

EL YOGA DE JESÚS

(Paramahansa Yogananda)

Prefacio

Resumen de los 3 volúmenes "La Segunda Venida de Cristo" sobre las enseñanzas originales de Jesús, versículo por versículo a través de los 4 Evangelios, sobre el verdadero mensaje de Jesús. Todo buscador puede conocer a Dios, no por mera creencia, sino a través de la experiencia directa, mediante las técnicas de meditación del yoga.

Las personas suelen buscar la satisfacción fuera de sí mismas, creen que los logros exteriores pueden brindarnos lo que en realidad deseamos. Pero nada exterior es capaz de satisfacer el profundo anhelo de "algo más". Nos centramos más en el "hacer" que en el "ser", en la acción en vez de en la percepción interior. Nos resulta difícil estar en calma y que los pensamientos y las sensaciones cesen. En esa quietud se puede adquirir un gozo y comprensión imposible de obtener de otra manera. En la Biblia dice: "Aquietaos y sabed que Yo soy Dios". El yoga es una antigua ciencia espiritual, que ofrece un medio directo para calmar los pensamientos y la inquietud corporal que nos impiden conocer nuestra verdadera esencia. La conciencia y la energía se dirigen hacia el exterior, hacia las cosas del mundo que percibimos con los limitados cinco sentidos. Tenemos que aprender a conectarnos con niveles más profundos y sutiles de conciencia.

El yoga es un proceso simple, que consiste en invertir el flujo de la energía y la conciencia, se trata de alcanzar la Verdad por experiencia directa, sin depender de los sentidos, mediante la práctica, sin necesidad de aceptar nada sobre la base de una fe ciega, llegamos a conocer nuestra identidad. La materia y la energía son lo mismo. Yoga significa "unión", la unión de la conciencia individual o alma con la Conciencia Universal o Espíritu.

Las asanas o posturas, representan el aspecto más superficial. El objetivo del yoga es el desarrollo de la mente y el alma humana.

Los senderos del yoga son:

Hatha Yoga: sistema de posturas físicas (asanas), cuyo objetivo es purificar el cuerpo, facilitando la percepción y control de los estados internos y preparándolo para la meditación.

Karma Yoga: senda del servicio desinteresado que prestamos a los demás, sin apego a los resultados. Ejecuta todas las acciones, con la conciencia de que Dios es el Hacedor.

Mantra Yoga: método que centra la conciencia en nuestro interior por medio de japa o la repetición de sonidos universales de ciertas palabras raíz, que representan un aspecto particular del Espíritu.

Bhakti Yoga: senda de la devoción y entrega total para amar y contemplar a Dios en todos los seres y en todas las cosas, rindiéndole una constante adoración.

G'nana Yoga (Guiana Yoga): senda de la sabiduría, uso de la inteligencia discernidora para lograr la liberación espiritual.

Raja Yoga: sendero más elevado del Yoga: combina la esencia de todas las demás. Fue sistematizado por Patanjali en el Siglo II a. C. Utiliza métodos científicos de meditación para alcanzar la unión consciente con la bienaventuranza infinita del Espíritu. Estos métodos actúan

sobre la energía y la conciencia. El kriya yoga es una forma especial de meditación del Raja Yoga que enseñó Yogananda. El Kriya es una ciencia antigua que Babaji la redescubrió después de que se perdiera en la Edad Antigua, la pasó a Lahiri Mahasaya y le dijo que era la misma ciencia que Krishna dio a Arjuna hace miles de años, la cual fue conocida posteriormente por Patanjali, Cristo, San Juan y otros discípulos.

El Bhagavad Guita es un tratado acerca de la unión con Dios para alcanzar el éxito, la felicidad en la vida cotidiana. Jesús conoció y enseñó esta misma ciencia universal para comulgar con el Ser Supremo.

Yogananda hizo en este libro una interpretación espiritual percibida a través de la intuición, de las palabras de Jesús, que recibió por la comunión real con la Conciencia Crística y se muestra la unión existente entre la Biblia y el Bhagavad Guita. La Verdad se halla destinada a elevar a la raza humana en su conjunto. Como la Conciencia Crística es universal, también Jesucristo pertenece a todos.

A continuación te pongo el Glosario, pues creo que es importante leerlo para comprender bien la profundidad del texto. En el libro va al final.

Glosario

Alma: Espíritu individualizado. Naturaleza verdadera e inmortal del ser humano y de todas las formas de vida. Temporalmente cubierta por las vestimentas de los cuerpos causal, astral y físico. La naturaleza del alma es el Espíritu (gozo siempre existente, consciente y eternamente renovado).

Arjuna: discípulo de Bagavan Krishna a quién le entregó el mensaje del Bhagavad Guita.

Astral (cuerpo): cuerpo sutil del ser humano hecho de luz, prana (vitatrones). Es la segunda de las 3 envolturas del alma (cuerpo causal, astral y físico). La energía del cuerpo astral vitaliza al cuerpo físico, así como la electricidad ilumina a la bombilla. El cuerpo astral tiene 19 elementos: inteligencia, ego, sentimiento y mente (conciencia sensorial), 5 instrumentos de conocimiento (facultades sensoriales dentro de los órganos físicos de la vista, oído, olfato, gusto y tacto), 5 instrumentos de acción (facultades ejecutivas dentro de los instrumentos físicos de procreación, excreción, habla, locomoción y la habilidad manual) y 5 instrumentos de fuerza vital (realiza funciones de circulación, metabolismo, asimilación, cristalización y eliminación).

Astral (mundo): esfera sutil de la creación del Señor. Universo de luz y color, compuesto de fuerzas más sutiles que las atómicas, por vibraciones de energía vital o prana. Cada ser, objeto, o vibración en el plano material, tiene un equivalente astral, ya que la maqueta del universo material yace en el universo astral (cielo). Cuando se produce la muerte física, el alma humana, revestida de un cuerpo astral de luz, asciende a uno de los planos astrales superior o inferior, según sus méritos, para continuar su evolución espiritual en ese reino sutil. Allí está un tiempo kármicamente predeterminado, hasta un nuevo nacimiento en un cuerpo físico.

Astral (luz): luz sutil que emana del prana, es la esencia estructural del mundo astral. En estados profundos de concentración en la meditación, se puede percibir con el ojo espiritual.

Avatar o encarnación divina: ava (abajo) tri (pasar). Almas que han alcanzado la unión con el Espíritu y retornan a la tierra para ayudar a la humanidad

Avidya: no conocimiento, ignorancia, la manifestación de maya, ilusión cósmica o engaño cósmico en el ser humano. Es la ignorancia del hombre con respecto a su naturaleza divina y a la realidad única: el Espíritu.

Babaji (Mahavatar Babaji): baba (padre) ji (denota respeto) mahavatar (el inmortal, gran avatar), en 1861 inició en Kriya Yoga a Lahiri Mahasaya, restituyendo al mundo la antigua técnica de salvación. Perennemente joven ha vivido durante siglos en el Himalaya, bendiciendo al mundo. Su misión ha sido ayudar a los profetas para desarrollar las labores encomendadas.

Bhagavad Guita: canto o canción del Señor. Antigua escritura de la India con 18 capítulos que forman parte del sexto libro (Bhisma Parva) del poema épico Mahabharata, es un diálogo entre el avatar Bhagavan Krishna y su discípulo Arjuna en vísperas de la histórica batalla de Kurukshetra. El Guita es un profundo tratado sobre la ciencia del yoga (la unión con Dios). Sus enseñanzas conducen al éxito y a la felicidad. El Guita es una disertación espiritual sobre la batalla que se libra en el interior del ser humano, entre las buenas y malas tendencias. Krishna simboliza al gurú, alma o Dios y Arjuna al devoto que aspira a conocer a Dios. Gandhi dijo, quien medite en el Guita, tendrá un renovado gozo y una nueva comprensión. No existe ningún conflicto espiritual que el Guita no pueda resolver.

Bhagavan Krishna (o Jadava Krishna): un avatar que fue rey al norte de la antigua India siglos antes de la era cristiana. Krishna (espíritu omnisciente, sería lo mismo que Cristo), es un título espiritual: unidad con Dios. Bhagavan (Señor). Cuando era joven, Krishna era un pastor de vacas que tocaba la flauta y se representa como al alma que toca la flauta de la meditación para guiar a los pensamientos descarriados de vuelta al redil de la omnisciencia.

Bhakti Yoga: vía espiritual para llegar a Dios que enfatiza el amor, entrega total, como medio para alcanzar la comunión y la unión con Dios.

Brahma-Vishnu-Shiva: 3 aspectos de la inmanencia de Dios en la creación: representan la función trina de la Inteligencia Crística (Tat) que guía las actividades de creación, preservación y disolución de la Naturaleza Cósmica.

Brahman (Brahma): Espíritu o Dios Padre y no el concepto limitado de Brahma el Creador.

Bulbo raquídeo: en la base del cerebro, extremo superior de la médula espinal, es el principal punto de entrada de la fuerza vital, energía cósmica o prana en el cuerpo (interruptor principal, que controla la entrada, almacenamiento y distribución de la fuerza vital: asiento del 6º chakra o centro cerebroespinal, cuya función es recibir y dirigir el flujo entrante de energía cósmica. La fuerza vital se almacena en el séptimo centro (sahasrara, en la parte superior del cerebro) y desde ahí, se distribuye a todo el cuerpo.

Casta: en su concepción original era una clasificación basada en las aptitudes del ser humano, era un proceso evolutivo con 4 etapas: Sudra (interesado en satisfacer sus necesidades y deseos corporales, realizaban los trabajos físicos), Vaisya (ambiciona el lucro mundano y la satisfacción de los sentidos, tiene más capacidad creativa que Sudra y son granjeros, hombre de negocios, artista... donde la energía mental se satisface), Kshatriya (después de haber satisfecho a lo largo de muchas vidas los deseos, comienza a buscar significado a la vida, intenta superar los malos hábitos, controlar los sentidos y hacer lo correcto, son gobernantes, estadistas y guerreros) Brahmin (ha conquistado su naturaleza inferior y desarrollan actividades espirituales y enseña y ayuda a los demás a liberarse).

Causal (cuerpo): el hombre como alma es un ser revestido de un cuerpo causal. Es una idea matriz de los cuerpos astral y físico, compuesto de 35 elementos : los 19 del cuerpo astral más 16 elementos del cuerpo físico

Causal (mundo): tras el mundo físico de la materia (átomos, protones, electrones) y el sutil mundo astral de luminosa energía vital (prana), se encuentra el mundo causal o ideacional del pensamiento (ideatrones). Cuando el ser humano evoluciona lo suficiente, para trascender los universos físico y astral, pasa al universo causal. En la conciencia de los seres causales, los universos físico y astral se reducen a su esencia: pensamiento. Lo que el hombre físico puede hacer en la imaginación, el hombre causal puede hacerlo en realidad. Finalmente el ser humano se desprende de la última envoltura del alma, el cuerpo causal, para unirse con el Espíritu omnipresente, más allá de todos los reinos vibratorios.

Centro crístico (Kutastha o ajna chakra, 6° chakra): en el entrecejo y conectado con el bulbo raquídeo. Centro de la voluntad y de la concentración y de la Conciencia Crística: asiento del ojo espiritual.

Chakras: (rueda, flores de loto cuyos pétalos se abren en el despertar espiritual conforme la conciencia asciende por la espina dorsal) en el yoga son los 7 centros de vida y conciencia, situados en la espina dorsal y en el cerebro que vitalizan los cuerpos físico y astral del ser humano. De ellos parten rayos de luz y prana. Muladhara (centro coccígeo, en la base de la espina dorsal), Svadhisthana (centro sacro, 5 cm por encima de muladhara), Manipura (centro lumbar, área opuesta al ombligo), Anahata (centro dorsal, área opuesta al corazón), Vishuddha (centro cervical, base del cuello), Ajna (entrecejo conectado al bulbo raquídeo), Sahasrara (parte superior del cerebro, loto de 1000 pétalos). Los 7 centros son salidas o puertas, atravesando las cuales, el alma ha descendido al cuerpo y deberá pasar cuando ascienda mediante la meditación. El alma escapa hacia la Conciencia Cósmica subiendo los 7 peldaños cuando estén abiertos o despiertos, para ir al Infinito para volver a unirse con Dios. En yoga, son chakras los 6 primeros.

Chitta: sentimiento intuitivo, agregado de conciencia inherentes a ahamkara (ego), buddhi (intelecto) y manas (mente o conciencia sensorial)

Conciencia Cósmica: el Absoluto, Espíritu más allá de la creación: Dios Padre. También estado de meditación denominado samadhi, en el que se experimenta la unión con Dios.

Conciencia Crística: conciencia de Dios, conciencia universal, inteligencia crística. Es la conciencia universal, la unión con Dios manifestada por Jesús, Krishna y otros avatares. Se conoce como samadhi, estado de meditación, donde la conciencia se identifica con la inteligencia divina existente en cada partícula de la creación, ellos sienten el universo entero como su propio cuerpo.

