometido). La dedicación a una vida sana y constructiva y al sendero espiritual son resolutos (firmes e inquebrantables).
3. Participación. Se aprenden y se desempeñan hábilmente métodos prácticos por medio de los cuales se llevan a cabo las responsabilidades y propósitos y se experimenta el crecimiento espiritual.

Sin el arrepentimiento pueden persistir los modos debilitantes de pensamiento, sentimiento y acción. Sin el compromiso (cometido), puede persistir la confusión e indecisión. Sin una participación intencional de acciones constructivas, no se puede

realizar nada que tenga valor. La mejora, si existe alguna, será el resultado de la antigua fuerza que quedaba, de pensamientos o acciones constructivas y/o las influencias de la gracia.

Un devoto no debería esperar que Dios, o los demás, hagan lo que el/ella deberían hacer por si mismos. Se debe entender que cada persona racional puede aprender a cooperar con el Poder que anima el universo y que energiza los procesos de evolución. Las circunstancias personales mejoran y el crecimiento espiritual se acelera cuando los pensamientos y acciones están en armonía con la innata inclinación de vida que prevalece.

LAS DOS PRINCIPALES FUERZAS ANIMADORAS INFLUYENTES EN NUESTRAS VIDAS

Hasta que la iluminación sea perfecta y permanente, la fuerza animadora hacia la vida (expansión de la conciencia, libertad de acción, y la Auto-realización y realización en Dios) y la fuerza animadora hacia la muerte (la cesación de vida) son irresistibles. El afán de vida es el impulso innato del alma. El deseo de morir puede ser alentado por un sentido de desesperación y futilidad. (Muchas veces me he preguntado: ¿Cuánta gente que se sentía rendida, debido a sus circunstancias o que le dieron un pronóstico negativo, si les hubieran dado un aliciente, o mencionado sus posibilidades y alentado a vivir, hubieran escogido no dejar este mundo cuando lo hicieron?)

Cuando el impulso a vivir es fuerte, estamos dispuestos a hacer todo lo posible para prosperar y crecer. Cuando se permite que sea influyente el deseo a la muerte, estaremos inclinados a, consciente o inconscientemente, cooperar con éste hasta que el viaje físico termine en un crematorio o la tumba, debido a nuestros pensamientos negativos y acciones destructivas. Cuando ambas fuerzas son influyentes, se dramatiza la confusión mental, el conflicto emocional y las acciones de una vida errática.

Un estudiante de la verdad debe entender que es imposible que el alma muera (cese de existir). Puede despertar gradualmente de acuerdo a las decisiones que se hagan. La mayoría de las personas tienen un concepto errado sobre la muerte; que realmente es la cesación del cuerpo físico, no del alma. La tran-

sición del cuerpo, que eventualmente ocurre para todas las almas encarnadas, es un simple episodio, entre muchos, que se experimentan durante el viaje del alma por el espacio y tiempo. Si, durante o después de la transición, el alma no está alerta, después de un periodo de descanso y recuperación, ésta volverá a despertar. Si está semiconsciente, puede experimentar sueños y visiones determinados por el contenido de su mente. Las percepciones pueden ser “como en el cielo” y algunas otras. Si el deseo de identificarse con el cuerpo físico es fuerte, el alma puede reencarnar nuevamente para experimentar una vida mundana de acuerdo a sus deseos e inclinaciones. O puede darse cuenta que la reencarnación es innecesaria, que la expresión personal y el crecimiento espiritual pueden continuar en los reinos astrales sutiles.

Afirma con Convicción llena de Inspiración

Alegremente estoy abierto a las oportunidades que tengo de expresar creativa y constructivamente las cualidades y habilidades naturales de mi alma.

Sexta Lección / Tercera Parte

Práctica de Meditación

Rutinas para todos los Niveles de Práctica

Con la práctica de pranayama, cuando se han abandonado los apegos y aversiones, se desarrollan excepcionales poderes del alma. Cuando cesa la inquietud y se armonizan las fuerzas de la vida, la conciencia de uno puede absorberse en la conciencia pura. Permaneciendo así establecido, uno es liberado mientras sigue en el cuerpo físico. —*Sri Yukteswar*.

Sea cual sea tu grado de práctica de meditación, ayuda tener una rutina específica. Así cuando te sientes a meditar, manteniendo una atención alerta, podrás inmediatamente empezar y proceder por el tiempo que dure tu práctica

Recuerda el beneficio de meditar al mismo tiempo cada día (permitiendo interrupciones en tu horario que puedan ocurrir de vez en vez). Cualquier cosa que se haga en un horario regular, se lo anticipará. Cuando anticipas tu práctica de meditación, tus pensamientos se tranquilizarán y tu deseo de meditar mejorará.

Evita las dilaciones, las excusas y la pereza. Pregúntate: “¿Cuál es la meta más importante en mi vida?” Tú sabes la respuesta: es de ser Auto-realizado y realizado en Dios. Al saber esto, no evites hacer lo que te será más útil.

La tendencia de permitir que los pensamientos, emociones, deseos, deberes y necesidades y la inquietud determinen tu horario de práctica debería resistirse y evitarse. Incluso si no te sientes inspirado, medita como un deber espiritual. Si sientes que no puedes orar devotamente o practicar las técnicas de meditación, por lo menos asume la postura de meditación y siéntate en el silencio por un tiempo, mientras contemplas tu relación con el Infinito.

Evita la perversidad mental: no resistas hacer lo que sabes que es para tu bien superior y con el vano esfuerzo de continuar con tu inmadurez emocional o porque piensas que sabes lo que

es mejor para ti, aunque no sea así.

El éxito en cualquier meta se realiza más rápido cuando se hace lo que se debe hacer, descartando lo que no es esencial o efectivo. El simple acto de decidir a meditar en un horario regular, contribuirá a la transformación psicológica, porque las decisiones firmes resisten y, gradualmente, neutralizan las tendencias condicionadas y los hábitos antes influyentes.

La confusión temporaria respecto al propósito de nuestra vida, que de vez en vez los meditadores experimentan, se deben a menudo a la tensión y tendencia de permitir que la atención y las energías fluyan constantemente hacia el exterior y la inclinación (actos) de dirigir conscientemente la atención y energías hacia el interior durante la meditación. Se puede también experimentar un conflicto interno durante el curso de la vida ordinaria debido a la práctica y al deseo de pensar y actuar constructivamente y que puede estar en oposición a los hábitos y condicionamientos subconscientes establecidos.

Cualquier lugar tranquilo y limpio es apropiado para tu práctica de meditación. Si ya lo tienes, dirígete allí a la hora indicada.

Habiendo aprendido las técnicas descritas en las páginas anteriores, la pregunta que ahora uno puede hacerse es: ¿Cuál secuencia debo usar?

RUTINA PARA PRINCIPIANTES

Recuerda siempre que el principal propósito de tu práctica de meditación es de estar tranquilo, de aquietar la mente y las emociones y de aclarar la conciencia. No se puede experimentar la super-conciencia si el cuerpo está tenso, la mente activada por pensamientos y recuerdos, y si las emociones son inestables o la conciencia está nublada. Puede ser útil recordar la esencia del segundo verso en el primer capítulo del yoga sutras de Pantajali: *Se realiza la unidad cuando cesan las fluctuaciones (movimientos) en el campo de conciencia del meditador.* Mantén tu intención de tener esa experiencia.

Asume la postura de meditación. Cierra los ojos. Aparta tu atención de todo lo externo y de los sentidos. Enfoca tu atención

(y sentimiento) en la columna y en el cerebro. Dirige tu mirada hacia el centro del ojo espiritual. Ora o invoca la Presencia de Dios. Si oras, hazlo con gran devoción desde lo más profundo de tu ser, usando palabras sencillas. Para alentar la conciencia de la Presencia de Dios:

- Abre tu mente y corazón (ser) al Infinito.
- Reconoce a los santos y sabios de todas las tradiciones de iluminación con gratitud. Si ya eres un discípulo iniciado en una tradición de iluminación, reconoce reverentemente a tu maestro y el linaje de los maestros.
- Reconoce la naturaleza divina e innata de todas las almas.
- Reconoce la esencia de tu ser; que estás establecido en el campo de Conciencia Infinita y que todo su conocimiento y procesos ya se encuentran dentro de ti.

Usa tu mantra hasta que tu conciencia esté clara y quieta, permanece en este estado. Veinte a veinticinco minutos serán suficiente para esta tu práctica.

Si quieres continuar más allá de esta etapa, después de descansar por un tiempo en ese estado de paz, contempla, sin esfuerzo, tu relación con el Infinito. Permanece alerta y atento. Permite que la energía innata de tu conciencia se restaure a la entereza (unidad) y determine tu experiencia.

Para concluir tu práctica abre tus ojos. Siéntate así, tranquilo por unos momentos. Vuelve a tus actividades normales. Opción: Mientras te mantienes en este estado de quietud inmediatamente después de tu práctica de meditación, si tienes algún problema que resolver, o tienes que tomar una decisión, o necesitas sanarte, o hacer alguna petición para ti u otra persona, ora mientras tu mente está quieta y tu conciencia clara. No traigas estos asuntos a tu meditación. Medita solamente con el propósito de tener conciencia de tu Ser y de Dios. Resuelve los asuntos mundanos durante la quietud que sigue a tu práctica de meditación.

