



Levántate y Brilla!

El Arte de Vivir Kri+Ya
Boletín de la Misión Hariharananda Oeste

Vol. I, No. 1 (Diciembre 2005)



Namaste

Bienvenido a nuestro pequeño boletín de amor

Amadas Almas!

Om namo narayanaya. Contamos ahora con un nuevo medio para mantenernos en contacto y compartir la alegría de vivir una vida consciente en Dios. Todas las ediciones ofrecerán consejos de espiritualidad práctica, explicaciones sobre las técnicas del Kriya Yoga, cortas historias de sabiduría, exploración de palabras y conceptos sagrados, inspiración de los grandes sabios y santos de las religiones del mundo, preguntas y respuestas, algo para los niños, recursos adicionales... y mucho más en el futuro. Feliz lectura!

- Swami Sarveshwarananda

Pautas para la práctica de Kriya Yoga

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

¿Por qué mantenemos la espalda recta?

La columna vertebral y el cráneo son el polo dinámico de nuestra existencia, la representación micro-cósmica del Pilar Cósmico, *axis mundi*. Todos comenzamos nuestro viaje terrenal como un embrión formado sólo por un cerebro, una columna vertebral y un corazón. Gradualmente, las extremidades, los tejidos y los órganos se desarrollaron a partir de este eje cerebro-columna vertebral. De igual manera, varios mitos y religiones describen simbólicamente cómo nació el universo a partir de un árbol sagrado (como el Árbol del Mundo de los Celtas), una columna infinita (como la Columna de Fuego de los Yoguis), un huevo cósmico (como el Hiranyagarbha de los hindúes), un cubo sagrado (como la Ka'ba de los musulmanes), una montaña sagrada (como el Monte Kailash de la religión Bon, el Hinduismo, el Jainismo, el Mahometanismo y el Budismo), un poste de sacrificio (como la Cruz de los Cristianos), un cadecio (como el Cayado de Mercurio del Hermetismo), etc. Este

eje cósmico no se refiere a un lugar geográfico sino a un proceso cosmológico, un plano "manifiesto aunque escondido" que sostiene todo la creación, como lo describe uno de los himnos védicos.

Los textos de los yoguis explican en más detalle que dentro de la columna vertebral reside un nervio sutil llamado *sushuma nadi*, el cual cuando se abre lleva a la realización de Dios. Este pasadizo secreto místico debe mantenerse alineado adecuadamente para que la fuerza de vida, *prana*, se mueva desde el primer chakra, *muladhara*, hasta la fontanela, y se funda con Dios. El objetivo principal de la práctica espiritual es entonces mantenerse *alineado* con la voluntad de Dios, manteniendo **rectas** nuestra **columna vertebral y nuestras acciones**.

Varias escrituras hacen referencia directa a este principio esencial, como en el caso del *Bhagavad Gita* (6:13): *Permanece con el cuerpo, la cabeza y cuello rectos y quietos, con la atención enfo-*

cada en el entrecejo, sin mirar afuera.

Otras escrituras hacen una referencia velada o metafórica a este principio, como en el caso de la *Biblia*: *Él [Juan Bautista] dijo: Yo soy la voz de uno que clama en el desierto: Enderezad el camino del Señor, como dijo el profeta Isaías.*

- Juan 1:23

o de nuevo:

Todo valle se llenará, y se bajará todo monte y collado; los caminos torcidos serán enderezados, y los caminos ásperos allanados.

- Lucas 3:5

Como lo explicaba nuestro Gurudev Baba Hariharananda en su interpretación metafórica del *Bhagavad Gita*, inicialmente Arjuna se rehusó a pelear la batalla espiritual (capítulo 1) "Él arrojó su arco y sus flechas, y se postró en su carruaje. Al terminar el discurso del Señor (capítulo 18), Arjuna enderezó su espalda, recogió su arco y sus flechas para enfrentar a su oponente según las instrucciones de Krishna, el alma. Este es el Kriya Yoga. Baba agrega, "Si un devoto no se sienta con su espalda, cuello, y cabeza rectos y no practica el Kriya Yoga según las guías del maestro, no puede vencer su fuerza biológica. Cuando lo hace entonces puede cruzar el *vishnu granthi* (el nudo vital del centro del corazón) y lentamente subir hasta la pituitaria y por último hasta la fontanela."