Conciencia, estados de: en la conciencia mortal es consciente de su cuerpo, pero no es consciente de su alma (la supraconciencia ni tiene experiencia personal de Dios), se experimentan 3 estados: vigilia, sueño onírico y sueño profundo. El hombre crístico si tiene esa experiencia y es consciente de todo el universo y lo siente como su propio cuerpo. Más allá de la conciencia crística está la conciencia cósmica: la experiencia de la unidad con Dios más allá de la creación vibratoria.

Cristo: título honorífico de Jesús. Denota la inteligencia universal de Dios. Significa Ungido, como Messiah (hebreo)

Dharma: principios eternos de justicia que sustentan la creación, y el deber del ser humano de vivir en armonía con estos principios.

Diksha: iniciación espiritual (diksh, consagrarse)

Discípulo: aspirante espiritual que acude a un gurú para que le lleve hasta Dios (se establece una relación eterna, mediante la diksha).

Egoísmo: (ahamkara, ego, significa yo hago), causa básica de la dualidad o separación entre el hombre y su Creador. Somete al ser humano al dominio de maya y el sujeto (ego) aparece falsamente como objeto, las criaturas imaginan que son las creadoras. Al eliminar la conciencia del ego, el ser humano despierta a su divina identidad, su unidad con la Vida Única: Dios.

Ejercicios energéticos: al igual que el pez está rodeado de agua, el ser humano está rodeado de energía cósmica. Con el reiki u otros ejercicios puedes recargar el cuerpo con esta energía cósmica o prana.

Elementos (cinco): la Vibración Cósmica, Om estructura la creación material por medio de la manifestación de 5 tattvas (elementos): tierra (proporciona la materia sólida), agua (estado líquido), fuego (calor), aire (estado gaseoso) y éter (sutil tansfondo donde se proyecta la película del cosmos). Son fuerzas estructurales de naturaleza inteligente y vibratoria. En el cuerpo, la energía cósmica vibratoria o prana entra a través del bulbo raquídeo y se divide en las 5 corrientes elementales mediante la acción de los 5 chakras inferiores: coccígeo (prithivi, tierra), sacro (ap, agua), lumbar (tej, fuego), dorsal (prana, aire) y cervical (akasha, éter).

Espíritu Santo (ver Madre Divina): sagrada Vibración Cósmica Inteligente que Dios proyecta para estructurar y sostener la creación. Es la Santa Presencia de Dios, su Palabra, omnipresente en el universo y en toda forma, el reflejo universal de Dios o Conciencia Crística. También se denomina el Paráclito, el Confortador, la Madre Naturaleza Cósmica, Madre Divina y Prakriti.

Éter: (akasha, éter o espacio) es el elemento vibratorio más sutil en el mundo material. Es el sutil transfondo sobre el Dios proyecta la película cósmica de la creación, donde se hace perceptible el universo material (no es tomado en consideración por la teoría científica de la naturaleza del universo, pero los sabios de la India lo han considerado durante milenios). El espacio confiere dimensión a los objetos, y el éter separa las imágenes. El espacio saturado de éter, es la línea divisoria entre el cielo o el mundo astral y la tierra. El resto de fuerzas más sutiles que Dios ha creado, están compuestas de luz o hechas de pensamiento y se hallan ocultas en el fondo de una vibración particular que se manifiesta como éter. Este transfondo, es una fuerza creadora que coordina todas las vibraciones espaciales, factor que se tiene en cuenta cuando se consideran las fuerzas más sutiles (pensamiento y energía vital o prana) y la naturaleza del espacio y el origen de las fuerzas materiales y de la materia.

G'nana Yoga (guiana): sendero que conduce a la unión con Dios mediante la transmutación de la capacidad discernidora del intelecto en la sabiduría omnisciente del alma.

Gunas: Los tres atributos de la naturaleza: tamas (obstrucción o masa), rajas (actividad o energía) y sattva (expansión o inteligencia). En el ser humano se expresan como ignorancia o inercia, actividad o esfuerzo y sabiduría.

Guru: maestro espiritual, maestro divinamente iluminado que ha superado toda limitación y realizado su identidad con el Espíritu omnipresente. Está capacitado para guiar a

otros en su viaje interior hacia la realización divina. Cuando el devoto está preparado para buscar a Dios con determinación, el Señor le envía un gurú, con la sabiduría, inteligencia, realización espiritual y enseñanzas de este maestro, Dios guía al discípulo. El discípulo que sigue las enseñanzas y disciplina del maestro podrá satisfacer el deseo de su alma de recibir la presencia de Dios. Ayuda a los buscadores espirituales sinceros, es un vehículo humano cuyo cuerpo, palabra, mente y espiritualidad Dios utiliza como canal para atraer almas perdidas y guiarlas de regreso a su hogar de inmortalidad. Es una encarnación viviente de la verdad contenida en las escrituras, un agente de salvación designado por Dios para liberar de la esclavitud de la materia. No sólo es encontrarse en su presencia, sino mantenerle en nuestros corazones y sintonizarnos e identificarnos con él.

Gurús de Self-Realization Fellowship: sus gurus son Jesucristo, Bagavan Krishna, Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda. Existe armonía y unidad esencial entre las enseñanzas de Jesucristo y los preceptos del yoga de Bhagavan Krishna. La SRF ofrece una ciencia espiritual práctica para alcanzar la unión con Dios. Se denomina guru-parampara cuando se traspasa el manto espiritual del gurú al discípulo para continuar con la sucesión espiritual del gurú, como fue el caso de Babaji a Mahasaya y a Yukteswar y a Yogananda (el fue el último de los Gurús y dijo que cuando se fuera, las enseñanzas serían el gurú y por medio de estas enseñanzas estarás en sintonía conmigo y con los Gurús que le precedían). Al frente de la SRF hay hombres y mujeres de realización como sucesores espirituales y están a cargo de los asuntos espirituales y administrativos.

Intuición: facultad omnisciente del alma, que le da al ser humano una percepción directa de la verdad sin la mediación de los sentidos.

Hatha Yoga: sistema de técnicas y posturas psicofísicas (asanas) que fomenta la salud y la calma mental.

Ji: sufijo que agregado al nombre y título de la India, denota respeto: ej. Gandhiji, Paramahansaji.

Karma: efecto de las acciones realizadas en el pasado, en esta vida o en vidas anteriores. Kri es hacer. La ley del karma equilibra la acción y la reacción, la causa y el efecto, la siembra y la cosecha. El ser humano a través de sus pensamientos, palabras y acciones se convierte en el arquitecto de su propio destino. Las energías que sabía o insensatamente una persona pone en movimiento, retornarán a ella (como el círculo). El karma como ley de la justicia libera la mente humana del resentimiento contra Dios y contra los demás. Cada persona lleva su propio karma, encarnación tras encarnación, hasta que la deuda se salda o es transcendida espiritualmente. El karma colectivo, son las acciones acumuladas de los seres humanos en el mundo entero lo que produce efectos locales o de largo alcance dependiendo del bien o del mal. Los pensamientos, palabras y acciones de cada individuo, contribuyen al bien o al mal del mundo y de sus habitantes.

Karma Yoga: sendero que conduce a Dios por medio de la acción y el servicio realizados con desapego. Con el servicio desinteresado, la ofrenda a Dios de los frutos de las acciones y el considerarle como el único Hacedor, el devoto se libera del ego y conoce a Dios.

Kriya Yoga: sagrada ciencia espiritual que nació en la India hace milenios e incluye técnicas de meditación cuya práctica regular conduce a la realización de Dios. Kri es "hacer, actuar y reaccionar". Significa Unión con el infinito mediante cierta acción o rito (kriya). Es un tipo de Raja Yoga (el rey de los sistemas del yoga o sistema completo). Fue ensalzado por

Krishna en el Bhagavad Guita y Patanjali en los Yoga Sutras. La ciencia del Kriya Yoga fue restablecida en esta era por Babaji y constituye la diksha (iniciación espiritual) impartida por los Gurús de SRF. Desde el mahasamadhi de Yogananda, la diksha es conferida por la persona asignada como su representante espiritual. Para recibir la diksha hay que cumplir ciertos requisitos espirituales. Quien recibe la diksha es un Kriya yogui o Kriyaban.

Kundalini (fuerza serpentina por su forma enrollada): poderosa corriente de energía vital creativa, alojada en un sutil conducto enrollado en la base de la espina dorsal. Durante la vigilia, la fuerza vital circula desde el cerebro en sentido descendente a lo largo de la columna vertebral y hacia fuera a través del conducto enrollado (kundalini), vitalizando el cuerpo físico y anudando a la forma mortal los cuerpos astral y causal, así como el alma que habita en su interior. En los estados más elevados de conciencia (meditación), la energía kundalini se revierte y circula en sentido ascendente a lo largo de la espina dorsal para despertar las facultades espirituales latentes en los chakras

Lahiri Mahasaya: Lahiri era el nombre de familia de Shyama Charan Lahiri (1828-1895). Mahasaya, un título religioso sánscrito, significa de mente vasta. Fue discípulo de Mahavatar Babaji y gurú de Swami Sri Yukteswar (gurú de Yogananda). Babaji le reveló la antigua y extinguida ciencia del Kriya Yoga. Era un Yogavatar (encarnación del yoga), figura primordial del renacimiento del yoga en la India. Instruyó a muchos buscadores de la verdad, sin tener en cuenta su casta o credo. Fue un maestro como Cristo, con poderes sobrenaturales, pero también hombre de familia con responsabilidades terrenales y mostró como se puede alcanzar el equilibrio perfecto en la vida combinando la meditación y el correcto desempeño de los deberes externos.

Lecciones de Self-Realization Fellowship: enseñanzas de Yogananda, que se envían a los estudiantes en forma de serie de lecciones, a disposición de quien busca sinceramente la verdad. Contienen las técnicas de meditación yoga que enseñó Yogananda e incluyen la técnica del Kriya Yoga.

Madre Divina: aspecto de Dios que se manifiesta activamente en la creación; la shakti o poder del Creador. Otros términos sinónimos: Om, Shakti, Espíritu Santo, Vibración Cósmica Inteligente, la Naturaleza o Prakriti. También indica el aspecto personal de Dios que encarna las cualidades de amor y compasión de una madre. A Dios se le puede buscar como personal e impersonal, el Absoluto o como la manifestación de alguna de sus cualidades eternas (el amor, la sabiduría, la bienaventuranza, la luz, como ishta o deidad o como el Padre, Madre o el Amigo)

Maestro: (o gurudeva), denota respeto, es el preceptor espiritual. El que ha alcanzado autodomínio. Tiene la habilidad para entrar a voluntad en el estado sin aliento (savikalpa samadhi) y por el logro de la bienaventuranza inmutable (nirvikalpa samadhi). Ejercen control sobre el universo (lo pueden hacer los que alcanzan el perfecto recuerdo de su origen divino). Los hombres de realización divina, están libres de ego (ahamkara) y del surgimiento de deseos personales, las acciones de los maestros se encuentran sin esfuerzo alguno, en armonía con rita (rectitud natural). No son sólo seres virtuosos, sino la Virtud misma.

Mahasamadhi: maha (grande) samadhi. La última meditación o comunión consciente con Dios en la cual un maestro alcanza la perfección y se funde con el Om cósmico y abandona su cuerpo físico. Un maestro conoce el momento que Dios ha señalado para que abandone su cuerpo.

Mal: fuerza que encubre la omnipresencia divina en la creación, se manifiesta como desarmonías en el ser humano y en la naturaleza. En oposición con la ley divina (dharma) e induce al ser humano a perder la conciencia de su unidad con Dios y le impide alcanzar la realización divina.

Mantra Yoga: comunión divina mediante la repetición concentrada y devocional de los sonidos de las palabras raíz que tienen una potencia vibratoria espiritualmente beneficiosa.

Maya o ilusión o engaño cósmico: el poder de engañar, el Uno adopta la apariencia de muchos. Denota relatividad, contraste, dualidad, inversión, estados opuestos. Es el Satanás (el adversario en hebreo) de los profetas del Antiguo Testamento y el demonio que Cristo describió como un homicida y un mentiroso porque no hay verdad en él (Juan 8:44). Maya es la medidora, el poder mágico existente en la creación, mediante el cual lo Inmensurable e Indivisible parece contener limitaciones y divisiones. Maya es la naturaleza misma, los mundos fenoménicos en constante flujo y transición, la antítesis de la Divinidad Inmutable. La función de Satanás o maya es el tratar de alejar al hombre del Espíritu y de la Realidad, empujándole hacia la materia y la irrealidad. El diablo peca desde el principio. El Hijo de Dios se manifestó para deshacer las obras del diablo (Juan 3:8). La manifestación de la Conciencia Crística dentro del hombre, destruye sin esfuerzo los engaños u obras del diablo. Maya es el velo de la transitoriedad presente en la Naturaleza, el perpetuo devenir de la creación. Cada hombre debe levantar este velo para ver tras él, al Creador, el ser Inmutable, la Realidad eterna.