Todos pueden practicar esta rutina fácil y benéfica una o dos veces al día. Se debe adquirir prolijidad antes de aprender y practicar las técnicas más avanzadas.

RUTINAS INTERMEDIARIAS

Después de obtener prolijidad en las rutinas básicas, procede a la etapa intermedia por unos treinta minutos o más, de práctica.

- Siéntate y/o invoca la Presencia de Dios.
- Usa tu mantra hasta que esté quieta y concentrada. Permanece en este estado por varios minutos, alerta y atento.
- Si escuchas espontáneamente sonidos internos, escúchalos como se describen en la segunda lección (la técnica de contemplación del sonido primordial). Si no emergen éstos espontáneamente, continúa escuchando hasta que los oigas.
- Después de escuchar los sonidos internos por un tiempo, si deseas continuar meditando, usa la técnica para expandir la conciencia como de describe en la tercera lección.
- Termina tu sesión práctica de la manera usual.

RUTINAS DE PRACTICAS AVANZADAS

Después de usar prolijamente la rutina intermedia, usa las prácticas más avanzadas por unos cuarenta a sesenta minutos por sesión.

- Empieza de la manera usual.
- Escucha tu mantra hasta que tu atención se interiorice, después escucha el sonido de Om.
- Después de contemplar Om, práctica la técnica en la cuarta lección para mover tu conciencia a través de los chakras.
- Después de descansar en el silencio por un tiempo, practica la técnica en la quinta lección “el Sendero de Dios”. Siente la corriente de la fuerza de vida moverse a través de la columna y el cerebro.
- Después de usar la técnica del “Sendero de Dios”, siéntate en el silencio escuchando Om; concluye tu sesión de práctica de la manera usual.

Cuando puedas practicar estas técnicas fácilmente, puedes usarlas en la secuencia que te sea más útil, sin estar limitado a una

rutina específica. Por ejemplo: puedes empezar con la respiración en “el Sendero de Dios”, después escuchar Om. Solo esto puede ser suficiente.

Usa cualquier otra técnica para suplementar tu práctica de acuerdo a tu inclinación, especialmente cuando notes que estás demasiado pasivo. Las técnicas son simples “herramientas” que se usan para una finalidad. Los resultados de tu práctica son más importantes que los procedimientos que ayudan a producirlos.

Experimenta hasta que descubras las mejores rutinas para ti y continúa usándolas. Si, después de varios meses, éstas no parecen ser efectivas, o las estás usando mecánicamente, aplícalas con más concentración o cambia tu rutina de manera que tu práctica sea más interesante y productiva.

Los iniciados en Kriya Yoga deben practicar las rutinas de meditación que aprendieron durante su iniciación.

Cuando te sientes en el silencio después de practicar una técnica, siempre mantén la postura recta y una actitud alerta y atenta. Mantén tu conciencia en el ojo espiritual y el cerebro superior. Al sentarte así, pacientemente esperando y observando, las fuerzas de vida fluirán hacia la parte superior de la columna. Con el tiempo y la práctica, la meditación fluirá espontáneamente. Continúa meditando siempre hasta que la resistencia subconsciente hacia la práctica cese, la mente esté quieta y así experimentes la super-conciencia.

OTRAS PAUTAS DE AYUDA PARA TUS PRACTICAS ESPIRITUALES Y PARA ESTABILIZAR TU VIDA

La meditación regular super-consciente te cimentará en el Infinito. Para ayuda en tus prácticas espirituales haz lo siguiente:

- Después de meditar, mantén tu estado quieto de la conciencia de Ser y de Dios. La Super-conciencia entonces perdurará en tu mente y conciencia todo el tiempo, incluso durante las horas de sueño. (Si despiertas en la noche, permanece quieto, en un estado meditativo hasta que te vuelvas a dormir). Trata de vivir una vida equilibrada, sana, constructiva y productiva.

- Evita conversaciones superficiales e inútiles con otros sobre temas metafísicos. Conserva tus fuerzas vitales. Úsalas para mejorar tu crecimiento espiritual y llenar tus propósitos.
- Cada día, lee unos versos de textos favoritos. Los dos textos básicos para todos los practicantes de kriya yoga son el Bhagavad Gita y yoga sutras.
- Durante el primer año de práctica de estudio intensivo, estudia solamente los principios filosóficos y mantén un régimen de estilo de vida sano y práctica de meditación en esta tradición de Kriya Yoga. Así evitarás la confusión mental y podrás concentrarte y aplicarte a tu práctica, la cual es esencial para tu bienestar y tu crecimiento espiritual.

Cualquiera pues que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente que edificó su casa sobre la roca. Descendió la lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca”. – *Mateo 8:24,25 (Versión Moderna)*

REVISIÓN DE LA SEXTA LECCIÓN

1. ¿Por donde entra en el cuerpo la fuerza de vida del alma?

2. ¿Qué es la energía de kundalini?

3. ¿Qué facilita el despertar de las fuerzas de kundalini?

4. ¿Cómo puede transferirse la energía de kundalini de una persona a otra?

5. ¿Cuál es la causa de las percepciones subjetivas (luz, sonido, sensaciones placenteras y otros fenómenos)?

6. ¿Por qué se deben trascender tales percepciones?

7. ¿Cuáles son los mayores obstáculos en el crecimiento espiritual? ¿Por qué?

Escribe aquí abajo los siete niveles de la conciencia del alma.

APLICACIÓN PERSONAL

1. ¿A qué nivel de la conciencia del alma ordinariamente funcionas?

2. ¿Qué harás para despertar hacia niveles superiores?

3. Para obtener un progreso de crecimiento espiritual rápido, ¿Cuáles son las tres cosas importantes que se deben hacer?

4. ¿Cuáles son los dos deseos primitivos que influyen en nuestras vidas?

5. Cuando meditas y cuando tu respiración se hace lenta y refinada, nota los pensamientos y emociones que son calmos y más refinados. Durante una pausa breve después de inhalar y exhalar, nota como tu mente está vacía y libre de pensamientos. Al familiarizarte con este estado, podrás activarlo cuando desees. Pronto podrás controlar tus estados de conciencia cuando escojas hacerlo. Cuando te sientes a meditar podrás rápidamente activar un estado calmo de super-conciencia.
6. Revisa tus rutinas de meditación. Modifícalas y mejóralas de acuerdo a tus necesidades. Cuando una rutina es satisfactoria continúa usándola.
7. Después de la práctica de meditación, o cuando estés solo y quieto, pregúntate qué eres en lo profundo de tu ser. No eres la mente que está sujeta a modificaciones. No eres tus estados anímicos cambiables. No eres tu personalidad, la “mascara” con la que te presentas a los demás. No eres tu cuerpo que nació y cesará de existir. Aunque tu mente, tus estados emocionales y las características de tu personalidad, han cambiado a través de los años, tú no has cambiado. ¿Cuál es la esencia de tu ser, que observa, percibe, determina, experimenta y sin embargo no cambia? Descúbrela. Deja que tu conciencia esté siempre cimentada en ella.

LA SABIDURÍA DE LAS ERAS

Condúceme de lo irreal a lo real! ¡Condúceme de las tinieblas a la luz! ¡De mi creencia en la muerte hacia la realización de la inmortalidad! – *Brihadaranyaka Upanishad (800–500 A..C.E.)*

Cuando tenía quince años a mi mente le atraía el aprendizaje; a los treinta me paraba firme; a los cuarenta, estaba libre de los engaños; a los cincuenta, comprendí la voluntad de Dios; a los sesenta, mis oídos se abrieron a la verdad; a los setenta, podía seguir los mensajes de mi corazón sin sobre-pisar los límites de la razón. – *Confucio*

Manifiesta la sencillez. Abraza la simplicidad. Reduce el egoísmo. Ten pocos deseos. – *El Sendero de Lao-tzu (600 A.C.E)*

Esta es la verdad del sendero noble que alivia el dolor. Este es el sendero de los siete pétalos: puntos de vista correctos, aspiraciones correctas, palabras correctas, acciones correctas, una vida correcta, metas correctas, conciencia alerta, y una contemplación correcta.

– *El Canon de Pali, atribuido al Buda (500 A.C.E)*

El alma, una vez que ha desechado de si misma todo lo que es contrario a la Voluntad Divina, queda transformada en Dios.

– *San Juan de la Cruz (1542–1591)*

No existe en el mundo una vida más dulce y llena de gozo que el sendero de Dios. Aquellos que lo comprenden pueden practicarlo y experimentarlo (vivirlo).

– *Hermano Lawrence / La Práctica de la Presencia de Dios*

[(*Título en Inglés: The Practice of the Presence of God 1611–1691*)]

Puedes comprender el Infinito solo por medio de una facultad superior a la razón, entrando en un estado donde tu ser ya no es finito – en el cual la esencia divina se te comunica. Esto es el éxtasis. Es la liberación de tu mente de su conciencia limitada. Las similitudes se comprenden; por lo tanto cuando dejas de ser finito, serás uno con el Infinito. – *Plotinus (205–270)*

Los Maestros dicen que el alma tiene dos caras (inclinaciones). La superior siempre ve a Dios, la inferior mira hacia abajo e informa a los sentidos. La superior es la cima del alma; contempla la eternidad. – *Meister Eckhart (1260–1327)*

Conduce todos tus deberes con tus manos; deja que tu corazón permanezca en Dios. – *Kabir (1440–1518)*

Mantén tu soledad y experimentarás a Dios en tu interior.