La práctica constante de mantener la columna recta y la atención enfocada en la cima de la cabeza rápidamente dará frutos de gran beneficio a nivel físico, mental y espiritual. ¡Estemos **rectos** y seamos **rectos** siempre!

N.B. Los beneficios físicos de esforzarnos por caminar, sentarnos, trabajar y descansar con la espalda recta se tratarán más adelante.

Las bendiciones de meditar con otros

por Paramahansa Yogananda

La meditación en grupo es un castillo que protege a los nuevos aspirantes espirituales como también a los meditadores veteranos. La meditación grupal aumenta el grado de realización personal de cada miembro del grupo por la ley de intercambio vibratorio invisible del magnetismo grupal.

Yo recuerdo bien el consejo de Shriyukteshwar cuando fui a que me entrenara. El me dijo "Medita con buenos compañeros, ellos te ayudarán a producir profusamente la mantequilla de la Realización personal de la leche de tu mente. La leche se mezcla con las aguas de la ilusión mundana y no flota por encima de estas. La mantequilla flota rápidamente en esas aguas engañosas."

Cuan cierta fue la advertencia del Gurú! Todos aquellos que se mantuvieron apartados del grupo que yo comencé, aun cuando habían avanzado espiritualmente en Kriya Yoga, luego sucumbieron a las influencias mundanas y a los impulsos de sus tendencias materiales subconscientes de encarnaciones pasadas.

Aquellos que se mantuvieron dentro del grupo progresaron firmemente en la realización de Dios porque nos ayudamos unos a otros en momentos de debilidad e indiferencia. A veces una capa de lasitud espiritual cubre la luz del alma como un despliegue súbito de nubes cubre el cielo despejado. Debemos desterrar las nubes con el brillo de las buenas compañías.

¿Por qué no habrías de fortalecer tus propias vibraciones a través de la confraternidad con personas que buscan la realización del Ser y las meditaciones en grupo con ellos? Esta práctica fortalecerá vuestras convicciones espirituales; encontrarás que muchas barreras aparentemente insuperables de vuestra vida se desboronarán y se disolverán en las aguas de la meditación. Vuestra devoción y amor por Dios se compenetrarán con la devoción y amor por los demás. La felicidad Divina irradiará de ti y ayudarás a todas las personas con quien te encuentras. Si vuestra práctica espiritual se estanca o está decayendo la práctica de la meditación en Dios o en

cualquiera de Los Grandes, en la compañía de otros devotos, os levantará de tu precario estado. La proximidad de las vibraciones espirituales de los otros tiene el poder de levantar la tuya. Por lo tanto, meditar con otros devotos ayuda a acelerar tu propia evolución. Ellos te inspiran en tu escalada de la escalera de la realización personal; y tú, con tu ejemplo, también puedes serles útil a ellos.

Este Mes en el Mundo

3: Tercer Aniversario del Mahasamadhí de Baba Hariharananda's (fallecimiento consciente del último Maestro realizado de Kriya Yoga)

4, 11, 18: Domingos de Adviento (preparación Cristiana para el Nacimiento de Jesús).

6: Día de San Nicolás (recordación Cristiana del Santo, cuya vida inspiró el mito de Santa Claus).

8: Día de Bodhi (celebración Budista alusiva a la iluminación de Buda).

8: Inmaculada Concepción (celebración católico-cristiana de la Madre María).

12: Día Festivo de Nuestra Señora de Guadalupe (celebración Latina católico-cristiana de la Madre María).

16-24: Las Posadas (reestablecimiento cristiano de la búsqueda de un lugar para el nacimiento de Jesús).

21: Yule (celebración cristiana de la luz de la vida en Jesús. Era originalmente una celebración pagana por el renacimiento del Sol).

25: Navidad (celebración cristiana del nacimiento de Jesús).

26: Muerte del Profeta Zaratus-tra (fundador de la religión del Zoroastrismo).

26: Día de San Esteban (recordación cristiana del primer mártir).

26-2 Enero: Hanukkah (festividad judía de las Luces).

28: Santos Inocentes (recordación cristiana de los niños inocentes que han perecido víctimas de la violencia).

30: Festividad de la Sagrada Familia (celebración católico-cristiana de la Familia de Jesús).

31: Noche de Vigilia (preparación cristiana para el Año Nuevo).