Meditación: concentración interior en Dios. En sentido genérico la práctica de cualquier técnica para recoger interiormente la atención y enfocarla en algún aspecto de Dios. En sentido específico, es el resultado final de la práctica exitosa de tales técnicas: la experiencia directa de Dios mediante la percepción intuitiva (el objetivo es percibir a Dios). Séptima etapa del óctuple Sendero del Yoga descrito por Patánjali. Se alcanza después de haber alcanzado un recogimiento interior total, que no es perturbado por las impresiones sensoriales que vienen del mundo externo. En el estado más profundo de meditación, se experimenta la octava etapa del sedero del Yoga: el samadhi, la unión con Dios.

Mente supraconsciente: facultad omnisciente del alma de percibir la verdad directamente: intuición.

Ojo espiritual: ojo único de la intuición y de la percepción omnipresente ubicado en el centro crístico (kutastha) o ajna chakra a nivel del entrecejo. El devoto que medita profundamente contempla el ojo espiritual como un anillo de luz dorada que circunda a una esfera de color azul opalescente, en cuyo centro se encuentra una estrella blanca de cinco puntas. Microcósmicamente, estas formas y colores representan el reino vibratorio de la creación (la Naturaleza Cósmica, el Espíritu Santo), el Hijo o la inteligencia de Dios en la creación (la Conciencia Crística) y es Espíritu sin vibración, más allá de toda la creación vibratoria (Dios el Padre). El ojo espiritual es la puerta de acceso a los estados supremos de conciencia divina. En la meditación profunda, conforme la conciencia se adentra en el ojo espiritual y en los tres reinos allí compendiados, experimenta la supraconciencia (el siempre renovado gozo de la realización del alma y la unión con Dios como Om o Espíritu Santo), la conciencia crística (la unión con la inteligencia universal de Dios presente en toda la creación) y la conciencia cósmica (la unión con la omnipresencia de Dios que está más allá de la manifestación vibratoria como dentro de ella). Ezequiel decía que a través del ojo divino, remonta su conciencia hasta la omnipresencia, escuchando la Palabra u Om, el divino sonido de muchas aguas: las vibraciones de luz que constituyen la única realidad de la creación. Jesús

decía que cuando tu ojo es único, todo tu cuerpo está iluminado. Mira que la luz que hay en ti no sea oscuridad (Lucas 11:34-35).

Om (Aum): sonido primordial, simboliza aquel aspecto de la Divinidad que crea y sostiene todas las cosas: la Vibración Cósmica. El Om de los Vedas, se convirtió en el Hum de los tibetanos, Amín de los musulmanes, Amén de los egipcios, griegos, romanos, judíos y cristianos. Todo lo creado se origina en la energía vibratoria del Om, o Amén, la Palabra (el Verbo) o el Espíritu Santo. En el principio existía la Palabra y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios. Todo se hizo por ella (la Palabra u Om) y sin ella no se hizo nada (Juan 1:1,3). En hebreo Amén significa seguro, fiel: Así habla el Amén, el Testigo fiel y veraz, el Principio de la creación de Dios (Apocalipsis 3:14). Así como la vibración de un motor produce cierto sonido, el onnipresente sonido de Om da fiel testimonio de la actividad del "Motor Cósmico" que sustenta la vida y cada partícula de la creación, mediante la energía vibratoria. Con las Lecciones de meditación de SRF, aportan la experiencia directa de Dios, manifestado como el Om o Espíritu Santo. Esa gozosa comunión con el divino Poder invisible: el Espíritu Santo es la verdadera base científica de la oración

Paramahansa: título que designa a un maestro. Solo un gurú puede conferir este título a un discípulo. Significa cisne supremo, el cisne o hansa simboliza el discernimiento espiritual. Swami Sri Yukteswar le otorgó dicho título en 1935.

Paramgurú: gurú del propio gurú. Para los miembros de la SRF sería Sri Yukteswar

Patánjali: sabio de la antigüedad cuyos Yoga Sutras compendian los principios del sendero del yoga, divididos en 8 pasos: Yama (proscripciones morales), Niyama (observancias correctas), Asana (postura de meditación o postura correcta para calmar la inquietud corporal), Pranayama (control de la fuerza vital o prana), Pratyahara (interiorización de la mente), Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (experiencia supraconsciente, unión con Dios).

Prana o fuerza vital o vitatrones: chispas de energía inteligente, más sutiles que la energía atómica, que constituyen la vida. En esencia son pensamientos condensados de Dios, sustancia del mundo astral y principio vital del cosmos físico. En el mundo físico hay 2 tipos de prana: la energía vibratoria cósmica omnipresente en el universo que estructura y sostiene todo cuanto existe y el prana específico o energía que satura y sustenta cada cuerpo humano a través de 5 corrientes o funciones: corriente Prana (realiza función de cristalización), corriente Vyana (circulación), Samana (asimilación), Udana (metabolismo) y Apana (eliminación).

Pranam: forma de saludo en la India, palmas juntas con la base de las manos a la altura del corazón y puntas de los dedos tocan la frente. Significa salutación completa de nam (saludo o inclinarse) y para (completamente). Se acompaña pronunciando la palabra.

Pranayama: control consciente del prana (vibración creadora o energía que activa y sostiene la vida en el cuerpo). Es la ciencia que permite desconectar conscientemente la mente de las funciones vitales y percepciones sensoriales que atan al hombre a la conciencia corporal. Libera la conciencia del ser humano para que pueda comulgar con Dios. Las técnicas científicas que conducen a la unión del alma con el Espíritu son yoga y el pranayama es un buen método yóguico para alcanzar esta unión.

Raja Yoga: sendero más elevado que conduce a la unión con Dios. Enseña la meditación científica como método supremo para alcanzar la realización divina, e incluye aspectos

esenciales y más elevados de todas las demás formas de yoga. Las enseñanzas de Raja Yoga de SRF dan un esquema de vida que conduce al perfecto desarrollo del cuerpo, de la mente y del alma, basado en la meditación Kriya Yoga.

Realización del ser (Self): consiste en saber física, mental y espiritualmente que somos uno con la omnipresencia de Dios, que no necesitamos orar para que venga a nosotros y que la omnipresencia de Dios es nuestra propia omnipresencia, y nuestro ser es y será invariablemente siempre parte de la Divinidad. Lo único que hay que hacer es tomar mayor conciencia de ello.

Reencarnación o ley del karma: doctrina por la cual los seres humanos se ven forzados por la ley de la evolución a encarnar una y otra vez en vidas progresivamente superiores. La evolución es retardada por las acciones y los deseos errados y acelerada por los esfuerzos espirituales hasta que se alcanza la realización del Ser y la unión con Dios. Transcendiendo las limitaciones e imperfecciones de la conciencia mortal, el alma se libera para siempre de la necesidad compulsiva de reencarnar. Este concepto no es exclusivo de la filosofía oriental, muchas civilizaciones antiguas lo consideraban una verdad fundamental de la existencia. La iglesia cristiana primitiva lo aceptaba y fue divulgada por los gnósticos y otros padres de la Iglesia como Clemente de Alejandría, Orígenes y San Jerónimo. No fue hasta el Segundo Concilio de Constantinopla en 553 d.C., que la doctrina fue retirada de la iglesia. En la actualidad, defendida por muchos pensadores occidentales: excelente y tranquilizadora explicación de las aparentes injusticias de la vida.

Respiración: produce inquietud en la mente (aflujo de corrientes cósmicas). La respiración está ligada a los efímeros mundos fenoménicos. El yogui aprende a calmar el aliento con la meditación.

Rishis: seres con sabiduría divina, sabios iluminados de la antigua India a quien les revelaron intuitivamente los Vedas.

Sadhana: sendero de disciplina espiritual. Instrucciones y prácticas de meditación que el gurú da a sus discípulos y al seguirlas se adquiere la realización divina.

Samadhi: comunión o unión con Dios. Óctuple Sendero del Yoga de Patanjali. Se alcanza cuando la persona que medita (la mente se retira de los sentidos con el recogimiento interior) y el objeto de la meditación (Dios) se vuelven Uno. El estado inicial de la comunión con Dios es Savikalpa samadhi (la conciencia del devoto se funde con el Espíritu Cósmico, su fuerza vital se retira del cuerpo, aparenta estar inmóvil y rígido, aunque está consciente del estado de animación suspendida en el que permanece su cuerpo). Bikalpa significa diferencia, no identificación, todavía tiene cierto sentido de separación de Dios. En sabikalpa samadhi el devoto ha progresado espiritualmente hasta alcanzar el estado de divina unión interior, pero le es imposible retener su conciencia cósmica, salvo que se encuentre en el estado de trance extático. Cuando progresa a estados espirituales más elevados por medio de la meditación, se alcanza: nirvikalpa samadhi (solo llegan los maestros altamente avanzados, puede moverse libremente en el mundo sin ninguna pérdida de su realización divina): comulga con Dios sin que exista inmovilidad en su cuerpo y en el estado de vigilia y puede tener deberes mundanos. Es el estado en el cual no existe diferencia, toma plena conciencia de su identidad con el Espíritu. Ambos estados son la unión con la bienaventuranza del Espíritu. Se pueden encontrar como Sabikalpa y Nirbikalpa.

Sanatana Dharma (religión eterna): enseñanzas védicas en conjunto, fueron conocidas como hinduismo después de que los griegos denominaran indos o hindúes a los que vivían a orillas del río Indo.

Satanás: del hebreo "el adversario", es la fuerza universal consciente e independiente que mantiene a todos engañados con la conciencia no espiritual de finitud y de separación de Dios. Para lograr este resultado, Satanás utiliza las armas de maya (ilusión cósmica) y avidya (ilusión individual, ignorancia).

Sat-Tat-Om: Sat, la Verdad, el Absoluto, la Bienaventuranza; Tat, la inteligencia o conciencia universal; Om, la vibración cósmica inteligente y creadora. Es la palabra-símbolo de Dios.

Self-Realization Fellowship: sociedad espiritual internacional, no sectaria, fundada por Paramahansa Yogananda en EEUU en 1920 (y como Yogoda Satsanga Society of India en 1917), con la finalidad de difundir principios espirituales y técnicas de meditación del Kriya Yoga y fomentar el entendimiento de la única Verdad que subyace en todas las religiones, personas, culturas y creencias. Significa confraternidad con Dios a través de la realización del Ser y amistad con todas las almas que buscan la verdad. Sede internacional en Los Ángeles (California), la sociedad publica conferencias, escritos y charlas de Yogananda y la completa serie de las Lecciones y la revista Self-Realization Magazine que fundó en 1925 (artículos, temas de interés, satsangas o charlas espirituales de Sri Daya Mata, la presidenta actual), grabaciones de audio, vídeo sobre sus enseñanzas, supervisa los templos, retiros, centros de meditación de SRF, programas para la juventud y las comunidades monásticas de la Orden. Dan conferencias y ciclos de clases y coordina el Círculo mundial de oraciones (grupos e individuos dedicados a orar por las personas necesitadas de ayuda física, mental o espiritual y por la paz y armonía del mundo).

Ser: alma (atman), verdadera identidad del hombre, que se distingue del ego o pseudoalma, o ser inferior con el cual el hombre se identifica temporalmente al ignorar su verdadera naturaleza. La base fundamental de todo ser es la conciencia. El Ser se diferencia de la individualidad del ego o de la personalidad. El Ser es el Espíritu individualizado, cuya naturaleza es el gozo siempre existente, consciente y renovado. A través de la meditación se experimentan estas cualidades divinas propias del alma. El Ser o alma, es el manantial interior del amor, de la sabiduría, de la paz, del valor, de la compasión y de todas las demás cualidades divinas del ser humano.

Sri: título de respeto. Cuando se usa delante del nombre de una persona religiosa significa santo o venerado.

Shankara, Swami: filósofo más ilustre de la India en el siglo VIII-IX. Habló de Dios como Bienaventuranza siempre nueva y positiva, eterna y omnipresente. Reorganizó la antigua Orden de los Swamis y fundó 4 grandes maths (centros monásticos de educación espiritual) cuyos líderes llevan el título de Jagadgurú Sri Shankaracharya. El significado de Jagadgurú es maestro espiritual.

Siddha: aquel que ha tenido éxito y ha alcanzado la realización del Ser.

Swami Sri Yukteswar Giri: (1855-1936) encarnación de la Sabiduría, gurú de Yogananda. Era discípulo de Lahiri Mahasaya. Escribió La ciencia sagrada, tratado sobre la unidad de las escrituras cristianas e hindúes.

Supraconciencia: la eternamente gozosa conciencia del alma omnisciente, pura e intuitiva. Se refiere también a los diversos estados del samadhi y específicamente para indicar el estado inicial de samadhi en el que se trasciende la conciencia del ego y se toma conciencia del propio Ser como alma, hecha a imagen de Dios. Siguen los estados superiores de realización: la conciencia crística y la conciencia cósmica.