– *Santa Teresa / El Castillo Interno*

[(Título en Inglés: The Interior Castle (1515–1582))]

El egoísmo surge solo en la ausencia de la investigación de la verdad; cuando uno analiza la idea del ego, cesa de existir y entonces emerge la conciencia pura e infinita. Sin deseos, libre de espejismos, mantente establecido en el Auto-conocimiento.

– *Yoga Visistha (circa 900–1300)*

Séptima Lección

Filosofía

La Iluminación Espiritual y la Liberación del Alma

Durante los estados superiores de conciencia puedes mantener tu realización divina mientras trabajas, hablas, o te transportas de un lugar a otro en este mundo. Cuando es permanente, no hay posibilidad de volver a los estados envueltos en el espejismo.

– *Paramahansa Yogananda*

Por muchos siglos, millones de buscadores sinceros se han esforzado por llegar a la iluminación y no han tenido éxito en llenar este deseo de su corazón (alma). Ya sea que no sabían ser receptivos al crecimiento espiritual o tal vez no sabían que la iluminación espiritual es el resultado del despertar consciente de su verdadera naturaleza, en lugar de obtener un estado exterior.

La iluminación espiritual es real cuando estamos conscientes completamente de nuestra verdadera naturaleza como aspectos individualizados del campo de Conciencia (Dios) y el conocimiento perfecto de hechos de la vida que no nos permiten pensar racionalmente o vivir efectivamente.

- La iluminación espiritual aclara la conciencia del alma.
- La luz del alma entonces ilumina la mente.
- La Auto-realización nos permite discernir que somos superiores a la mente y a las acciones.
- Se trascienden o eliminan los condicionamientos sub-conscientes (influencias kármicas) que antes eran influyentes.
- Se ausentan los espejismos. Cesan los estados ilusorios.
- Cesa el error de presumir que el Ser (ego) no es otro que un aspecto individualizado del campo de Conciencia.
- Prevalece la conciencia Cósmica, el conocimiento intuitivo de la integridad de la vida, y sus características e interacciones.
- Se llena de vitalidad el cuerpo físico debido a influencias superiores de super-conciencia. Se anima el sistema nervioso. Se

refina el cerebro. Las fuerzas del alma fluyen libremente.

- Se desarrollan espontáneamente las cualidades innatas del alma y las habilidades excepcionales Ya no tenemos que esforzarnos para expresar la fe infalible, amabilidad, compasión, paciencia, generosidad y nuestra fe en Dios. Las habilidades ilimitadas del alma nos facilitan la concentración, percepción a lo observado, llenamos nuestros propósitos fácilmente y vivimos sin ninguna limitación.
- Disfrutamos de la vida, creativa y libremente.
- Cuando la iluminación espiritual es constante, cuando la conciencia no está nublada o fragmentada y la atención no se distrae o aparta del nuestro estado de Auto-realización y la realización en Dios, estamos permanentemente libres de las condiciones mentales y físicas que antes oscurecían nuestra percepción y de los hechos de la vida.

Se puede realizar la iluminación espiritual por medio del empeño personal y las acciones redentoras de la gracia. El empeño correcto puede incluir:

- El dominio de las actitudes mentales, los pensamientos, los estados emocionales, los impulsos, los deseos y las conductas que faciliten la transformación psicológica.
- Una aspiración inquebrantable de ser iluminado.
- El desempeño hábil de acciones constructivas que confirmen la aspiración sincera de ser completamente iluminado.
- Lealtad hacia los regimenes de un estilo de vida sano.
- La practica de meditación super-consciente y la contemplación meditativa para comprender la realidad de Dios.
- La practica de técnicas de meditación correctas para animar el sistema nervioso y alentar el despertar de las fuerzas de vida antes inactivas.
- Un análisis intelectual e intuitivo de la naturaleza del alma, las categorías de la manifestación cósmica y la realidad de Dios.

Los impulsos alentadores de vida que se originan en el campo de la Conciencia Omnipotente y en la esencia del alma son acciones

de gracias porque se expresan libremente. Las acciones de gracia siempre son constructivas, alentadoras, nutridoras y redentoras y prevalecen donde sea que exista su receptividad. Cuando no sabemos como (o no podemos) resolver nuestros problemas personales, llenar un propósito, o mejorar nuestras relaciones o circunstancias, un hecho inesperado, una acción propicia o un bien inesperado puede resolver estas circunstancias: la gracia hace lo que nosotros no podemos hacer. Cuando la práctica de meditación no produce resultados y ocurre un cambio de punto de vista que facilita experimentar un estado trascendente u obtener claramente el conocimiento de si mismos y Dios, es entonces cuando la gracia es influyente.

Los esfuerzos correctos para adquirir un conocimiento útil, dominar los pensamientos, sentimientos y acciones, y de poder meditar exitosamente, purifican el intelecto y aclaran la conciencia. El despertar ultimo hacia la iluminación espiritual se debe a las acciones de la gracia, las cuales influyen el deseo innato del alma para que su conciencia se restaure a la entereza, y ya no se resisten, quedan neutralizadas las condiciones psicológicas y físicas que existían antes.

Si ya estás espiritualmente iluminado, sabes que tu estado claro de conciencia es tu estado natural, que ha existido siempre. Mantente en este estado siempre, sabiendo que nunca más experimentarás las tinieblas o te lo “olvidarás” debido a la confusión mental, apatía o falta de interés, así tu liberación será siempre asegurada.

Si todavía no estás iluminado, ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos cuando contemplas esta posibilidad?

- ¿Has decidido con determinación ser espiritualmente iluminado? Si es así, persiste en tu empeño. Si no, decide hacerlo.
- ¿Es tu iluminación espiritual de principal importancia para ti?
- ¿Ardientemente deseas tu completo despertar espiritual?
- ¿Crees que puedes despertar hacia la Auto-realización y realización en Dios en esta encarnación?
- ¿Estás dispuesto a aprender como remover los obstáculos mentales, emocionales o físicos en tu despertar espiritual?

¿Lo harás?

Muchas personas que proclaman ser sinceros devotos en el sendero espiritual, están simplemente interesados en energizar sus conductas egocéntricas, en mejorar sus circunstancias físicas y sus relaciones personales. No saben que la iluminación espiritual asegura la realización en todos los aspectos de la vida.

Cuando todas las restricciones se remueven de la mente y se desarrollan completamente los poderes intelectuales e intuitivos, se revela completamente la esencia del ser iluminado.

La liberación es aquel estado en el que la realización del ser puro es permanente. Es absoluta solo cuando una Conciencia se percibe que existe y sus procesos se perciben como sus auto-acciones. La Conciencia con sus atributos (Dios) tiene la característica de conciencia, existencia y éxtasis. La Conciencia Absoluta está libre de atributos.

– *El Yoga Sutra de Pantajali 4:36 -37*

Afirma con Toda la Convicción de tu Alma

Escojo ser espiritualmente iluminado y demuestro siempre y consistentemente mi resolución por medio de acciones sabias y decisivas.

Los devotos que dirigen su atención hacia el Absoluto, cuya conciencia se absorbe allí, cuya intención se realiza allí, cuyas limitaciones se remueven por medio del conocimiento, despiertan hacia la completa liberación de la cual ya no hay regreso (hacia la condición anterior). – *Bhagavad Gita 5:17*

Séptima Lección

Guías de Aplicación

Deja que tu Luz Brille

Las cuatro etapas en el progreso espiritual consisten en la introspección, la devoción, la renunciación y la iluminación. La introspección es la percepción de las cualidades del alma. La devoción es el amor incondicional a Dios. La renunciación es la liberación del dominio del ego. La iluminación es la realización de la unidad absoluta en Dios. – *Lahiri Mahasaya*

¿Cómo vivirás cuando estés completamente iluminado? ¿Cómo pensarás y te sentirás? ¿Qué harás? ¿Qué clase de relaciones tendrás? ¿Cuáles serán tus circunstancias?

No hay necesidad de esperar hasta que seas completamente iluminado; las cualidades de tu alma pueden expresarse ahora. En este momento, donde estás, establecido en la conciencia de tu verdadera naturaleza, sin egoísmos lleva a cabo acciones constructivas y apropiadas que mejorarán tu vida y serán para el beneficio de otros y para el medioambiente. Al hacerlo, tu mente se purificará e iluminará y tendrás el completo apoyo de la naturaleza en todo lo que hagas.

Las tres categorías del karma (tendencias subconscientes que pueden ser influyentes en los pensamientos, selecciones, estados de ánimo y acciones) son: 1. tendencias que se adquieren ahora debido a los pensamientos, sentimientos, deseos, acciones y reacciones; 2. las tendencias fuertes adquiridas en el pasado; 3. las tendencias inactivas que se pueden activar en un futuro cercano y lejano.