Habla bondadosamente

Este es un poema atribuido por algunas autoridades a G.W. Langford y por otras a David Bates. De cualquier forma, es una nota tierna para atesorar...

iHabla bondadosamente! Es mucho mejor regir con amor que con miedo; iHabla bondadosamente; no permitas que palabras duras estropeen el bien que podríamos hacer aquí!

iHabla bondadosamente! El amor ciertamente susurra los votos que los corazones sinceros atan y suavemente las voces de amistad fluyen. La voz afectuosa es amable.

iHabla bondadosamente al niño! Asegúrate de ganar su amor; Enséñale con voz suave y dulce; podrá no perdurar por mucho tiempo.

iHabla bondadosamente a los jóvenes pues suficiente tendrán que soportar; Para que pasen por esta vida de la mejor manera ya que está llena de preocupaciones y angustias!

Habla bondadosamente a los viejos, no aflijas el corazón desgastado de cuidados; cuyas arenas de vida ya se fueron iDéjalas partir en paz!

Habla suave y bondadosamente a los pobres; No dejes escuchar un tono severo Ellos tienen suficiente que soportar iSin una palabra cruel!

Habla bondadosamente a quienes han errado; Sabed que ellos pueden haber trabajado en vano; quizás la falta de bondad los volvió así; iAh, gánatelos de nuevo!

iHabla bondadosamente! A aquel que dio su vida para doblegar la terca voluntad del hombre. Cuando los elementos estaban en pugna violenta, les dijo, "Paz, manteneos quietos."

Habla bondadosamente! Porque es una cosa pequeña que cae en el profundo pozo del corazón; El bien y la alegría que esta pudiera traer Lo dirá la eternidad.



Pregúntale a Swamiji

¿Cuál es el origen del sánscrito?

El sánscrito llegó como revelación divina a los profetas realizados, *rishis*, de tiempos antiguos. A medida que estos santos profetas meditaban ciertos versos sagrados, mantras, se formaban en sus mentes en un lenguaje nuevo. Al tiempo con estos mantras los *rishis* adquirieron el entendimiento intuitivo de este lenguaje divino y salieron a enseñarlo a sus discípulos. Por lo tanto, el sánscrito, palabra que significa "perfeccionado" se le conoce en India como *deva nagario deva basha*, "el lenguaje de los dioses". En Arabia sucedió un proceso similar cuando al profeta Mahoma le fue revelado el Corán simultáneamente en el lenguaje árabe moderno.

Como todos los lenguajes antiguos el sánscrito gradualmente ha sobrellevado cambios sustanciales. El sánscrito védico original todavía se utiliza para el estudio de los vedas y para realizar los rituales religiosos mientras que la versión simplificada, conocida como *Prakrit*, gradualmente evolucionó como un medio de comunicación cotidiana.

El sánscrito nunca ha sido una lengua muerta como el latín o el griego antiguo aún cuando llegó peligrosamente a estarlo; hoy en día sólo un número reducido de pueblos de la India hablan sánscrito como su lengua cotidiana. Sin embargo, ahora hay un interés mundial en el sánscrito pues este tiene la clave del conocimiento divino.

No se puede estudiar el significado metafórico de las escrituras de la India sin tener algún conocimiento de sánscrito puesto que cada palabra o conjunto de palabras se construye con palabras raíz o sílabas que tienen un significado específico. Sin saber como separar las palabras en sus partes básicas constitutivas, su significado más profundo podrá no conocerse jamás. Observe por ejemplo el análisis de la palabra "mantra":

Anatomía de la Palabra: Mantra

"Mantra: energía mística encerrada en una estructura sonora."
- Swami Sivananda, *Bhakti Yoga*

La palabra *mantra* esta conformada por dos raíces; *man*, "pensar" (como en la palabra *manas*, "mente") y *tra* "proteger" o "liberar".

El *Amarkosha*, antiguo glosario sánscrito, dice *manant trayete iti mantrah*: "Con el constante pensar en el mantra, uno se protege y libera del círculo de nacimientos y muertes".



**Átate a mí con un nudo fuerte
y te llevaré a través de este
mundano océano hacia una paz,
alegría, felicidad y dicha
duraderas.**

- Baba Hariharananda



Nuevos Lanzamientos

**Pequeñas Estrellas: Un Trabajo
Espiritual Para Todo el Niño**

Introducción a la vida espiritual y artes sagradas para niños, presentados a través de música original y un grupo de 30 jóvenes bailarines de ballet. Escrito, dirigido y producido por Swami Sarveshwarananda

DVD, 35 minutos. Inglés con subtítulos en español y portugués. Precio \$14.