Swami: miembro de la más antigua orden monástica de la India, reorganizada en el S. VIII-IX por Swami Shankara. Un swami toma los votos formales de celibato y renuncia a las ataduras y ambiciones mundanas, se dedica a la meditación y otras prácticas espirituales y a servir a la humanidad. Hay 10 denominaciones clasificatorias: Giri, Puri, Bharati, Tirtha, Saraswati... Swami Sri Yukteswar y Yogananda pertenecían a la Giri (montaña). Swami significa "aquel que es uno con el Ser (Swa)".

Trinidad: cuando el Espíritu manifiesta la creación, se convierte en la Trinidad: Padre (Sat, es Dios como el Creador, que existe más allá de la creación (la Consciencia Cósmica), el Hijo (Tat, es la omnipresente inteligencia de Dios que se encuentra en toda la creación (la Conciencia Crística) y el Espíritu Santo (Om, es el poder vibratorio de Dios que se objetiva o se convierte en la creación). En la Eternidad, se han sucedido muchos ciclos de creación y disolución cósmica. En el momento de producirse la disolución cósmica, la Trinidad y todas las demás relatividades de la creación se funden con el Espíritu Absoluto.

Vedanta: significa "el final de los Vedas", la filosofía proveniente de los Upanishads o última porción de los Vedas. Shankara (S. VIII-IX) fue el principal exponente del Vedanta que afirma que Dios es la única realidad y que la creación es esencialmente una ilusión o engaño. El ser humano es la única criatura capaz de concebir a Dios por lo que el hombre debe ser divino y su deber es tomar plena conciencia de su verdadera naturaleza.

Vedas: las 4 escrituras de los hindúes: Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda y Atharva Veda. Son cantos, rituales y recitaciones para espiritualizar todas las fases de la vida y actividad del ser humano. Vedas (de vid, conocer), son las únicas escrituras que no se atribuyen a ningún autor. Se dice que son revelados divinamente de una era a otra a los rishis (seres iluminados) y poseen nityatva (carácter definitivo para toda la eternidad).

Yoga: del sánscrito yuj "unión", significa la unión del alma individual con el Espíritu mediante métodos científicos de meditación. Dentro de la filosofía hindú, es uno de los 6 sistemas ortodoxos: Vedanta, Mimamsa, Sankhya, Vaishesika, Nyaya y Yoga. Hay varias sendas del yoga: Hatha Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga, Karma Yoga, G'nana Yoga, Bhakti Yoga y Raja Yoga. El Raja Yoga el yoga real o completo es el que enseña SRF y que Bhagavan Krishna habla elogiosamente a su discípulo Arjuna en el Bhagavad Guita: "el yogui es superior a ascetas dedicados a la disciplina corporal, superior a los que siguen la senda de la sabiduría o la senda de la acción, se tu Arjuna un yogui". Patanjali, máximo exponente del yoga, definió los 8 pasos mediante los que el Raja yogui alcanza el samadhi o unión con Dios: yama (conducta moral), niyama (observancias religiosas), asana (postura correcta), pranayama (control del prana, las sutiles corrientes vitales), pratyahara (recogimiento interior y retiro de los sentidos de los objetos externos), dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (experiencia supraconsciente, la unión con Dios).

Yogoda Satsanga Society of India: nombre en la India de SRF fundada por Yoganada en 1917. Sede central en Yogoda Math, en la orilla del río Ganges en Dakshineswar cerca de Calcuta. Tiene muchos centros por toda la India, 21 instituciones educaciones desde la escuela primaria hasta el nivel universitario. Significa yoga (unión, armonía, equilibrio) y da (aquello

que confiere). Satsanga (confraternidad divina o con la Verdad). Se tradujo en occidente como Self-Realization Fellowship.

Yogui: aquel que practica yoga, una técnica científica para alcanzar la unión divina.

Yuga: un ciclo o subperíodo de la creación, mencionado en los antiguos textos hindúes. Sri Yukteswar describe en La Ciencia Sagrada un Ciclo Equinocial de 24.000 años y la posición actual de la humanidad dentro del mismo. Este ciclo tiene lugar dentro del ciclo universal más prolongado (calculado por los antiguos rishis). El ciclo universal es de 4.300.560.000 años (corresponde a "Un día de la Creación"), está basado en la relación entre la duración del año solar y un múltiplo de Pi (3,1416, relación entre la circunferencia y el diámetro del círculo). La duración de vida para todo un universo es de 314.159.000.000.000 años solares (una Edad de Brahma).

Parte I. - Jesús el Cristo: avatar y yogui

Cap. 1. - Jesús el avatar

Jesucristo enseñó que quienes cumplen la voluntad de Dios llegan a ser uno con el Señor, tal como lo fuera él mismo. La misión de Jesús en la Tierra fue recordar a los seres humanos que el Señor es su Padre Celestial y mostrarles el camino de regreso hacia Él.

La manifestación de Dios en las encarnaciones divinas

El desafío de enfrentar una vida llena de misterios, sería abrumador si no fuera por los emisarios divinos que vienen a la tierra para hablar con la voz y autoridad de Dios a fin de guiar al ser humano.

Hace milenios, los rishis describieron la Benevolencia Divina de Dios con nosotros en forma de encarnaciones divinas o avatares: seres iluminados a través de los cuales Dios se encarna sobre la tierra.

- khanda avatares o encarnaciones parciales de Dios en almas que poseen conocimiento divino
- purna avatares (son menos frecuentes) o seres liberados, que están completamente unidos a Dios y regresan a la tierra con una misión encomendada por mandato divino.

El Señor declara: Cuando quiera que la virtud declina y el vicio prevalece, Yo me encarno como un avatar. Era tras era, aparezco en forma visible para proteger al justo y destruir la maldad, a fin de restablecer la virtud. (Bhagavad Guita, sagrada biblia de los hindúes).

La conciencia Crística o conciencia de Dios, se nos hace familiar con la individualidad de un alma iluminada. Si no fuera por esa intercesión del amor de Dios a través del ejemplo, sería imposible que la desorientada humanidad hallara el sendero hacia el reino de Dios en la ilusión mundana. Para evitar que nos quedemos en la oscuridad de la ignorancia, el Señor acude una y otra vez bajo la forma de los profetas iluminados, para alumbrar el camino.

Jesús fue precedido por Gautama Buda, cuya encarnación recordó la rueda del karma: implica que las acciones y los efectos determinan que cada hombre (y no ningún Dictador

Cósmico) sea el responsable de su propio estado actual. Buda devolvió el espíritu compasivo a los rituales mecánicos en que había caído la religión védica, al final de una era más elevada en la cual Bhagavan Krishna, el más amado de los avatares de la India, predicó el sendero del amor divino y de la realización de Dios mediante la práctica de la suprema ciencia espiritual del yoga, la unión con Dios.

La intercesión divina, cuyo fin es mitigar los efectos de la ley cósmica de causa y efecto (karma) por la cual el ser humano sufre a consecuencia de sus errores, estaba en la misión de amor que Jesús cumplió en la tierra. Jesús vino a mostrar la misericordia y la compasión de Dios. A través del ejemplo del espíritu de sacrificio, renunciamiento, capacidad de perdón, amor a amigos y enemigos y amor supremo por Dios. El Cristo presente en Jesús vivió entre los seres humanos como uno más, para que ellos pudieran aprender a vivir como dioses.

La Conciencia Crística: unidad con el infinito Gozo e Inteligencia de Dios que impregna la creación entera

Hay que entender la conciencia de un avatar: *Yo y el Padre somos uno* (Juan 10:30) y *Yo estoy en el Padre y el Padre está en mí* (Juan 14:11). Los que unen la conciencia en Dios conocen la naturaleza del Espíritu y la Dicha y las formas en las que Él se diversifica para dar lugar al variado panorama de la creación.

Jesús fue el nombre que recibió al nacer, y Cristo es el título honorífico. En el cuerpo humano de Jesús se produjo el nacimiento de la Conciencia Crística. Que está presente en cada elemento y partícula de la creación.

El universo no es una unión de fuerzas vibratorias al azar, sino la combinación de sólidos, líquidos y gases que da origen a la tierra, océanos, atmósfera, plantas. Las fuerzas ciegas no se pueden organizar por sí solas para producir objetos inteligentemente estructurados. Lo más milagroso, es la presencia de una Inteligencia Divina en cada partícula de la creación, así se forma el árbol de la semilla, o el cuerpo humano de una célula microscópica. En cada átomo de este asombroso universo, Dios obra milagros constantemente y los hombres de mentalidad obtusa no saben valorarlos. Cristo es la Infinita Inteligencia de Dios que está presente en toda la creación. Esta Inteligencia Universal se manifestó en la encarnación de Jesús, Krishna y otros seres iluminados y puede manifestarse en tu propia conciencia.

Si nuestra vida transcurriera en una habitación, pensaríamos que ésta es todo tu mundo. Si alguien te condujera al mundo exterior, descubrirías que "tu mundo" era insignificante. Lo mismo sucede con la percepción de la Conciencia Crística respecto a la conciencia mortal. La Conciencia Crística es Omnipresencia, es el Señor que habita en cada poro del espacio infinito y satura cada átomo. La fuerza contraria presente en la creación que provoca desarmonía, enfermedades, separación e ignorancia, se le denomina Satanás (en la Biblia) y como Maya (en el yoga).

La Conciencia Crística se extiende hasta los confines de todas las regiones vibratorias. La totalidad de la creación vibratoria, es una exteriorización del Espíritu. El Espíritu Omnipresente, se halla escondido en la materia vibratoria (igual que el aceite está en la aceituna). El Espíritu se expresa en los minerales, en las plantas, animales y en el hombre. En el superhombre se recupera la omnipresencia perdida del Espíritu que se hallaba en el alma

como Espíritu individualizado, y expande su energía vital y su conciencia desde el cuerpo hasta abarcar el espacio entero y siente como parte de su propio ser, todos los universos del cosmos y cada átomo de la tierra. La conciencia de Jesús traspasó los límites de su cuerpo hasta abarcar toda la creación finita que se encuentra en la región vibratoria, Jesús el hombre se convirtió en Jesús el Cristo, cuya conciencia, unida a la Conciencia Crística era omnipresente.

La enseñanza principal de Jesús: como convertirse en un Cristo

La tarea de Dios en la creación es hacer regresar a todos los seres a la unidad consciente con Él mismo, mediante la Inteligencia Crística. Cuando el sufrimiento se extiende en la tierra, Dios envía un hijo divino por medio de su ejemplar vida espiritual en la que se manifiesta la Conciencia Crística, para que pueda enseñar a los seres humanos a cooperar con la obra de Dios en sus propias vidas. *A todos los que la recibieron (la Conciencia Crística) les dio poder de hacerse hijos de Dios* (San Juan, el más avanzado de los apóstoles).

Recibir a Cristo no se puede conseguir perteneciendo a una congregación religiosa o con un ritual de aceptar a Jesús si no tienes contacto con él en la meditación. Conocer a Cristo significa cerrar los ojos, expandir la conciencia, concentrarte profundamente a través de la luz interior de la intuición del alma, de esa forma puedes participar de la misma conciencia que poseía Jesús. Un verdadero cristiano, un ser crístico, es aquel que libera su alma de la conciencia del cuerpo y la unifica con la Inteligencia Crística que satura la creación entera.

Una copa no puede contener el océano, ni la conciencia humana al estar limitada por las percepciones materiales, no puede captar la Conciencia Crística, por muy deseosa que esté de hacerlo. Con la meditación, todo buscador de Dios puede expandir la capacidad de su conciencia hasta hacerla onisciente y recibir dentro de sí la Inteligencia Universal de Dios. La realización crística, es una experiencia interior que sienten los que tienen devoción pura por Dios y por su reflejo (Cristo). El poder de iglesias y templos se desvanecerá. La espiritualidad verdadera ha de surgir de los templos de las grandes almas que día y noche permanecen en el éxtasis de Dios. Cristo busca los templos de las almas sinceras. Él ama el silencioso altar de la devoción erigido en tu corazón donde se transforma en un santuario iluminado por la luz encendida de tu amor. Los que meditan con devoción recibirán a Cristo en el altar de calma de sus propias conciencias.

La Segunda Venida de Cristo no significa que Jesús retorne a la tierra, pues no es necesario para que se de cumplimiento sus enseñanzas. Lo que se requiere es que la sabiduría cósmica y la percepción divina presentes en Jesús hablen de nuevo a cada persona a través de su propio entendimiento y experiencia de la infinita Conciencia Crística encarnada en Jesús, esa será su Segunda Venida.

Los auténticos seguidores de Cristo son aquellos que a través de la meditación y del éxtasis, aceptan en su propia conciencia, la cósmica y omnipresente sabiduría de Jesucristo y su bienaventuranza, comulgan con Él en éxtasis y son guiados por su Infinita Sabiduría. Tenemos que llegar a ser un Cristo, y resucitar el Cristo Eterno en el interior de nuestro propio Ser.

Las enseñanzas de la tradición védica, son las primeras de las enseñanzas espirituales del mundo y madre de la religión.