Karma es la acumulación que queda de las impresiones mentales debido a pensamientos, sentimientos, reacciones y percepciones pasadas. Están solo en la mente, no en el alma. Una vida con pensamientos activos dirigidos hacia el alma previenen la acumulación de nuevo karma. Si se sabe que las tendencias fuertes resultarán en hechos buenos, se puede permitir su expresión

y hasta que su fuerza se agote. Si se sabe que sus tendencias crearán el infortunio, deben resistirse y se deben implementar mejores decisiones. Las tendencias inactivas pueden desarmarse y eliminarse por medio de una vida constructiva y la practica de la meditación super-consciente. La fuerza de vida que circula a través de la columna y el cerebro durante la meditación y que fluye en otros momentos, también debilita y disuelve las modalidades kármicas.

Cuando las influencias subliminales se han debilitado y neutralizado, todo lo que queda a trascender son las influencias de los tres atributos constituyentes de la naturaleza: *sattva guna*, que contribuye al orden y la armonía; *rajas guna* que activa los deseos pasionales o adicciones; *tamas guna* que nubla la conciencia. Hasta que las influencias rajasicas y tamasicas se hayan trascendido, es mejor cultivar influencias alentadoras del *sattva guna* que nutrirá la salud, el bienestar y mejorará la conciencia espiritual.

Hasta que prevalezcan las características *sattvicas*, las características de los otros atributos generalmente están presentes. Con el tiempo, estas influencias que afectan la mente, cuerpo y el medioambiente, se deben trascender por aquel devoto de Dios, que aspira la liberación de la conciencia. Los *tamas* hacen que el alma no iluminada se aferre a la indolencia e ignorancia. *Rajas* causa una atracción sensual, la inquietud y las acciones guiadas por las emociones. *Sattva* causa atracción hacia el placer, incluyendo las percepciones meditativas placenteras.

En el Bhagavad Gita, Arjuna (el alma buscadora de la verdad) pregunta:

¿Cuáles son las características de aquel que ha trascendido los atributos de la naturaleza? ¿Cómo actúa esa persona? ¿Cómo uno puede trascender los atributos? – 14:21

Krishna (la conciencia iluminada) revela:

Aquel que no odia ni desea la presencia o ausencia de las influencias de los atributos de la naturaleza. Aquel al que no le afectan los atributos de la naturaleza (porque

está centrado en el alma y está lleno de paz); aquel que no duda (el conocimiento); para aquel que el placer o la incomodidad son los mismos; aquel que permanece en el Ser; aquel al que el elogio, culpa, honor y deshonor le son igual; aquel que se mantiene desapasionado tanto en la amistad como con la enemistad y que ha renunciado todas las tendencias egoístas, se dice que ha trascendido (las influencias de los atributos de la naturaleza). — 14:22-25

Una persona iluminada, no influida por las tendencias subliminales y que siempre está consciente de la diferencia entre la esencia de ser, las acciones y la mente, cuerpo y la naturaleza, no está ciegamente involucrada con los pensamientos, emociones, relaciones o circunstancias. La vida, entonces puede vivirse sabia, creativa y espontáneamente.

Los pensamientos y las acciones son correctos cuando son apropiados e ideales en cada situación o propósito. La creatividad alienta las acciones e ideas nuevas, innovadoras y útiles. La libertad activa es posible debido a que la conciencia de la persona iluminada no está en conflicto ni con las opiniones erradas o las ilusiones fragmentadas. La espontaneidad, que no debería confundirse con una conducta impulsiva, errática o irracional, es natural al alma cuando las condiciones psicológicas restrictivas, se han erradicado o trascendido.

Cuando el devoto percibe la inutilidad de una vida ordinaria y egoísta y todavía no ha despertado al estado en el cual el sentido ilusorio del ego, es purificado y cuando se conoce el sentido claro del propósito de ser, el desafío mayor consiste en lo que se puede o debe hacer. Lo que antes era de interés ya no tiene atractivo. Los deseos disminuyen en su intensidad. Las necesidades personales son pocas. La aspiración completa espiritual puede flaquear. Uno puede inclinarse a vivir sin meta, ser apático y perezoso, pensar en la posibilidad de volver a las acciones y circunstancias previas, para así experimentar algún grado de comodidad y placer, o de buscar otros métodos para el crecimiento espiritual. Uno puede querer escapismos que, creyendo erróneamente que son la iluminación, o se hacen esfuerzos intensos de realizar un conocimiento superior.

Lo que realmente se necesita durante esta etapa es equilibrio de aspiración, fe y paciencia, así como una vida ordenada persistiendo sabiamente en las prácticas espirituales y prestando servicio de acuerdo a las capacidades y medios disponibles. Evita esfuerzos extremos cuando desempeñes tus propósitos y no fuerces el crecimiento espiritual. Aprende a llenar tus propósitos, manteniéndote en el flujo de los medios disponibles, los hechos y relaciones alentadoras. Facilita tu crecimiento espiritual progresivo removiendo los obstáculos mentales y físicos que se presentan.

Cuando des servicio y estés envuelto en meditación u otra práctica espiritual, haz lo que sabes que es efectivo y deja que los resultados sean lo que deben ser. Entonces evitarás la ansiedad sobre los resultados. Tampoco nutrirás el orgullo cuando los resultados son excepcionales o la decepción si no lo son. Cuando trates de ayudar a otros, evita pensamientos y sentimientos de derrota cuando tus esfuerzos no parecen ser adecuados o cuando no son apreciados. Alienta el conocimiento del bien que haces: que está fluyendo *a través de* ti, no *de* ti. Al ser el conducto a través del cual otros y el medio ambiente se benefician, incluso si tus motivos y acciones no son egoístas, tú también te beneficias.

Cuando ores por los demás o les proporciones ayuda, evita pensar que estás acumulando un buen karma y que Dios te bendecirá por tus buenas obras. Desecha la idea de dualidad, la idea de que Dios está separado de ti. Dios se individualiza como tú. Porque el campo omnipresente de Dios, es la única realidad, tu permaneces en la Presencia de Dios, que se expresa a través de ti y está a tu alrededor.

Cuando meditas correctamente, no te estás esforzando en establecer una conexión con Dios; estás removiendo de tu mente y conciencia las condiciones que restringen tu percepción de lo que realmente eres y lo que Dios es. Cuando sirves a otros apropiadamente y nutres el medioambiente sin egoísmo, estás participando en el proceso de evolución que nutre y apoya todos los aspectos de la vida.

Porque donde esté vuestro tesoro, allí también estará vuestro corazón. – *Nuevo Testamento / Mateo 6:21*

Séptima Lección

Práctica de Meditación

Iniciación y Lealtad del Discipulo

Aquel cuyo conocimiento innato y habilidades excepcionales, han despertado completamente, comprende la integridad de Dios y todas las almas como unidades de la conciencia de Dios. Al comprender esto, uno abandona completamente la ilusión de una existencia separada de Dios. Esta unidad de conciencia con Dios es la meta (de cada alma todavía no iluminada). – *Sri Yukteswar*

La lealtad en el discipulado (el aprendizaje continuo, una vida constructiva y las prácticas espirituales correctas) es esencial para cada persona que desea despertar completamente en Dios.

Paramahansa Yogananda una vez dijo: “Las posibilidades de tener nuevas percepciones y experiencias son ilimitadas”.

Un discípulo preguntó: “¿Tendrán fin estas posibilidades?”

Paramahansaji respondió: “Sí, cuando experimentes el Infinito (la realización absoluta que permanentemente remueve la conciencia de nombres y formas)”.

Al discípulo que preguntó cómo sabría cuando sería Auto-realizado, Paramahansaji, le respondió: “Lo sabrás, cuando lo sepas”.

El discipulado es necesario hasta que la iluminación sea permanente (conciencia clara, junto con el conocimiento de la realidad, las categorías, y procesos de la Conciencia).

Los obstáculos principales, en el aprendizaje y el crecimiento espiritual, que se deben renunciar son el egoísmo y una actitud mental perversa, ambos lo inclinan a uno a resistir ideas nuevas y útiles y rehusar adoptar modalidades ideales de pensamiento y acción. Si estás consciente de tus tendencias a ser egotista y poseer actitudes perversas, ora para fortificar tu carácter y cultiva la humildad. Si no sabes como vivir efectivamente y te faltan conocimientos de las realidades superiores, admítelo y estudia. Si todavía no estás viviendo como sabes que debes hacerlo (y real-

mente lo deseas) aprende y hazlo.

Este sendero no es para el neurótico o perezoso; es para el devoto sincero, de mente sana y leal, que aspira despertar ardiente y completamente y que su dedicación al crecimiento espiritual y vida correcta son un cien por ciento.

Así es más fácil seleccionar y desechar las actitudes debilitantes mentales, los estados anímicos, las creencias, hábitos, acciones y relaciones superfluas. La confusión, la duda, la inestabilidad emocional, las conductas adictivas, la inmoralidad, la deshonestidad, la sinuosidad, el egoísmo, el orgullo, el prejuicio de cualquier clase, el provincialismo, la arrogancia, la inmadurez, la ignorancia, la apatía, la preferencia a fantasear en lugar de tener conocimientos correctos, hacen difícil sino imposible, el sendero de un discipulado exitoso.

LA INICIACIÓN Y LAS PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN AVANZADA

En esta tradición de Kriya Yoga, existe la oportunidad para ser iniciado cuando el devoto está suficientemente preparado. Antes de la iniciación, uno debe tener por lo menos un entendimiento parcial de lo que Dios es; la verdadera naturaleza del alma; las leyes impersonales que determinan los procesos de causa y efecto; cómo despiertan las almas a través de las etapas del crecimiento espiritual; y cómo se facilita el crecimiento espiritual. El devoto debe vivir una vida sana, ser un meditador regular y debe ser sincero. Además, debe respetar al maestro y la tradición; debe estar dispuesto a aprender y practicar lo que se ha aprendido; y tener las suficientes capacidades intelectuales para aprender y aplicar lo aprendido.