Disponible para compra en línea:

www.hariharananda.org/english/publications/publishing_index.html

Humor Divino: El Maestro Viviente

Los soberanos del Japón medieval a menudo consultaban los asuntos de política y los problemas filosóficos a los maestros espirituales pero, pocos emperadores comprendían el verdadero significado de las enseñanzas de los maestros.

Una vez un emperador le preguntó a Gudo: "¿Qué le sucede a un hombre iluminado después de la muerte?" "Ah, no lo se", respondió Gudo. "¡Pero, como así, se supone que usted es un maestro!" "¡Si, pero no un maestro muerto!"

Comentario

Los verdaderos maestros no se ocupan de hacer análisis del pasado ni en especulaciones sobre el futuro, su esfuerzo se concentra solamente en mantener su mente en el presente eterno. No se logra nada *haciendo* pero en cambio se gana todo *siendo*.

Como dijo el gran sabio del sur de la India, Ramana Maharshi, "Hablamos de lograr el Ser o de alcanzar a Dios a tiempo pero, no hay nada que alcanzar pues ya existimos y tampoco existirá un tiempo en que estemos más cerca a Dios que ahora. Existimos por nosotros mismos, siempre dichosos y somos el infinito ahora. Nuestra conciencia es ininterrumpida, continua y eterna. ¡Imaginar que ahora somos de otra manera es mayay autohipnosis! ¡Deshipnotízate! Es el ego el que se engaña percibiendo dos identidades, una de la cual somos concientes ahora (la persona) y la otra, la superior, la divina de la cual algún día seremos concientes. Esto es falso. Solo hay un Yo que es totalmente conciente ahora y siempre; para el no existe el pasado, el presente ni el futuro pues está fuera del tiempo." ❁

Fuentes



El sitio web de la Misión Hariharananda Oeste

Encontrarás todo sobre el Kriya Yoga y el linaje de los maestros, los programas de Swamiji, libros, videos y productos de audio, peregrinajes y mucho más en www.hariharananda.org



El sitio web Storytelling Monk

Encuentra más historias de sabiduría, humor divino, cantos sagrados, inspiración de la vida de los grandes santos y sabios, galería de fotos y mucho más en www.storytellingmonk.org



El sitio del Arca del Amor

Aprende cómo una red de origen popular de yoghis kármicos sirve a los niños pobres y abandonados de América Latina e Himalayas de la India en www.arcadelamor.org

Otros Enlaces Espirituales

Yoganiketan

Este paraíso del Yoga (*Yoganiketan*) es una colección de tesoros, libros extraordinarios de los maestros del Kriya Yoga tales como Paramahansa Yogananda, Swami Satyananda, Swami Shriyukteshwar, Lahiri Mahasaya y muchos otros, traducidos del bengalí al inglés y, algunos inclusive al español, que se pueden bajar sin cargo alguno. Visítelos en www.yoganiketan.net

Autobiografía de un Yogui

La primera edición del clásico espiritual de Paramahansa Yogananda, publicada en el año 1946, está también disponible en forma gratuita en la siguiente página de Internet:

www.crystalclarity.com/yogananda

¡Ayúdanos a ayudar a nuestros pequeñitos!

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

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

Las donaciones se pueden hacer usando los siguientes métodos:

ENVÍE UNA TRANSFERENCIA A TRAVÉS DE PYPAL

La forma más fácil de hacer transferencias de fondos es utilizando la tarjeta de crédito, una transferencia bancaria o tu propia cuenta PayPal.

Sencillamente ingrese a <https://www.paypal.com/es/>, haga clic en "Enviar dinero", ingrese a donate@hariharananda.org en el "Correo electrónico del destinatario", y diligencie el resto del formulario. Recibirá confirmación de su donación exitosa por correo electrónico.

ENVÍE UN CHEQUE, UN CHEQUE VIAJERO O UN GIRO BANCARIO

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

ENVÍE FONDOS A TRAVÉS DE UNA TRANSFERENCIA BANCARIA, ASÍ:

Nombre de la cuenta: Hariharananda Mission West

Nombre del banco: Washington Mutual Bank, FA

Cuenta bancaria No. 1854792447

Router No. 267084131

Dirección: Aventura Financial Center 1752, 19495 Biscayne Blvd., Aventura, FL 33180, U.S.A.

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

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