Cap. 2.- Jesús y el yoga

Los magos de Oriente que viajaron a Belén para ver al niño Jesús eran grandes sabios de la India y él les devolvió la visita entre los 14 y 30 años, el viajó a la India por la ruta comercial que unía el Mediterráneo con China y la India. La realización divina con la que contaba junto con la compañía de los maestros de la India hizo posible que pudiera predicar un mensaje sencillo para las masas.

Los años perdidos de Jesús

En el Nuevo Testamento, no se habla de Jesús entre los 12-30 años que recibe el bautismo de Juan y comienza a predicar.

En un monasterio tibetano de Himis del Tíbet, se encuentran documentos que hacen referencia a San Issa proveniente de Israel, en quien se hallaba manifestada el alma del universo y que desde los 14 a los 28 años permaneció en la India y zonas de la cordillera del Himalaya entre santos y monjes, predicó su mensaje por toda la región y luego retornó a su tierra natal donde fue cruelmente maltratado. Issa se fue secretamente de la casa de su padre, abandonó Jerusalén y viajó hacia Sind en una caravana de mercaderes, para perfeccionarse en el conocimiento de la Palabra de Dios y en el estudio de las leyes de los grandes Budas. A partir del conocimiento que había acumulado y de la sabiduría que brotaba de su alma cuando estaba en meditación, pudo concebir parábolas simples y a sus discípulos les dio amplios conocimientos como demuestra el Apocalipsis de San Juan (del Nuevo Testamento), cuya simbología coincide con la ciencia yóguica de la comunión con Dios. No es casual que Jesús eligiera nacer en Palestina como un Cristo oriental. Este escenario era el centro de confluencia que vinculaba Oriente con Europa. No existen diferencias entre los mensajes de las grandes almas en distintas épocas y latitudes.

La India es la madre de la religión, su cultura es más antigua que la de la civilización egipcia.

Las enseñanzas perdidas de los Evangelios

Cristo ha sido malinterpretado, y sus enseñanzas han sido profanadas por el dogma, los prejuicios y la falta de entendimiento pero con la sabiduría de los rishis basadas en los Vedas, Upanishads y el Bhagavad Guita, se puede extraer la esencia de la Verdad (Sanatana Dharma o los eternos principios de la rectitud que sostienen al hombre y al universo) que hace de la búsqueda de Dios el único propósito de la vida.

A raíz del descubrimiento de los textos gnósticos del cristianismo primitivo en Nag Hammadi (Egipto) en 1945 se ha podido comprobar como fueron denunciados como heréticos por los cristianos ortodoxos en la mitad del siglo II. Actualmente a estos cristianos se los llama gnósticos, de gnosis (conocimiento), la gnosis entraña un proceso intuitivo de conocerse a uno mismo y conocer a Dios. Jesús hablaba de ilusión y de iluminación y no de pecado y arrepentimiento como el del Nuevo Testamento. En el Evangelio de Tomás de los gnósticos, Jesús dijo que ambos hemos recibido nuestro ser de la misma fuente: *Yo no soy tu amo, porque has bebido, te has emborrachado del arroyo burbujeante que yo he medido. Aquel que beba de mi boca, se volverá como yo, yo mismo me volveré él y las cosas que están escondidas le serán reveladas.*

La ciencia universal de la religión

Para la mayoría de las personas, la religión se ha transformado en una mera cuestión de creencia. Las enseñanzas del Raja Yoga son superiores a la ortodoxia de la religión, pues exponen de forma sistemática la práctica de métodos universalmente necesarios para el perfeccionamiento de todo individuo, sea cual sea su raza o credo. Con la ciencia del yoga expuesta por Krishna, se proporcionan métodos prácticos para experimentar verdaderamente a Dios en nuestro interior y eliminar las creencias. Es la verdad universal que enseñaron dos Cristos, uno de Oriente y otro de Occidente. La Consciencia Crística es universal, así también Jesucristo pertenece a todos. La Verdad se halla destinada a elevar a la raza humana en su conjunto. La verdad tiene infinitas expresiones pero sólo se consume en la experiencia directa de Dios, la Única Realidad. El llamamiento de Jesús a las almas para que entren en el reino de Dios, que se halla dentro de vosotros.

Todos somos hijos de Dios, desde el comienzo a la eternidad, las controversias surgen de los prejuicios y el prejuicio es fruto de la ignorancia. La nacionalidad no tiene importancia. Jesús ratificó: "dioses sois". Somos hijos de Dios y no hay que hacer oraciones aprendidas de memoria ni seguir sermones sino tenemos que alcanzar la realización. Identifícate no con el fanatismo disimulado bajo el disfraz de la sabiduría, sino con la Conciencia Crística. Identifícate con el Amor Universal, que se expresa al servir a los demás tanto material como espiritualmente, entonces sabrás quien fue Jesucristo y que todos formamos parte de la misma familia y que todos somos hijos del Único Dios.

Cap. 3.- Las enseñanzas internas de Jesús el yogui. Como llegan las almas al estado de Conciencia Crística

La importancia del Confortador o Espíritu Santo.

Si me amáis, guardaréis mis mandamientos; y yo pediré al Padre y os dará otro Paráclito (Confortador o Espíritu Santo), para que esté siempre con vosotros: el Espíritu de la verdad, a quien el mundo no puede recibir, porque no lo ve ni lo conoce. Pero vosotros lo conocéis, porque mora con vosotros y estará en vosotros. No os dejaré huérfanos...

El Espíritu Santo que el Padre enviará en mi nombre, os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho.

Os dejo la paz, mi paz os doy; no os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón, y no os acobardéis (Juan 14:15-18, 26, 27)

Idólatra es aquel cuya atención no está centrada en el Señor, sino en las atracciones del mundo. Un materialista puede asistir a la iglesia los domingos y, sin embargo, ser un idólatra. Quien mantiene siempre encendida en su interior la llama del recuerdo del Padre Celestial y obedece los preceptos de Jesús es un cristiano. Decida usted si puede o no considerarse cristiano.

Si un devoto ama a Cristo, es decir si ama establecer contacto con la Conciencia Crística presente en Jesús, debe seguir los mandamientos (las leyes de la disciplina física y mental y de la meditación) que se requieren para que la Conciencia Crística se manifieste en la conciencia individual.

Pocas personas han entendido la promesa de Jesús de enviar al Espíritu Santo. El Espíritu Santo es el sagrado poder vibratorio invisible de Dios que sostiene activamente el universo: la Palabra u Om, la Vibración Cósmica, el Salvador que libera de todo sufrimiento.

La Palabra: la Vibración Cósmica e Inteligencia de Dios

San Juan fue el más avanzado de los discípulos de Jesús, de los diversos libros del Nuevo Testamento, los escritos de San Juan evidencian el más elevado grado de realización divina, no solo en su evangelio sino en el libro del Apocalipsis, Juan lo presenta desde una percepción intuitiva interior, en las palabras de Juan hay precisión y aun cuando es el último de los cuatro del Nuevo Testamento, es el que mejor representa el verdadero significado de la vida de Jesús.

La creación no es sino el Espíritu que en apariencia y temporalmente, se ha diversificado por obra de la actividad creativa y vibratoria del Espíritu.

En el principio existía la Palabra, la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios. Ella estaba en el principio junto a Dios. Todo se hizo por ella, y sin ella nada se hizo. Lo que se hizo en ella era la vida, y la vida era la luz de los hombres (Juan 1:1-4)

Palabra significa "vibración inteligente", energía inteligente que proviene de Dios, vibración unida al pensamiento. La Palabra que constituye el principio y la fuente de todas las sustancias creadas es la Vibración Cósmica (Espíritu Santo) imbuida de Inteligencia Cósmica (la Conciencia Crística). El pensamiento manifestado en la materia, la energía de la cual la materia está compuesta y la materia en sí (todo lo creado) no son sino los pensamientos del Espíritu que vibran de manera diversa.

Antes de la creación solo existía el Espíritu indiferenciado. Al manifestar la creación, el Espíritu se convirtió en Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo.

El Espíritu No Manifestado se transformó en Dios Padre, el Creador de toda vibración creativa (Ishvara en las escrituras hindúes, el Soberano Cósmico o Sat, la pura esencia suprema de la Conciencia Cósmica), la Inteligencia Transcendental, Dios Padre. Es una Conciencia Cósmica independiente y consciente.

La fuerza vibratoria que emana del Espíritu, dotada del ilusorio poder creativo de maya, es el Espíritu Santo: la Vibración Cósmica, la Palabra, Om o Amén.

Al igual que las ondas sonoras de un terremoto, la Palabra (la energía y el sonido creativo de la Vibración Cósmica) emanó del Creador para manifestar el universo. Esa Vibración Cósmica saturada de Inteligencia Cósmica, se condensó para constituir los elementos sutiles (térmicos, eléctricos, magnéticos y toda clase de rayos) y a partir de estos se originaron los átomos de vapor (los gases), los líquidos y los sólidos.

La conciencia trascendente de Dios Padre, se manifestó dentro de la vibración del Espíritu Santo como el Hijo (la Conciencia Crística, la Inteligencia Divina) presente en toda la creación vibratoria. Este reflejo puro de Dios que se encuentra en el Espíritu Santo guía al Espíritu Santo para que pueda crear, recrear, conservar y moldear la creación de acuerdo con el propósito divino.

El universo físico estaba conformado por los electrones (carga negativa) y los quarks (componentes de los protones y neutrones) y los neutrinos (sin carga). La teoría de cuerdas

altera todo esto al afirmar que el material de toda la materia y de todas las fuerzas es el mismo. El único ingrediente sería la cuerda y la teoría de las supercuerdas puede vibrar con pautas diferentes (como la cuerda de un violín). Una cuerda minúscula que vibra con una pauta tendría la masa y la carga eléctrica de un electrón (y sería un electrón) pero si vibra con una pauta diferente se podría identificar como un quark, un neutrino o cualquier otra partícula, son pautas vibratorias diferentes ejecutadas por la misma entidad.

"Palabra" implica un sonido vibratorio que posee poder de materialización. "Espíritu" implica una fuerza inteligente, invisible y consciente. "Santo" califica la Vibración, pues se trata de la manifestación del Espíritu y porque crea al universo de acuerdo al modelo perfecto de Dios.

Al Espíritu Santo, se le denomina en las escrituras hindúes Aum (Om), indica su papel en el plan creativo de Dios. La tormenta sobre el océano produce olas. De forma semejante, el Om o Espíritu Santo crea todas las cosas y las disuelve en el seno oceánico de Dios para ser creadas de nuevo, es el proceso continuo de renovación de la vida.

La "Palabra" o Vibración Cósmica constituye el origen de todo y sin ella nada se hizo. Existió desde el comienzo de la creación, fue la primera manifestación de Dios al dar origen al universo (La Palabra estaba junto a Dios), se hallaba en la inteligencia de Dios (la Conciencia Crística) y la Palabra era Dios, en forma de vibraciones de su propio Ser único. En los Vedas explica que la Palabra cósmica vibratoria (vak) estaba junto a Dios el Padre Creador (Prajapati) en el principio de la creación, cuando nada existía; a partir de Vak todo fue creado y Vak es en sí misma Brahman (Dios).

Así habla el Amén (la Palabra, Om), el Testigo fiel y veraz, el Principio de la creación de Dios. El sagrado Sonido Cósmico de Om o Amén es el testigo de la Divina Presencia manifestada en toda la creación (el Om de los Vedas era el Hum de los tibetanos y el Amén de los musulmanes y el Amén de los egipcios, griegos, romanos, judíos y cristianos. En hebreo Amén significa "seguro, fiel".

El significado del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo según el yoga.

Jesús era el "hijo del hombre" y su alma que no estaba limitada por el cuerpo, sino que era una con la Conciencia Crística presente en cada partícula vibratoria la denominó como el "hijo de Dios". Esa es la diferencia entre el cuerpo de Jesús y Jesús como vehículo en el que se manifestó el Hijo unigénito, la Conciencia Crística.

La Santísima Trinidad del cristianismo: Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

Tanto amó Dios al mundo, que entregó a su Hijo unigénito para redimirlo. Dios Padre está más allá del reino vibratorio que surgió de su Ser, y se manifestó como la Inteligencia Crística que está en toda la materia y en todos los seres vivientes, para hacer regresar todas las cosas a su hogar de Eterna Bienaventuranza. Nuestro Creador, jamás se encuentra a una distancia mayor que la de un pensamiento amoroso.

Pero a todos los que la recibieron les dio poder de hacerse hijos de Dios (San Juan).

El Hijo unigénito no era el cuerpo de Jesús, sino su estado de Conciencia Crística, y que todos aquellos que fueran capaces de purificar su conciencia y recibir el poder de Dios estarían en condiciones de hacerse hijos de Dios, al igual que Jesús, hacerse uno con el

reflejo unigénito de Dios en toda la materia y a través del Hijo (la Conciencia Crística), ascender al Padre, la suprema Conciencia Cósmica.