Debido a que la transmisión de la energía espiritual es un aspecto esencial en la iniciación, antes de iniciar a un discípulo nuevo, el maestro medita para armonizar su conciencia con el Infinito y el linaje de los maestros de esta tradición de Kriya yoga. Se revisan los regimenes de un estilo de vida y se enseñan especiales técnicas de meditación, las cuales son fáciles de aprender si uno ha estado practicando regularmente las técnicas y rutinas preliminares descritas en las lecciones de uno a seis en

este texto.

Se enseñan tres técnicas en la primera iniciación: un procedimiento que se usa para despertar las energías inactivas en los chakras inferiores; una de las técnicas consiste en el pranayama para dirigir los flujos de energía de vida a través de la columna y el cerebro; se usa una técnica para la contemplación de la luz y sonido interiores.

Se le instruye al iniciado nuevo que practique la rutina de pranayama catorce veces una o dos veces al día por varios meses. Entonces se le puede dar permiso para aumentar este número de pranayamas. Cuando se la practica correctamente esta técnica posibilita a que el meditador sienta flujos de la fuerza de vida en la columna. Los maestros de Kriya yoga enseñan que este proceso acelera la evolución del devoto debido a los poderes grandemente mejorados de concentración meditativa y las transformaciones psicológicas y físicas que pueden ocurrir. Magnetiza la columna, aquieta la mente, debilita las tendencias dañinas subliminales, aclara la conciencia del meditador, relaja y refina el sistema nervioso y crea nuevas trayectorias en el cerebro.

Después de uno o dos años de práctica regular de Kriya pranayama y las técnicas suplementarias, se pueden aprender métodos adicionales. No es beneficioso pensar que las técnicas más avanzadas se deben aprender rápidamente. Los procedimientos básicos que se enseñaron durante la iniciación son adecuados para poder llegar a estados refinados super-conscientes.

Aunque la técnica de pranayama que los iniciados nuevos aprenden se refiere a menudo como la práctica de Kriya yoga, la cual es, ésta es solo un aspecto del sistema completo que incluyen regimenes de una vida sana, las prácticas para facilitar la transformación psicológica, el estudio de realidades superiores y técnicas para desechar el sentido ilusorio de ego, resultando en la Auto-realización. Muchos devotos que practican estos métodos de meditación no experimentan su crecimiento espiritual porque piensan erróneamente que una vida sana, los pensamientos y acciones correctos, no son tan importantes como la práctica de meditación.

Aunque las técnicas de Kriya yoga se practiquen correctamente, si uno no mantiene una vida sana y constructiva, si existen actitudes y acciones disfuncionales que no se han renunciado, no ocurrirá un progreso o éste será muy limitado.

Los maestros de esta tradición dicen que la circulación de la fuerza de vida diaria a través de los centros vitales en la columna y la cabeza, producen cambios benéficos en el cerebro que de otra manera requerirían años en evolucionar naturalmente. La luz del sol, el aire fresco, el agua pura, los alimentos nutritivos, el optimismo y la alegría, la paz mental, la quietud emocional, la buena salud y la armonía medioambiental, permitirán que el cerebro gradualmente se refine. Cuando estas condiciones ideales prevalecen, las prácticas de la meditación de Kriya yoga, enormemente aceleran el proceso.

La iniciación es transformativa y de un valor real cuando el devoto está completamente preparado, su lealtad hacia el discipulado es total, y la instrucción y energías espirituales son transmitidas por un calificado representante de esta tradición de Kriya Yoga. Para poder iniciar a otros, uno tiene que ser un maestro, practicante y representante, de esta tradición o ser un representante autorizado de un gurú Auto-realizado de esta tradición. Si estas condiciones no prevalecen, la instrucción impartida es simplemente información de muy poco valor.

Una persona que no está lo suficientemente preparada, que no está dispuesta a comprometerse al discipulado, no debería pedir la iniciación. Tampoco se debería querer la iniciación porque uno está curioso o siente un deseo de que tal vez pueda ser de alguna utilidad. La iniciación significa “un nuevo comienzo”, es un evento transformativo que marca el momento en el que el devoto renuncia ideas y hábitos ordinarios y adquiere conocimientos superiores, resuelve firmemente vivir con una intención consciente y tiene la fortaleza e intención de hacerlo.

LA LUZ EN EL SENDERO DE KRIYA YOGA

Aunque es esencial respetar al maestro y al linaje de los maestros para aquel que ha sido iniciado en Kriya Yoga, no se recomienda que se les preste homenaje. Paramahansaji decía: “Yo no

soy el gurú, Dios es el gurú; soy el sirviente de Dios”. Interiormente consciente de su relación con Dios y dispuesto a representar el rol de ser un gurú para el beneficio de los demás, siempre dirigía la atención y devoción del discípulo hacia la Fuente.

De vez en cuando, alguna persona que ha sido iniciada por un representante de la organización de Paramahansa Yogananda o un representante antiguo de la organización, me comenta que Paramahansa es su gurú. Una ilusión que influye el pensamiento de personas ingenuas, que piensan que deben tener una relación con un maestro espiritual al que nunca han visto, no conocen, y que no los conoce. Desafortunadamente, miles de personas alientan esta clase de fantasía.

Paramahansaji decía: “Después que yo me vaya de este mundo, algunas personas dirán que están recibiendo mensajes míos o de los otros gurús. No lo crean. Las almas iluminadas nunca se comunican a través de médiums”.

Las almas desencarnadas no conversan casualmente con gentes egoístas en el reino material. Aquellos que dicen que las almas que residen en reinos sutiles les hablan o se comunican a través de ellos, son deshonestos o sufren de espejismos y uno debería evitarlos.

Si los santos desencarnados no tienen acceso fácil, entonces ¿qué podemos pensar respecto a reportajes de respuestas positivas a oraciones dirigidas hacia ellos? La respuesta a una oración está de acuerdo con la fe que uno tenga o su fe en Dios. El concepto de un santo (o de Dios) puede ser un punto de contacto con Dios. Si la realidad de Dios no se puede entender, la oración dirigida al nombre o forma imaginada, como un aspecto de ser, de Dios, puede facilitar que su conciencia, se una con el campo omnipresente de Conciencia y pueda ser receptivo a sus inclinaciones alentadoras.

Durante su vida, mi gurú privadamente ordenó a varios discípulos, autorizándoles que enseñen e inicien a estudiantes, también dijo que algunos tendrían discípulos. En 1951, públicamente anunció que el Sr. James J. Lynn (un discípulo avanzado, al cual le dio el nombre monástico de Rajasi Janakananda) sería su representante espiritual y representante de la organización.

Después de la transición de Paramahansaji, el Sr. Lynn les dijo a varios de sus hermanos y hermanas discípulos: “Paramahansa Yogananda será siempre su gurú. Nunca habrá otro gurú encabezando esta organización”. Aunque su humildad y amables palabras, aseguraron a los discípulos, no comunicaron adecuadamente el hecho de que, para que continuara la fuerza transformativa espiritual de las enseñanzas de esta tradición de Kriya yoga, éstas deben transmitirse a través del linaje de la energía de los gurús.

Cuando Paramahansa Yogananda me ordenó en 1951, puso sus manos encima de mi cabeza y dijo: “Enseña como yo he enseñado. Sana como yo he sanado. Inicia en Kriya yoga a los devotos de Dios”.

Un discípulo joven que fue testigo de mi ordenación, le preguntó: “Señor, ¿podrá Roy entonces dar iniciaciones?” La respuesta de nuestro gurú fue inmediata y explícita: “Tú, también deberías hacerlo. El mismo Dios que está en mi, está en ti. Lo que yo he hecho, tu deberías hacerlo”.

Desde entonces, la mayoría de los discípulos de Paramahansaji han dejado este mundo. De los pocos que quedan, yo soy su único sucesor. Unos cuantos de sus discípulos enseñan los principios filosóficos y las prácticas de Kriya yoga; yo enseño, sirvo y represento la tradición. Es mi misión, la cual mi gurú me confirmó.

Los maestros iluminados nunca dicen que son los veladores exclusivos del conocimiento liberador o la fuente del poder influyente que redime a las almas. Este conocimiento es para todos los que están abiertos a él. Dios es el verdadero gurú (que remueve los espejismos). Debido a que el conocimiento de Dios no se lo adquiere fácilmente por aquellos cuya conciencia es ordinaria (nublada y fragmentada) el acceso a un maestro que está espiritualmente despierto puede ser útil. Incluso entonces, el maestro solo instruye, el estudiante debe hacer el trabajo necesario, debe crecer y madurar emocional y espiritualmente y debe ser receptivo a las acciones de la gracia.

Después de ocho meses de preparación bajo su guía, mi gurú me inició en agosto de 1951. Había recibido su transmisión de

energía después de solo unas semanas de nuestra primera reunión y había estado meditando regularmente. Después de mi iniciación, puso sus manos encima de mi cabeza y me facilitó ver una luz brillante al centro de mi ojo espiritual.

Antes de ser iniciado, meditaba por dos o más horas al día, usaba el 'hang-sou' mantra y escuchaba la vibración de Om. Después de mi iniciación, meditaba por cuatro horas al amanecer desde las 3 a las 7 de la mañana y dos horas o más al anochecer. Mis percepciones meditativas raramente eran excepcionales. Generalmente las experiencias consistían en una paz profunda y una conciencia vívida de la esencia de ser en relación con la entereza de vida. De vez en vez, espontáneamente ocurrían, durante interludios de "espera y observación" y de usar una técnica de meditación, visiones (que entendía eran fenómenos mentales) y episodios rápidos de la expansión de conciencia.

Cuando no estaba meditando, estaba consciente de los cambios psicológicos y físicos que ocurrían. Mis poderes de discernimientos intelectuales e intuitivos mejoraron, así como mi comprensión de los principios filosóficos en la que se basa la práctica de yoga.

De vez en vez, cuando visitaba a mi gurú, en la casa de retiro del desierto en "Twenty-nine Palms" en Los Ángeles, él me preguntaba sobre mis prácticas de meditación y me daba sus consejos. Nunca me preguntó sobre mi horario de práctica o mis experiencias internas. Algunas veces me decía: "Estás haciendo un buen progreso, continúa haciendo lo que haces".

Cuando él y yo hablábamos privadamente, siempre hablaba reverentemente de Dios y la importancia de estar en armonía con los gurús. A menudo me decía: "Mantente en armonía conmigo, cuando lo haces yo puedo ayudarte. La falta de armonía causa estática en la radio". La armonía espiritual y mental con el gurú, facilita a que el discípulo sea receptivo a las radiaciones telepáticas y espirituales que emanan del gurú. Descubrí que cuando estaba en armonía con la mente y conciencia de Paramahansaji, estaba consciente de una fuerza interna, mi meditación era más efectiva y mis percepciones intuitivas de las realidades superiores eran más vívidas.

La función del gurú es de asistir al discípulo hacia su completa liberación de conciencia como descrito en yoga sutras de Pantajali (4:30-32):

Con el amanecer del conocimiento que acompaña la Auto-realización y realización en Dios, cesan la influencias de las restricciones y obstrucciones. Con su disolución, el Ser reclama su omnipresencia. Con el amanecer del conocimiento, las fuerzas cósmicas, habiendo servido su propósito, también cesan de ser influyentes.

Las obstrucciones personales que se eliminan son los espejismos, ilusiones, tendencias subliminales, impulsos sensoriales y conflictos psicológicos que anteriormente nublaban la conciencia del alma. Cuando éstas ya no son influyentes, la conciencia del alma liberada queda removida de las influencias cósmicas, las cuales son reguladas por los atributos de la naturaleza (gunas) cuyo propósito es de producir y mantener un universo, las mentes y los cuerpos físicos. Una persona iluminada puede todavía relacionarse con el reino mundano y expresarse por medio de una mente y cuerpo ya no influido por éstas.

Un iniciado en Kriya, cuya afiliación con una religión tradicional es significativa no necesita dejarla. Las circunstancias vocacionales, estado civil, social y cultural son una preferencia personal. Las actividades y relaciones deben ser siempre sanas y constructivas.

Los maestros de Kriya yoga no tratan de convertir o persuadir, tampoco aceptan dinero por su instrucción personal o iniciación. Se pueden aceptar donaciones con propósitos caritativos.

Los iniciados deben mantener una comunicación abierta con su maestro, o el representante del maestro, para asegurar que continúan recibiendo instrucción y apoyo.

Justo antes de su transición, Paramahansa Yogananda se reunió con unos cuantos discípulos para instruirlos en cómo servir a los buscadores de la verdad en el futuro cercano y lejano. Dijo: "Muchas personas que vienen a estudiar aquí por dos o tres años y a los cuales iniciamos, piensan que han recibido todo lo que podemos ofrecerles. Se van a estudiar algo más o pierden in-

terés en sus prácticas. Entonces no tienen el beneficio del apoyo que necesitan y nosotros no tenemos el beneficio de su compañía y su contribución por este trabajo. En los últimos treinta años yo he sido muy generoso dando estas enseñanzas y haciendo que se hagan disponibles. De ahora en adelante, debemos dar énfasis al valor único de la iniciación y la importancia de un continuo estudio y participación”.

Durante más de cinco décadas enseñando estos principios y ofreciendo iniciación de Kriya yoga en muchos países del mundo, he notado también que de los miles de individuos a los que he instruido e iniciado, solo unos cuantos continúan con su práctica. Mucha gente bien intencionada al principio de su participación, no se compromete al discipulado cuando son iniciadas o permiten que su atención se distraiga.

La inclinación de identificarse con los estados condicionados de la mente y la conciencia y de permitir que intereses ordinarios egoístas, determinen la vida de uno, influye, hasta que el deseo de despertar espiritualmente prevalezca. Esta característica de la condición humana se mencionó hacen siglos por el autor del Bhagavad Gita (7:3)

Uno entre miles ansía la perfección. Entre éstos y entre aquellos que tienen éxito, raramente uno llega a conocer la verdad.

Muchas personas sufren de pobreza espiritual porque no consideran el crecimiento espiritual tan importante como sus otros propósitos. Inquietos y confundidos, influidos por los condicionamientos subconscientes y la opinión y acciones de otros, usan sus energías y experiencias principalmente para llenar sus deseos, satisfacer sus necesidades físicas y emocionales o adquirir un estado social. Raramente disfrutan de interludios de silencio o usan una porción pequeña de su habilidad intelectual para descubrir su verdadera naturaleza y su relación con el Infinito.

Un discípulo comprometido al crecimiento espiritual despierta con pensamientos de Dios y empieza cada día con su práctica de meditación. Así establecido en la conciencia de Dios, se vive la vida con una intención consciente. Los pensamientos son

racionales. Se toman decisiones sabias. Las percepciones son correctas. Se controlan las emociones. Se usa el tiempo y las energías eficientemente. Las acciones son siempre apropiadas y productivas.

Te puede ser también útil renovar anualmente tu compromiso al discipulado. En un calendario o en tu diario privado, marca la fecha y hora cuando fuiste iniciado. Cada año, recuerda esa ocasión. Agradece la oportunidad que facilitó este evento. Dedicarte nuevamente a vivir correctamente y a tu práctica espiritual. Examina tu actitud mental, estilo de vida, relaciones, metas y propósitos principales. Revisa tus técnicas de meditación para asegurarte que estas practicando correcta y efectivamente. Revisa tu rutina de meditación y si es necesario, mejórala. Medita más tiempo que el acostumbrado. Haz un acto caritativo.

COMO PREPARARSE PARA LA INICIACIÓN

Cuando estés familiarizado y cómodo con estas enseñanzas y prácticas, tu experiencia de meditación y afiliación a esta tradición de iluminación será mucho más benéfica y significativa.

- Estudia estas lecciones frecuentemente.
- Adopta las guías recomendadas para tu estilo de vida.
- Regularmente práctica los métodos de meditación y rutinas por seis meses a un año.
- Cuando sea posible participa en nuestros retiros espirituales y programas.
- Piensa, con un estado meditativo, en las responsabilidades del discipulado. Asegúrate que estás tomando decisiones correctas.

REVISIÓN DE LA SÉPTIMA LECCIÓN

1. ¿Cuáles son los resultados de la iluminación espiritual?

2. ¿Qué es lo que debes hacer para ser iluminado? Hazlo.

3. ¿Cuáles son los dos obstáculos principales en el aprendizaje y el crecimiento espiritual?

4. ¿Te estás aferrando a los espejismos (opiniones erradas)? Si es así, renúncialas.

5. ¿Fantaseas (la tendencia de cometer errores cuando se perciben ideas o circunstancias)? Si es así, mejora tus poderes de discernimiento intelectual e intuitivo. Usa el sentido común.

6. ¿Cuáles son los requerimientos para la iniciación en Kriya yoga?

7. Si ya eres un iniciado en Kriya, vuelve a dedicarte al discipulado.

8. Si todavía no has recibido iniciación y la quieres, prepárate. Asegúrate que realmente este es un paso que quieres tomar. Cuando estés seguro, prepárate y dedica tu vida a vivir correctamente y a una practica intencional: a ser un verdadero discípulo.

APLICACIÓN PERSONAL

Deja que tu Luz Brille

Siéntate quieto por unos momentos. Piensa positivamente. Imagina todo lo que puedes hacer que sea de beneficio para los demás y el planeta. No esperes hasta que seas completamente iluminado para dejar que tu luz brille. Si tienes un trabajo o eres propietario, no esperes hasta que te jubiles para dejar que tu luz brille.

1. ¿Qué conocimientos tienes que pueden usarse para el beneficio de los demás y el planeta?

2. ¿Cómo puedes aplicar tus conocimientos más eficazmente?

3. ¿Qué experiencias y habilidades tienes que pueden usarse para el beneficio de los demás y el planeta?

4. ¿Cómo usarás tus experiencias y habilidades para estos propósitos?

5. ¿Qué otros recursos tienes que pueden usarse para el beneficio de los demás y el planeta?

6. ¿Cómo usarás tus recursos para estos propósitos?