Tenemos que conocer a Dios, no como concepto teológico, sino como experiencia personal verdadera, la ciencia yóguica de la realización divina erradica la causa de todos los males: la ignorancia (la engañosa ilusión que nubla el entendimiento humano). Cuando nos afianzamos en la realización divina, transcendemos la ilusión y la conciencia mortal se eleva hasta alcanzar una altura crística.

Como recibir la Conciencia Crística mediante la comunión con el Espíritu Santo en la meditación.

Pero a todos los que la recibieron les dio poder de hacerse hijos de Dios, a los que creen en su nombre; éstos no nacieron de sangre, ni de deseo de carne, ni de deseo de hombre, sino que nacieron de Dios (Juan 1:12-13)

La luz de Dios resplandece en todos por igual, pero a causa de la ignorancia no todos la reciben ni la reflejan del mismo modo. Los rayos de sol inciden sobre un trozo de carbón y sobre un diamante, pero sólo el diamante la refleja con brillo (aunque los dos están hechos de carbono y el carbón tiene la capacidad de convertirse en diamante mediante presión). Todos podemos ser como Cristo, despejando la conciencia con una vida moral y espiritual y mediante la purificación de la meditación hasta alcanzar la perfección inmortal del alma.

La condición de hijo de Dios no es algo que deba adquirirse, se trata de recibir la luz de Dios y tomar conciencia de que Él ya nos ha conferido ese estado bienaventurado desde el momento mismo en que fuimos creados.

Cuando Dios despierta nuestra devoción y anclamos en Él nuestros pensamientos, se convierte en una puerta hacia la salvación, la mera mención de su nombre, enciende en el alma la llama del amor por Dios, comienza el camino hacia la liberación.

La Vibración Cósmica (la Palabra, Om o Amén). Otros nombres de Dios son el Absoluto, Yahvé, Brahman o Alá. Dios el Creador y Padre de todas las cosas vibra en la naturaleza entera como vida eterna y posee el sonido majestuoso Amén u Om. Nos conduce a Dios como Conciencia Cósmica. Patanjali (Siglo II a. C. en los aforismos de Yoga Sutras, método para unir el alma con el Espíritu), describe a Dios el Creador como Ishvara, el Señor o Soberano Cósmico, su símbolo es el Pranava (la Palabra o Sonido Sagrado, Om). Al cantar Om de forma reiterada y meditar en su significado, los obstáculos desaparecen y la conciencia se dirige hacia el interior.

Los seres humanos son en esencia hijos de Dios y se han convertido en hijos del hombre al identificarse con el cuerpo y olvidar su origen en el Espíritu. Quien está cautivo de la ilusión es un mendigo en las calles del tiempo. Todo ser humano con los métodos de meditación, puede purificar su mente y convertirse en una mentalidad diamantina apta para recibir y reflejar la luz de Dios.

El Kriya Yoga establece contacto con la Vibración Cósmica o Espíritu Santo. Mediante la comunión con el Espíritu Santo, se expande la copa de la conciencia humana para recibir el océano de la Conciencia Crística y se funde en el Hijo, y alcanza la unidad con el Dios Padre y entra en el reino infinito de Dios. Cristo vendrá por segunda vez a la conciencia de cada devoto, que domine la técnica para establecer contacto con el Espíritu Santo.

El bautismo supremo es ser bautizados con Espíritu Santo y fuego (fuego de energía vital cósmica elimina los pecados resultantes de los malos hábitos del presente y efectos kármicos de acciones erróneas del pasado). La vibración creativa da fuerza vital al cuerpo lo que da salud y bienestar y se puede enviar de forma consciente a los que necesitan ayuda divina. Al ser la fuente de inteligencia creativa, la vibración de Om inspira la iniciativa, el ingenio y la voluntad personales. Mediante el contacto con Dios en la meditación, los deseos del corazón se ven colmados, nada es más valioso que el gozo de Dios que todo lo satisface. Quien baña su conciencia en el Espíritu Santo pierde el apego por los deseos y objetos personales.

Yogananda decía cuando estaba en comunión con el Om o Vibración Cósmica del Espíritu Santo: *cuanto tu vibras en mi interior, que exultante gozo y ligero me siento. Vibra por largo tiempo dentro de mí para que pueda estar despierto de tu infinita presencia, jamás me abandones, libérame de las ataduras de la carne,*

La ciencia yóguica de la espina dorsal: rectificad el camino del Señor

Yo soy la voz del que clama en el desierto: Rectificad el camino del Señor, como dijo el profeta Isaías (Juan 1:23)

Cuando los sentidos se encuentran ocupados con lo externo, el ser humano está ajetreado en la materia dentro de la creación y permanece en el ámbito de la actividad. El verdadero desierto, donde ningún pensamiento mortal, deseo o inquietud puede importarnos, se encuentra en trascender la mente sensorial, la mente subconsciente y la mente supraconsciente, alcanzando la conciencia cósmica del Espíritu (el desierto) de la Bienaventuranza Infinita, mediante el sentimiento intuitivo que surge en el éxtasis cuando se abren los centros metafísicos y la conciencia en el camino recto de la espina dorsal.

El ser humano posee centros espirituales en el cerebro y en la médula espinal, dotados de conciencia divina y en los cuales tiene su templo el Espíritu que ha descendido (San Juan los describió en el libro del Apocalipsis como los 7 sellos). Los tratados de yoga explican como despertar los centros espinales para encontrar el camino hacia la presencia de Dios y como la conciencia individualizada debe ascender de nuevo hacia el Espíritu. El yoga es la ciencia universal para lograr la divina unión del alma con el Espíritu, del hombre con su Hacedor. La Espina dorsal es por donde el alma descendió del Espíritu al cuerpo y la materia. La verdadera naturaleza del ser humano es el alma, un rayo del Espíritu. El alma al estar encerrada en el cuerpo, es la Dicha individualizada (Dios es la Dicha) siempre existente, consciente y eternamente renovada.

Atravesando los 7 chakras, el alma ha descendido al cuerpo y a través de las cuales deberá pasar cuando ascienda mediante la meditación. Son las "flores de loto", cuyos pétalos se abren en el despertar espiritual a medida que la vida y la conciencia ascienden por la espina dorsal.

La envoltura corporal del alma está formada por 3 cuerpos:

- Cuerpo físico (materia inerte, minerales y sustancias químicas terrestres formadas por átomos). Es con el que el ser humano se identifica
- Cuerpo astral formado de prana o energía vital (energía y fuerza que anima al cuerpo físico). Por ejemplo en una semilla ya se asemeja al de la planta adulta.

La ciencia lo ha denominado Campos L o de la vida. Las moléculas y células del cuerpo se destruyen y reconstituyen de modo permanente con material nuevo proveniente de los alimentos que ingerimos, pero gracias al efecto coordinador del campo L, ya que se forman siguiendo el mismo patrón que las anteriores. Nuestro cuerpo se renueva muy a menudo. El total de las proteínas se renuevan cada 6 meses, ni una molécula del rostro estaba allí cuando le vimos la última vez, pero gracias al campo L de coordinación, las moléculas adoptan la disposición del antiguo patrón. Es una matriz o molde que conserva la forma

- Cuerpo causal (el cuerpo astral recibe conciencia pura de este, lo que le da poder). Formado por los principios ideacionales que sostienen los cuerpos físicos y astrales utilizados por el alma para interactuar con la creación de Dios.

Los tres cuerpos están vinculados entre sí y trabajan como uno solo por el ligazón entre la fuerza vital y la conciencia de los 7 centros espirituales cerebroespinales (chakras): un instrumento físico impulsado por la fuerza vital del cuerpo causal y por la conciencia que proviene de la forma causal. El alma adopta las limitaciones del confinamiento y se convierte en la pseudo-alma o ego. La fuerza vital y la conciencia descienden primero al cuerpo causal de conciencia a través de los centros ideacionales de la espina causal (formada por conciencia magnetizada) y desde allí a los centros espinales de luz y energía del cuerpo astral y luego descienden al cuerpo físico a través del cerebro y la espina dorsal y se dirigen hacia el exterior por el sistema nervioso, los órganos y los sentidos, para que el ser humano perciba el mundo e interactúe. El flujo de la fuerza vital y la conciencia que se orienta hacia el exterior a través de la médula espinal y los nervios provoca que el hombre solo perciba y aprecie los fenómenos sensoriales. La atención es lo que dirige las corrientes vitales y la conciencia en exceso a los 5 sentidos, los reflectores de la fuerza vital y la conciencia se hallan enfocados sobre la materia. Si con el autodomínio al meditar, la atención se concentra en el entrecejo (Centro de percepción divina), la fuerza vital y la conciencia se retiran de los sentidos, revelan la luz al ojo espiritual y el devoto se adentra en los dominios de la conciencia divina. Necesitas el método correcto de meditación y la devoción, con los ojos cerrados y concentrado en el ojo espiritual, el devoto llama a las puertas del cielo, respiración y mente en calma, y comienza a formarse una luz en la frente. Gracias a la concentración profunda, la luz tricolor del ojo espiritual empieza a hacerse visible. *Si tu ojo es único, todo tu cuerpo estará iluminado* (Mateo 6:22)

Con el Kriya Yoga, la conciencia es conducida hacia el interior del ojo espiritual, otro mundo de dimensiones más vastas. En el halo dorado del ojo espiritual, se percibe la creación como luz vibratoria del Espíritu Santo, la luz azul de la Conciencia Crística (donde moran los ángeles, santos y las deidades que son instrumentos de los poderes individualizados de creación, conservación y disolución que emanan de Dios) y a través de la luz blanca del ojo espiritual, el devoto entra en la Conciencia Cósmica y asciende hasta Dios Padre.

Los yoguis dan mucha importancia a mantener erguida la espina dorsal durante la meditación y concentrarse en el entrecejo, pues si está encorvada la columna ofrece resistencia a las corrientes vitales e impiden que asciendan con fluidez hacia el ojo espiritual, ya que desalinea las vértebras y pinza los nervios, dejando atrapada la fuerza vital en su acostumbrado estado de conciencia corporal e inquietud mental.

Juan Bautista decía que quien quisiera conocer a Cristo, debería recibirlo elevando su conciencia a través de la espina dorsal en la meditación ("el camino del Señor"), pues solo con adorar el cuerpo de Cristo Jesús, no es la vía para conocerle. La Conciencia Crística encarnada en Jesús, solo se puede experimentar con el despertar de los centros astrales de la espina dorsal (el camino recto de ascenso en el que se puede percibir de forma intuitiva metafísica Conciencia Crística presente en el cuerpo de Jesús).

La Conciencia Crística puede recibirse en la conciencia de todo ser humano a través del camino recto de la espina dorsal que ha "despertado" con la meditación. Para recibir la Conciencia Crística, no basta el contacto físico con una persona que se halle en estado crístico, es necesario saber como meditar, desconectar la atención de las distracciones causadas por los sentidos y mantener la conciencia en el ojo espiritual (la estrella de oriente que indicaba a los magos de Oriente como llegar al nacimiento de Jesús era la luz del ojo espiritual, pues manifiesta la divina percepción intuitiva del alma).

La verdad y sabiduría espiritual, no se hallan en las palabras de sacerdotes, sino en el "desierto" del silencio interior. La verdadera religión mora en nuestro interior, en la cueva de la quietud, en la cueva de la serena sabiduría intuitiva, en la cueva del ojo espiritual. Cuando nos concentramos en el entrecejo, podemos hallar respuesta a todos los interrogantes espirituales. *El Espíritu Santo, os lo enseñará todo* (Juan 14:26)

El yoga confiere el verdadero bautismo en el Espíritu

Una vez bautizado Jesús, salió del agua. En esto se abrieron los cielos y vio al Espíritu de Dios que bajaba como una paloma y venía sobre él. Y una voz que salía de los cielos decía. Éste es mi Hijo amado, en quien me complazco. (Mateo 3:16-17)

Cuando se recibe el bautizo por inmersión en la luz del Espíritu, se entiende la relación que guarda el ojo espiritual con la luz del Espíritu que desciende como la Trinidad. La paloma simboliza el ojo espiritual, y el devoto que medita con profundidad lo ve en el centro crístico (entrecejo). Este ojo de luz y conciencia aparece como un halo dorado (la vibración del Espíritu Santo) que rodea una esfera de luz azul opalescente (la Conciencia Crística) en cuyo centro se encuentra una estrella de luz blanca y brillante de cinco puntas (portal que conduce a la Conciencia Cósmica del Espíritu). La luz trina de Dios del ojo espiritual se simboliza por una paloma porque brinda paz eterna. Mirar al ojo espiritual produce la pureza significada por la paloma (el pico representa la estrella del ojo espiritual, pasaje hacia la Conciencia Cósmica, las 2 alas representan las 2 esferas de conciencia que emanan de la Conciencia Cósmica y la luz azul es el microcosmos de la Inteligencia Crística presente en toda la creación y el anillo dorado de luz es el microcosmos de la energía cósmica (Vibración Cósmica o Espíritu Santo).