Si por el momento no puedes prestar ayuda para el beneficio de los demás, reconoce la naturaleza innata y divina de todos y ora por su bien y su crecimiento espiritual. Tal vez puedes hacer un trabajo voluntario en un organización que está haciendo obras

caritativas o puedes contribuir hacia la educación espiritual para el beneficio de los buscadores de la verdad. Recuerda, tu participación debe ser honesta (sin egoísmos). Evita involucrarte emocionalmente demasiado hasta el punto de cansancio o confusión (estado emocional profundo). Mantén un horario para tu práctica de meditación diaria para refrescar tu mente y cuerpo y mantener tu conciencia clara. Deja que tus pensamientos, impulsos y acciones sean inspirados por tu alma.

G L O S A R I O

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

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

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

advaita Sin dualidad, unidad. Cuando el intelecto se ha purificado y la intuición queda sin velos, todas las categorías y procesos de la Conciencia se comprenden claramente.

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.

agni Fuego. Uno de los cinco elementos primarios influyentes en la naturaleza. Causa transformaciones bioquímicas y psicológicas. Un aspecto de agni activa la mente, y manifiesta una radiante salud en el cuerpo, influye la vista. Agni también es evidente como la fuerza divina y la voluntad iluminada que puede manifestarse como un posible crecimiento y expresión del alma.

agnosticismo La teoría de que, aunque no se niega la existencia de Dios, afirma que no se puede conocer a Dios. Un agnóstico se aferra a la opinión de que solo el fenómeno que se percibe puede ser el objeto de un conocimiento exacto. Ver *ateísmo* y *deísmo*.

ahamkara El sentido ilusorio del “Yo” (auto-identidad). Cuando el alma no discierne la diferencia de si misma, como una conciencia pura y su sentido ilusorio de ‘ser’, el resultado es el presumido y errado sentido de una existencia independiente.

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 El poder atractivo de la Conciencia que descubre las facultades de percepción del alma y libera al alma de su atracción a la mente y materia. Es común hablar del amor hacia la patria, la humanidad, los demás y cuando nos referimos al afecto emocional y la atracción sentimental. El amor puro es sanador, redentor, aviva las cualidades naturales del alma e invita la rendición y participación con lo mejor de todas las relaciones.

ashram Un lugar tranquilo, recluso para el estudio y la práctica espiritual. Un ashram proporciona un medioambiente alentador donde los devotos 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.

atman También *atma*. La verdadera esencia de cada persona y criatura. El campo individualizado de conciencia que cuando se identifica con la mente y materia es referido como el alma. Cuando está escrito con la "A" mayúscula puede significar o referirse al Ser Supremo. *Paramantman* (*para*, más allá de) es el campo de Conciencia pura.

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.

Babaji El gurú de Lahiri Mahasaya. *Baba*, padre; *ji* usado al final de una palabra indica respeto. En Asia, muchos santos venerados se referían como Baba o Babaji. Mahavatar (*maha*, gran; *avatar*, encarnación o manifestación de las cualidades divinas). Babaji es el nombre usado para referirse a un santo iluminado que revivió las enseñanzas y prácticas antiguas de Kriya yoga y las hizo más extensamente conocidas en la India durante el siglo diecinueve.

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.

Bhagavan Señor, que reina. Uno dotado con los seis atributos de un poder infinito espiritual, perfección, gloria, esplendor, conocimiento y renunciación.

bhakti Un amor ferviente hacia Dios que resulta en la realización en Dios y la percepción innata de la divinidad en cada persona y criatura. El amor purifica la mente y descubre las cualidades del alma.

Brahma El aspecto que expande y proyecta la Divinidad que emana el universo. *Vishnu* es el nombre del aspecto de Dios que preserva y mantiene el universo. *Shiva* es un nombre del aspecto transformativo de Dios que disuelve formas y circunstancias para permitir nuevas expresiones. Shiva también se considera la Conciencia Suprema. *Shakti*, la energía cósmica creativa de la Conciencia Suprema, se refiere como la expresión femenina que manifiesta y alienta los mundos.

brahmacharya Conductas y acciones centradas en Dios. La regulación de las fuerzas vitales, mentales, las tendencias sensoriales y emocionales, con el propósito conservación, uso sabio y transmutación de las energías; liberándolas para vivir intencionalmente y usando prácticas espirituales dedicadas. Las energías transmutadas aumentan las reservas de la energía refinada que contribuye a una vitalidad y salud completa.

Brahman La Realidad Superior, el Absoluto.

Buddha Un sabio que vivió en el norte de la India alrededor de 500 ADC. Proveniente de una familia real, cuando era muy joven se preocupó mucho del sufrimiento de las personas corrientes en la sociedad. Después de casarse y tener un hijo, dejó su hogar en busca de conocimientos superiores. Siguiendo una vida de práctica acéticas de yoga, adoptó el “camino medio” de una moderación razonable y el despertar de la iluminación de la conciencia. Después caminó a través del valle del Ganges por casi medio siglo, enseñando y formando una sociedad de acéticos. Enseñó el amor, la dedicación a la verdad, la eliminación de los deseos y dependencia de lo externo y el odio. En budismo, la iluminación espiritual es la realización del Verdadero Ser que es común para todos.

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.

chitta La conciencia del Ser individualizado, identificado con la mente y sus contenidos y transformaciones. El estado natural del Ser es *samadhi* (entereza).

chitti Conciencia Pura.

Christ Del Latin *christus*, del Griego *Cristos*, bendito, y *kriein*, bendecir (con aceite, como un rito religioso). En algunos sistemas occidentales filosóficos el aspecto de Dios que prevalece en el universo es referido como la Conciencia de Cristo porque los reinos manifestados se consideran que están bendecidos con la presencia de Dios. A uno que se ha realizado en la realidad todopoderosa de Dios se lo puede, por lo tanto, considerar como Consciente en Cristo.

Conciencia cósmica Conciencia, parcial o completa de la Conciencia y sus aspectos continuos o enteros. La Conciencia Cósmica generalmente se desarrolla gradualmente. Puede alentarse renunciando acciones y actitudes egocéntricas y aspirando el crecimiento espiritual, la oración y la meditación. Cuando la super-conciencia es influyente en los estados ordinarios, entonces se desarrolla progresivamente la conciencia cósmica. También puede emerger repentinamente.

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.

consciente En uso ordinario: la conciencia de la auto-identidad y la totalidad de los sentimientos, actitudes, opiniones, creencias, lo que se

creo 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.

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 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, regímenes terapéuticos apropiados y el cultivo de la conciencia espiritual. Ver *ayurveda*.

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 auto-conciencia”. 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: *manipura*, “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.

Deva Aquello que brilla, un dios. En algunos sistemas filosóficos los dioses (*devas*) y diosas (*devis*) se consideran ser radiantes almas espirituales permaneciendo en los reinos sutiles o celestiales. Los dioses son más propiamente definidos como fuerzas cósmicas que regulan los procesos del universo, a los que se puede invitar que influyan en los asuntos humanos.

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-producida, 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.

éter espacio con fuerzas finas cósmicas que no son todavía materia pero que tienen la posibilidad de manifestarse como materia. Las otras cuatro influencias elementales son: el aire, el fuego, el agua y la tierra, que se interrelacionan para expresar sus verdaderas esencias (*tattwas*) del universo manifestado. Se dice que la manifestación física de los elementos ocurre cuando las influencias de un elemento sutil se mezcla con una octava parte de cada una de las otras cuatro influencias elementales.

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 El estado de la conciencia del alma donde están ausentes el egoísmo y la arrogancia.

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.

ishwara O *Ishvara*. El aspecto de Dios que gobierna y regula el cosmos.

japa La repetición de una mantra o cualquiera de los nombres de Dios, con el propósito de cultivar la devoción y mejorar la concentración meditativa. Un *japmala* es un collar de perlas usado para contar las repeticiones y envolver más profundamente la atención del meditador cuando está envuelto en la contemplación. El rosario usado por los católicos devotos sirve este proceso.

jivanmukta Aquel cuya alma (*jiva*) está liberada (*mukta*) mientras está encarnada. Aunque elementos kármicos (las impresiones mentales subliminales) puedan permanecer, el alma está libre debido a su Auto-realización. Las acciones futuras del alma liberada se determinan por su inteligencia innata, sus decisiones y su armonía con la gracia en lugar de las tendencias compulsivas kármicas. Un *paramukta* (*para*, más allá de) es completamente liberado, sin espejismos o ilusiones, o tendencias kármicas. Ver *salvación*.

jnana (GYA-na) Conocimiento, especialmente conocimiento de Dios.

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

kalpa Una Era o duración de un tiempo. Ver *yuga*.

kaya-kalpa Un régimen para rejuvenecer física y mentalmente y longevidad, descritos en la literatura de Medicina Ayurvedica y Siddha. Los procedimientos incluyen rutinas la limpieza interna y para equilibrar los principios gobernantes que determinan la constitución básica del cuerpo-mente, el descanso prolongado, un régimen de dieta específico y periodos extendidos de meditación. Para asegurar su quietud, el sujeto generalmente permanece en un lugar tranquilo y natural, lejos de las actividades sociales. Se pueden usar hierbas y sustancias que aumentan la vitalidad. Se toma mucho cuidado en proporcionar circunstancias que permitirán las fuerzas sanadoras de la naturaleza y de que las capacidades regenerativas del alma sean influyentes. Se han reportado informes que por medio de este proceso algunos santos han retenido sus cuerpos físicos por cientos de años. Las influencias más

nutridotas se proporcionan por medio de estados super-conscientes prolongados de meditación. Ver *Ayurveda* y *rosayana*.