La luz del ojo espiritual descendía de la Luz Divina y de allí provenía la voz de Om, el sonido celestial inteligente y creador de todas las cosas que vibraba como voz inteligible: "Tu eres mi Hijo, que has elevado tu conciencia por encima de las limitaciones del cuerpo y de la materia y te percibes en unidad con mi reflejo. Yo soy la Bienaventuranza y expreso mi gozo en el regocijo que sientes al sintonizarte con mi Omnipresencia". Jesús experimentó la sintonía de su conciencia con la Conciencia Crística (reflejo de la Inteligencia de Dios Padre presente en la Sagrada Vibración, sintió dentro de su cuerpo la creación entera y percibió la innata Presencia de Dios en el aspecto de Cristo Infinito o Inteligencia Universal.

En la meditación profunda se experimenta la expansión de la vibración de Om ("voz que salía de los cielos") y puede seguir la luz microcósmica del Espíritu por el camino recto de la espina dorsal hacia la luz del ojo espiritual ("paloma que baja de los cielos"). A través de los ojos solo se ve una pequeña porción del mundo, pero la conciencia se expande al recibir el bautismo de un verdadero gurú. El que pueda ver el ojo espiritual al perseverar en la meditación, percibirá la totalidad del reino de la Energía Cósmica y la conciencia de Dios.

La ilusión del mundo (maya) al manifestarse en el individuo (avidya, significa ausencia de conocimiento o ignorancia o ilusión). Maya o avidya no se pueden eliminar por medio de la convicción intelectual, sino solo al alcanzar el estado de nirbikalpa samadhi.

Parte II. ¿Un solo camino o un camino universal?

Cap. 4.- El segundo nacimiento: el despertar de la facultad intuitiva del alma

La verdad oculta en las parábolas de Jesús

Sus discípulos le preguntaron por qué hablas en parábolas. El respondió: A vosotros se os ha concedido conocer los misterios del Reino de los Cielos... pero a ellos no..., por eso les hablo en parábolas, porque mirando no ven y oyendo no oyen ni entienden (Mateo 13:10-11, 13)

Los que sois verdaderos discípulos, vivís una vida espiritual, merecéis en virtud de vuestro despertar interior en la meditación, comprender la verdad y el modo de alcanzar el reino de Dios (la Conciencia Cósmica) oculta tras la creación vibratoria de la ilusión cósmica.

Las personas comunes no están capacitadas para comprender o practicar las verdades de la sabiduría y en las parábolas captan las verdades más sencillas. La realidad se encuentra más allá de los sentidos y de las reflexiones de la mente racional y sólo se puede captar a través de la intuición, mediante el despertar del saber intuitivo del alma.

En verdad te digo que el que no nazca de nuevo no puede ver el Reino de Dios. El que no nazca de agua y de Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios. Lo nacido de la carne es carne, lo nacido del Espíritu es espíritu. El viento sopla donde quiere y oyes su rumor, pero no sabes de dónde viene ni adónde va. Así es todo el que nace del Espíritu (Juan 3: 1-8)

Solo un maestro que experimente la verdadera comunión con Dios puede dominar las leyes superiores que gobiernan la vida. Cualquier persona puede establecer contacto con esa Fuente si experimenta el segundo nacimiento: el nacimiento espiritual del despertar intuitivo del alma. Los milagros de la sabiduría que iluminan la mente son superiores a la curación física y del dominio de la naturaleza y mayor es el milagro de la curación de la causa original de toda forma de sufrimiento, la ignorancia eclipsa la unidad del alma humana con Dios y ese olvido solo se puede desterrar con la realización del Ser a través del poder intuitivo con que el alma percibe su propia naturaleza como Espíritu individualizado y siente al Espíritu como esencia de todas las cosas.

Las religiones se basan en preceptos morales, doctrinas, dogmas, razonamientos, normas y costumbres para guiar al común de los seguidores. Pero la verdadera religión se basa en el conocimiento intuitivo. La filosofía védica resumida en los Upanishads sintetizado en el Bhagavad Guita se basa en la percepción intuitiva de la Realidad Transcendental, al igual que el budismo (para alcanzar el nirvana). El sufismo del islam tiene como fundamento la intuitiva experiencia mística del alma. Igual en la judía. El libro del Apocalipsis de Juan es una

revelación de las más profundas verdades revestidas en metáforas para la percepción intuitiva del alma.

El "segundo nacimiento" nos permite entrar en la percepción intuitiva de la verdad. *El que no nazca de nuevo no puede ver el Reino de Dios*. Te habla de la reencarnación, que el alma debe nacer repetidas veces en diversos cuerpos hasta despertar a la realidad y conocer su perfección. Mientras no alcances la percepción eliminando del alma el karma, no podrás entrar en el reino de Dios. El que crea nuevas ataduras kármicas con acciones erróneas y deseos materialistas que se suman a los acumulados de otras encarnaciones, no puede liberar su alma en una sola vida. El alma identificada con el cuerpo y con las limitaciones de los sentidos, puede a través de la meditación obtener un nuevo nacimiento en la Conciencia Cósmica.

El que no nazca de agua y de Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios. Nacer de agua se interpreta como el bautismo de agua para ser dignos del reino de Dios. Pero lo que realmente significa agua es protoplasma, el nacimiento físico no es suficiente para que el ser humano contemple el reino de Dios. La conciencia ordinaria se halla ligada a la carne y solo vemos la Tierra y el cielo a través de las pequeñas ventanas externas (los 5 sentidos). El ser humano no puede saber nada del reino celestial de Dios con el uso de la mente y los sentidos si no se desarrolla el sentido de la intuición a través de la meditación (así puedes comprender el reino causal y astral de Dios, donde nacen los pensamientos y las almas y puedes entrar en ellos). Cuando el alma se encarna (nace del agua o protoplasma), el hombre debe perfeccionarse para trascender las imposiciones mortales del cuerpo por medio del despertar del sexto sentido (la intuición) y de la apertura del ojo espiritual, su conciencia iluminada puede entrar en el reino de Dios, así la conciencia ya no está atada al plano material, es libre y sin fronteras del Espíritu. La intención de Dios es que sus hijos humanos vivamos en la tierra conscientes del Espíritu que anima la creación entera. El hombre ignora sus atributos más elevados. Las etapas de la evolución son: subconsciente de los minerales, la sensibilidad de los vegetales, el conocimiento sensible e instintivo de los animales y el intelecto, raciocinio y la intuición no desarrollada del hombre y la intuición pura en el superhombre. Se dice que necesitamos 8 millones de vidas atravesando las sucesivas etapas de la evolución y por fin llegamos a un nacimiento humano. Al principio los humanos eran hijos inmaculados de Dios, pero a partir de la caída original del fruto del mal uso de su independencia, el hombre perdió ese estado de conciencia al asociarse con el ego carnal y los deseos mortales (hay muchas personas que parecen animales, movidos por el instinto y no responden al intelecto, cuando oyen comida, sexo, o dinero responden con un acto reflejo). El hombre espiritual intenta liberarse de la materialidad y del laberinto de las encarnaciones. El que solo cultiva el raciocinio y no es consciente del poder de la intuición, ha perdido el contacto con la herencia espiritual. Por medio de la meditación, la conciencia del hombre se transfiere del cuerpo al alma y ya no se percibe como un cuerpo mortal, sino como la conciencia inmortal que mora en el cuerpo y está unida a la Divina Esencia.

El sueño es un recordatorio de lo que se encuentra más allá: el alma, se necesita el contacto subconsciente con el alma. Durante la noche el humano se desoja del cuerpo para sumergirse en el subconsciente y se convierte en un ángel. Durante el día en un demonio, divorciado del Espíritu por causa de los deseos y las sensaciones del cuerpo. Con la meditación puedes trascender el subconsciente hasta alcanzar la supraconciencia y disolver la conciencia del cuerpo en el éxtasis de Dios. Quien lo logre, habrá nacido de nuevo.

Esta tierra es el hábitat de los problemas y sufrimientos, el reino de Dios más allá de este plano es la morada de la libertad y de la bienaventuranza. Muchos nacimientos se pierden por permanecer absorto de la comida, dinero, gratificaciones del cuerpo y emociones egoístas. Nos deberíamos de preguntar como aprovechamos esta encarnación. El cuerpo decae con la edad, debemos de separar el alma de la conciencia del cuerpo, establecer conexión con la Eternidad y nacer de nuevo. Con el Kriya Yoga y un verdadero gurú, se puede despertar la intuición y reconocerse como alma, nacer de nuevo en el Espíritu y ver el reino de Dios. *No sabéis que sois templos de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros.* (I Corintios 3:16)

Cuando alguien tiene el anhelo intenso de conocer la Verdad, Dios le envía un maestro a través de cuya devoción y realización el Señor implanta su amor en el corazón de esa persona. El nacimiento como humano lo recibimos de nuestros padres, el nacimiento espiritual lo concede un gurú enviado por Dios. El bebé nacido es kayastha (identificado con el cuerpo), pero con el bautismo espiritual de un gurú quien abre el ojo espiritual, se aprende a utilizar el ojo telescópico para contemplar el Espíritu y se convierte en un dwija (nacido dos veces), comienza así su avance hasta el estado de brahmin (el que conoce a Brahman o el Espíritu). El alma al elevarse hasta el Espíritu a través del contacto con Dios, nace por segunda vez en el Espíritu, hay que pasar de la conciencia del cuerpo a la espiritual y eso no se puede hacer en una ceremonia con un sacerdote. Jesús confería el bautismo real del Espíritu "con Espíritu Santo y fuego". Un verdadero gurú es el que puede modificar las células cerebrales del discípulo mediante la corriente espiritual que fluye desde Dios a través de la conciencia iluminada del gurú. El que medite sincera y profundamente y aprenda a enviar la corriente divina hacia las células cerebrales como ocurre con el Kriya Yoga, percibirá ese cambio. El alma está atada al cuerpo mediante la cuerda del karma por vidas de deseos, comportamientos y hábitos materiales. Sólo la acción de la corriente vital puede transformar la vida de una persona al destruir los registros kármicos. Entonces se nace de nuevo, el alma se abre al Espíritu y comienza a percibir la omnipresencia de Dios.

La mera creencia no le asegura al alma un lugar en el cielo, es necesario lograr la comunión con Dios. Los seres humanos se convierten en ángeles en la Tierra, no en el cielo. Cuando interrumpes tu proceso por la muerte, deberás de comenzar desde ese punto en la siguiente encarnación. Es necesario convertirse en santo antes del sueño de la muerte. No se pueden tener apegos mortales y distracciones inútiles. El que está entretenido en acumular tesoros, no se encuentra centrado en Dios, solo librándote de los deseos terrenales se puede acceder al reino de Dios. La gente no puede ver a Dios que es omnipresente, hasta que no abra el ojo espiritual de la percepción intuitiva, y perciba que no es un cuerpo mortal sino una chispa de Espíritu Infinito. Comprenderá que su cuerpo no es materia sino energía y conciencia. Hermano, deja de ser un animal racional y deja la mirada miope de los sentidos y la razón. Toma conciencia de tu inmortalidad, reacciona, despierta. Eres el hijo de la inmortalidad dotado de intuición.

Cap. 5.- Cómo elevar al Hijo del hombre al estado de Conciencia Divina

Nosotros hablamos de lo que sabemos, y damos testimonio de lo que hemos visto, pero vosotros no aceptáis nuestro testimonio. Si al deciros cosas de la tierra no creéis, ¿cómo vais a creer si os hablo de las cosas del cielo?. Nadie ha subido al cielo, sino el que bajó del cielo: el Hijo del hombre que está en el cielo. Y del mismo modo que Moisés elevó la serpiente en el

desierto, así tiene que ser elevado el Hijo del hombre, para que todo el que crea tenga en él la vida eterna (y no perezca). (Juan 3:9-15)

Sólo se puede tener comprensión total por medio de la experiencia intuitiva, no por el conocimiento intelectual de las escrituras. "Nosotros hablamos de lo que sabemos", denota un conocimiento más profundo que el de los sentidos (el conocimiento entra y la mente lo interpreta. Si los sentidos se equivocan, el entendimiento será erróneo). Los sentidos y el entendimiento son víctimas del engaño pues no captan la verdadera naturaleza ni la sustancia esencial de todo lo creado. Jesús decía "nosotros sabemos" en virtud de su intuición pues conoce el funcionamiento del cosmos más allá de la visión terrenal. Hay muchas personas que dudan del cielo porque no lo ven y no dudan de la brisa que tampoco se ve pero la reconoces por la sensación en la piel, el sonido, el movimiento de las hojas. El universo se mueve y respira por la presencia de Dios en las fuerzas celestiales más allá de la materia. Lo mismo que sucede con las olivas y el aceite pasa con Dios. Todo el universo está saturado de su presencia, pero es necesario "extraer" a Dios de la materia donde se halla oculto. La concentración interior es el camino para tomar conciencia del sutil cielo más allá del denso universo. La soledad es el precio de la grandeza y del contacto con Dios. Quienes dediquen tiempo a la búsqueda divina aprenderán a contemplar la maravillosa fábrica de la creación de la que surge todo. Las almas encarnadas vienen de las esferas causal y astral y pueden volver retirándose al silencio interior y elevando la fuerza vital y la conciencia desde la identificación corporal a la unión con Dios.