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.

Lahiri Mahasaya (Sept. 30, 1828 – Sept. 26, 1895) Discípulo de Mahavatar Babaji y gurú de Sri Yukteswar.

Logos Palabra griega para el poder de la Conciencia (Om) considerada la fuente del orden del mundo e inteligencia que expresa la voluntad (inclinación) de Dios.

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 única, de la cual las mentes individualizadas son sus aspectos y son parte de ésta. Los estados mentales, las tendencias subliminales, los pensamientos, los deseos y las intenciones se interrelacionan con la Mente Cósmica, la cual tiene la tendencia de manifestar las condiciones y 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.

moksha También *mukti*. Liberación de la conciencia del alma. Se realiza cuando la conciencia está libre de los espejismos o ilusiones. Ver *jivanmukta* y *salvación*.

mudra Un “sello”, un gesto simbólico. También un procedimiento yó-gico usado para energizar las fuerzas del cuerpo y regular o adquirir dominio sobre los procesos involuntarios.

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.

nadi shuddhi Purificación de los nadis por medio de la práctica de pranayama o cuando las corrientes de la fuerza de vida fluyen espontáneamente después del despertar del kundalini. Ver *nadi*, *prana* y *pranayama*.

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.

Nirgunma-Brahma La Conciencia Suprema sin atributos o cualidades. *Saguna-Brahma* es la Conciencia Suprema expresándose con atributos y cualidades.

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.

Paramahansa Yogananda (Enero 5, 1893 – Marzo 7, 1952) Discípulo de Sri Yukteswar y gurú de Roy Eugene Davis. Su libro famoso en todo el mundo es *Autobiografía de un Yogui*.

prakriti El campo de la Naturaleza Primordial compuesta de las influencias de elementos sutiles y sus manifestaciones y características. Se produce y energiza por el Ser Supremo. Ver *maya*.

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.

rasayana Sabor, jugo, elixir o esencia que circula para encontrar su lugar o permanencia. En Ayurveda, es el tratamiento por el cual se fortifica el sistema de inmunidad y se alienta que los jugos corporales y las fuerzas de energía circulen y se dirijan a su lugar natural. La terapia con hierbas recomendada en la terapia con rasayana es muy variada. Una preparación es *chyavanprash*, la dieta (alimentos) (*prash*) de un sabio con el nombre de Chyavan, de acuerdo con una leyenda, la usaba para rejuvenecer su cuerpo después de que le pidieron que se casara con una muchacha joven que se había enamorado de él. Una receta incluye una mezcla de azúcar natural, mantequilla (ghee), nuez de la India, grosella, candelilla seca, centella Indio, miel, juncia, sándalo blanco, umbrella, madera de aloe, anís o regaliz, cárdamono, canela, y

azafrán de las Indias. Los ingredientes pueden variar. Ver *Ayurveda* y *kaya-kalpa*.

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.

sadhana Raíz verbo *sadh*, conducirse directamente hacia la meta. Entrenamiento auto-espiritual y sus prácticas.

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.

samkalpa Voluntad concentrada para causar algo, un hecho, o que una circunstancia se manifieste.

samkhya El sistema de filosofía en el cual las categorías, etapas y procesos organizados de manifestación cósmica desde el campo de la Conciencia pura al reino físico se definen, numeran, clasifican y describen. *Ver la sección Filosofía en la segunda y tercera lecciones.*

samsara *Sam*, junto; raíz verbo *sri*, fluir. Transformaciones e interacciones que ocurren en el campo de espacio-tiempo. Las personas no iluminadas envueltas en las corrientes de samsara se influyen por sus acciones. Las almas iluminadas establecidas en el Auto-conocimiento no se influyen por los hechos y circunstancias transitorios.

samskara Impresión mental, recuerdo. Todas las percepciones de las experiencias, circunstancias e incidentes subjetivos, tales como los pensamientos, sentimientos o vislumbres, impresionan a la mente y son retenidas como recuerdos. Si son influyentes, pueden causar disturbios en la mente y la paz emocional, causando fluctuaciones y transformaciones en la mente y la conciencia. Las impresiones mentales causadas por influencias super-conscientes son completamente constructivas. Las prácticas espirituales y los estados Super-conscientes resisten, debilitan y disuelven samskaras. *Ver karma.*

samyama Contemplación perfeccionada meditativa, cuando la concentración y meditación resultan en identificación con el objeto de la contemplación.

sanar Hacerlo entero. Restaurar a su completa salud, bienestar o entereza espiritual.

sanatana dharma *Sanatana*, eterno; *dharma*, aquello que apoya o sostiene. El sistema filosófico que expone “el sendero eterno de lo justo” una manera eterna de vida de acuerdo con las leyes naturales y los impulsos de evolución que apoyan el orden, el bienestar de todos los seres, la realización de todos los propósitos y el crecimiento espiritual rápido.

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.

sat Ser, realidad, verdad, pureza, luminosidad. La conciencia con atributos que puede referirse a sus características: *Sat-Chit-Ananda* (El estado de ser una Realidad-Dichosa- Consciente) Ver *guna*.

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.

Sri Yukteswar (Mayo 10, 1855 – Marzo 9, 1936) Un discípulo de Lahiri Mahasaya y el gurú de Paramahansa Yogananda.

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.

sutra Raíz-verbo *siv*, coser. Sutras son “hilos” concisos de ideas o conceptos verbalizados o escritos para comunicar información.

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.

tantra *Tan*, extender o expandir. La filosofía Tántrica explica los procesos de la creación y disolución del cosmos, los procedimientos para relacionarse con las fuerzas universales y realizar las metas en la vida, como despertar y expresar las habilidades innatas, las técnicas de meditación para aclarar la mente y así facilitar el despertar hacia la última realización de la Verdad.

tapaysa Raíz-verbo *tap*, quemar. Prácticas disciplinadas que resultan en transformaciones psicológicas y la eliminación de restricciones en el crecimiento espiritual y la Auto-actualización.

tattva La verdadera esencia de una cosa que puede conocerse por medio de la práctica de *samyama*: contemplación meditativa.

turiya El cuarto estado de conciencia que trasciende los tres estados ordinarios cuando dormimos profundamente, cuando soñamos y cuando estamos despiertos. Ver *Superconciencia*.

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 su 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.

Upanishads *Upa*, cerca; *ni*, debajo; *sad*, sentarse. Una colección de textos que se consideran sagrados, con sus orígenes en las tradiciones orales. Hacen varios siglos en la India, un discípulo podía vivir con su gurú en su ashram y “sentarse” a aprender. Entre la variedad de Upanishads, aquellas que son publicadas más extensamente se consideran ser las principales debido a su accesibilidad. Otras, menos conocidas, contienen instrucciones yógicas específicas. Tal como el texto: *Shan-*

dilya Upanishad, que fue escrita por un antepasado de Lahiri Mahasaya.

vasana Una tendencia latente, un impulso subconsciente que causa las olas de pensamientos en la mente, transformaciones mentales y fluctuaciones de la conciencia. Pueden neutralizarse por medio de una vida constructiva, las prácticas espirituales y la super-conciencia (*Samadhi*). Ver *vritti*.

veda Conocimiento.

Vedanta El resumen de la sabiduría de los Vedas: una realidad es la esencia de todo aquello que existe.

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.

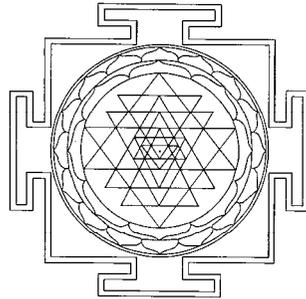
vida La propiedad o cualidad manifestada en el crecimiento, metabolismo y responsable al estímulo y reproducción. Las experiencias físicas, mentales y espirituales que consisten en nuestro sentido de existencia.

vritti Movimiento, ola, fluctuación o modificación que ocurre en la mente y la conciencia, impulsada por *vasanas* (impulsos de tendencias subliminales de *samskaras*) que las activan. se aquietan los *vrittis* por medio de la observación desapasionada de las circunstancias y por la meditación practicada hasta el estado de super-conciencia. Ver *vasana*.

Vyasa Nombre usado por varios sabios que reunían y arreglaban muchos de los textos Védicos.

yama-niyama *Yama*, restricción. La resistencia y regulación de los impulsos y hábitos destructivos, por medio de decisiones correctas y la voluntad; reemplazándolos con estas características: no hacer daño, la verdad, la honestidad, el uso constructivo de las fuerzas vitales y las capacidades del alma; y la renunciación correcta que hace posible relaciones apropiadas y el uso prudente de los recursos naturales. *Niyama*, no-restricción, acciones constructivas: mantener la limpieza interior y exterior o la pureza; alentar la satisfacción del alma en todas las circunstancias; práctica disciplinada para facilitar la transformación psicológica; el estudio y la contemplación meditativa para despertar hacia el Auto-conocimiento y realidades superiores y sobrepasar el sentido ilusorio del ser para dar lugar al despertar: la Auto-realización y la realización en Dios.

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 yoguis, 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 ascendiente 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 ascendiente 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.