Nadie ha subido al cielo, sino el que bajó del cielo: el Hijo del hombre que está en el cielo. Y del mismo modo que Moisés elevó la serpiente en el desierto, así tiene que ser elevado el Hijo del hombre, para que todo el que crea tenga en él la vida eterna (y no perezca). (Juan 3:9-15).

La serpiente se refiere a la conciencia y la fuerza vital del ser humano presentes en el sutil conducto enrollado que se encuentra en la base de la espina dorsal, cuyo flujo a la materia debe invertirse para que el hombre ascienda de nuevo desde un estado de apego corporal hacia su libertad en la supraconciencia. Como almas todas estábamos en el seno de Dios, el alma proyectó la idea del cuerpo en la forma causal y en el cuerpo astral, la idea se convirtió en energía en el cuerpo astral (luz) y el cuerpo astral se condensó y formó el cuerpo físico. El alma desciende por el conducto espinal hasta identificarse con el cuerpo material y la materia densa. *El que bajó del cielo* significa el cuerpo físico (Jesús distingue su cuerpo el Hijo del hombre para diferenciarlo de la Conciencia Crística el Hijo de Dios).

Ningún cuerpo humano asciende al cielo, pero todas las almas entrarán por la muerte o por la transcendencia espiritual cuando se reconozcan como seres angélicos ataviados con pensamientos y luz. Todos estamos hechos a imagen de Dios, tenemos conciencia imperecedera envueltos en luz celestial (bajo la carne) y solo lo podemos reconocer por la devoción, oración continua y la meditación (eleva la conciencia a Dios), no a través de la lectura, del estudio filosófico.

El Hijo del hombre que está en el cielo. Las almas comunes vagan por la tierra, pero las almas libres como Jesús moran en el plano físico y en los reinos celestiales astral y causal (Jesús después de su muerte, volvió a crear su cuerpo con rayos de luz y lo desmaterializó en presencia de sus discípulos cuando ascendió otra vez al cielo). Jesús cuando estaba aquí, decía "estoy en el cielo", ese es el estado de éxtasis de la conciencia divina: nirvikalma samadhi, entre la conciencia externa y la comunión interior con Dios (en savikalpa samadhi es menos

elevado, no eres consciente del mundo externo, el cuerpo queda en trance mientras la conciencia está en la unidad consciente con Dios, pero los más evolucionados están conscientes de Dios sin que el cuerpo quede paralizado).

Y del mismo modo que Moisés elevó la serpiente en el desierto, así tiene que ser elevado el Hijo del hombre, para que todo el que crea tenga en él la vida eterna (y no perezca). Todos pueden lograr aquello que él logró. Debemos elevarnos del plano de los sentidos al reino astral invirtiendo la corriente de la fuerza vital que se dirige al exterior en dirección a la materia, ascendiendo por el conducto enrollado en forma de serpiente que está en la base de la espina dorsal: el hijo del hombre se eleva cuando esta fuerza serpentina asciende (del mismo modo que Moisés elevó la serpiente en el desierto). Debemos reascender en el desierto espiritual del silencio, cesando los deseos, desde la conciencia corporal a la de Dios.

Los cuerpos físico, astral y causal están ligados entre sí y funcionan como uno solo debido al anudamiento de la fuerza vital y de la conciencia de los 7 chakras. En orden descendente el último lazo es el nudo enrollado en la base de la columna, el que impide el ascenso de la conciencia hasta el reino astral, a no ser que se conozca como desatar el nudo de fuerzas astrales y físicas, la vida y la conciencia sigue siendo atraída al reino mortal y fluye al exterior, hacia la conciencia del cuerpo y los sentidos. Al circular por el espacio lo hace en forma helicoidal. Cuando la fuerza serpentina o kundalini se encuentra en la base de la espina dorsal, es una poderosa dinamo que se dirige hacia fuera, sosteniendo el cuerpo físico y la conciencia sensorial y cuando se hace ascender conscientemente, abre los chakras astrales.

El alma envuelta en los cuerpos astral y causal, comienza su encarnación física y se inicia el desarrollo del cuerpo a partir de la célula seminal (unión espermatozoide y óvulo), surgen los primeros vestigios del bulbo raquídeo, cerebro y médula espinal. Desde el bulbo, la energía vital inteligente del cuerpo astral fluye hacia abajo, activando los chakras que originan y vitaliza la columna, el sistema nervioso y demás órganos. Una vez creado el cuerpo, la fuerza vital primaria descansa en el conducto enrollado en el primer chakra (kundalini de kundala "enrollada" adormecida) y sigue fluyendo en sentido centrífugo hacia el cuerpo vitalizando los sentidos y la fuerza creativa física de naturaleza sexual, identificando la conciencia con las actividades y los deseos. Retiramos la conciencia y la fuerza vital de las regiones sensoriales para hacerlas ascender por el conducto y plexos espinales hasta llegar al centro de la conciencia divina en el cerebro y desde allí al Espíritu, cuando estamos en calma y en silencio, aquietamos la fuerza vital que fluye hacia fuera hacia los nervios al haberla retirado de los músculos y el cuerpo está relajado. Esta paz se pierde por la llegada de sonidos o sensaciones, pues la energía vital sigue fluyendo hacia el exterior manteniendo los sentidos funcionando.

Durante el sueño las fuerzas vitales astrales se retiran de los músculos y de los instrumentos sensoriales y se da el recogimiento físico de la fuerza vital de forma inconsciente, la energía y la conciencia del cuerpo se van al cuarto chakra para dar paz rejuvenecedora del contacto subconsciente de la dinamo divina: el alma, por eso se siente gozo, pues al estar en sueño profundo, sin conciencia del cuerpo, las limitaciones físicas se olvidan y la mente mantiene contacto con la conciencia superior. El yogui retira la energía de forma consciente de los nervios sensoriales, para que ninguna perturbación moleste la meditación de paz, mediante la concentración, desconectan los sentidos, pasando los umbrales del sueño subconsciente, hasta llegar al recogimiento supraconsciente. Todos entramos en el subconsciente en el sueño y todos pueden dominar el arte del éxtasis supraconsciente, que es más reparador y placentero. A través del despertar en el Espíritu, la unidad con Dios (estado

de samadhi), puede el ser humano desvanecer el sueño cósmico de su conciencia individualizada. La ascensión del Espíritu no es fácil, pues las personas tienen hábitos y estados de ánimo negativos, es necesario vencer los deseos del cuerpo, y aprender a desatar el nudo de la kundalini. Cada vez que meditamos profundamente, invertimos el flujo de fuerza vital para que se dirija de la materia hacia Dios, con el recto vivir, con los buenos pensamientos y la meditación. Con cada acción bondadosa, se asciende al cielo, su mente se enfoca más en el centro cósmico de percepción celestial y con cada acción malvada se desciende a la materia (pensamientos mundanos, materialistas y egoístas: engañosa ilusión).

El despertar de la kundalini, no se puede hacer de forma accidental, y es difícil, hay que meditar bajo la guía de un gurú. El que pueda despertar la kundalini, se aproxima al estado cósmico, abriendo el ojo espiritual, el cual revela el universo. Los sentidos nos muestran la materia, pero el ojo espiritual, el faro de la energía astral se proyecta hacia la eternidad y revela al Espíritu, la Belleza que supera toda belleza, el Gozo hasta fundirse en el eterno Espíritu sin forma, se adquiere el estado de la Conciencia Cósmica, el Hijo de Dios.

Cap. 6.- El verdadero significado de creer en su nombre y de la salvación

Porque tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo unigénito, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no ha enviado a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo se salve por él. El que cree en él no es condenado; pero el que no cree ya está condenado, porque no ha creído en el nombre del Hijo unigénito de Dios.

Y la condensación consiste en que la luz vino al mundo, pero los hombres amaron más las tinieblas que la luz, porque sus obras eran malas. Pues todo el que obra el mal odia la luz y no se acerca a ella, para que nadie censure sus obras. Pero el que obra la verdad se acerca a la luz, para que quede de manifiesto que actúa como Dios quiere. (Juan 3:16-21)

Jesús era hombre nacido en cuerpo mortal y había desarrollado su conciencia hasta volverse uno con Dios, la Conciencia Cósmica que se hallaba manifestado en él (Hijo unigénito de Dios). Todas las almas que eleven su conciencia física (la conciencia de Hijo del hombre) hasta alcanzar el cielo astral y se unifiquen con la Inteligencia Cósmica presente en la creación entera conocerán la vida eterna. Los que no se identifiquen con la Conciencia Cósmica están condenados a vivir y pensar como mortales con las limitaciones sensoriales, pues se han desunido del Eterno Principio de la vida. Antes de Jesús otros alcanzaron la salvación, quien otorga la salvación universal es la Inteligencia Cósmica como reflejo del Espíritu Absoluto (el Padre). Todas las almas pueden liberar su conciencia cautiva en la materia y sumergirla en la Omnipresencia al sintonizarse con la Conciencia Cósmica.

Cuando hayáis levantado al Hijo del hombre, entonces sabréis que Yo Soy (Él). La gente podría hallar a Dios y la salvación al creer en el omnipresente Hijo unigénito de Dios y conocerle, todo el que creyera en su espíritu como el Cristo Infinito que en él se había encarnado, hallaría el sendero hacia la vida eterna mediante la meditación ascendiendo la conciencia.

Para que todo el que crea en él no perezca. La inteligencia infinita no es modificada por la ilusión. Los hijos de Dios sufren si se apegan al cambiante cuerpo humano, pero los que se concentran en la chispa interior de inmortalidad del alma, perciben el cielo en la tierra, y están libres de dolor y sufrimiento (han comprendido la esencia trascendente de la vida).

Siglos de interpretaciones equivocadas han generado guerras, juicios condenatorios causantes de divisiones.

Porque Dios no ha enviado a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo se salve por él. Fuerza impulsora para que el mundo pasara de la ignorancia de la materia a la manifestación espiritual. La percepción del Absoluto más allá de la creación se encuentra cercana por la intermediación de su Inteligencia reflejada en todo lo creado y a través de ese contacto, el devoto comprende que Dios ha enviado la Inteligencia Crística (su Hijo unigénito) para crear una película cinematográfica cósmica que dará entretenimiento y finalmente regresarán a la Bienaventuranza del Espíritu. Sentimos nuestra conexión con el Espíritu Universal y percibimos la Inteligencia del Ser Absoluto en toda la naturaleza. El que crea en esa Inteligencia (el Cristo) y se concentre en ella en vez de enfocarse en sus productos (la creación) encontrará la redención. Pensar que el Señor condena a los no creyentes como pecadores es incongruente, pues Él mora en todos los seres, Dios no castiga por no creer en Él, es el hombre quien se castiga a sí mismo. Si uno no cree y corta los cables que conectan a la fuente de energía, se privará de las ventajas que le brinda. El ser humano se condena si solo piensa en su ser, su familia y su propio país al ignorar al Cristo Infinito. El que se desvincula de la felicidad de los demás, se ha condenado a quedar aislado del Espíritu que impregna todas las almas. Quien no se expande en el amor y servicio a Dios a través del prójimo, desprecia el poder de Cristo. Todos los humanos pueden hacer el bien y si no lo hacen su nivel de evolución es parecido al egoísmo instintivo de los animales. El amor puro de los humanos irradia el amor universal de Cristo y la conciencia humana se sintoniza con el Hijo unigénito. Amar a todos los seres humanos es conocer el amor de Cristo. El Señor es quien pinta los paisajes cambiantes, crea las flores,...con la fragancia de su amor, el devoto puede contemplar la luz de Dios a través de sus creaciones. El que no mira las partes sino el conjunto puede ver el objetivo de la creación, avanzar hacia la salvación universal, todos los ríos fluyen al océano y los ríos de nuestras vidas fluyen a Dios. Quien se concentra en una ola de vida, está condenado a sufrir, pues no ha de perdurar. Esa es la condenación al separarse de Dios, si estás apegado al cuerpo, estás condenado, para obtener la salvación hay que percibir la unidad con la Inmanencia Divina. Al despertar, al comer, al trabajar,... mi alma exhala solo Dios, Dios, Dios. Así permanecemos conscientes de nuestra conexión con la Inteligencia Divina.

El que cree en él no es condenado; pero el que no cree ya está condenado. Quien no comprende la inmanencia del Absoluto en el mundo de la relatividad, se vuelve escéptico o dogmático, ya que la religión es creencia ciega. El que no puede conciliar la idea de un Dios bondadoso con los males de la creación, el escéptico rechaza las creencias. Las verdades de Jesús están más allá de las creencias. La creencia es la primera etapa del progreso espiritual necesaria para acoger el concepto de Dios (creer en la posibilidad de algo para investigarlo, pero si te conformas con la creencia, se convierte en dogma -estrechez mental- lo que obstaculiza la búsqueda de la verdad y el progreso espiritual), pero se tiene que transformar en convicción, en experiencia. Hay que cultivar en la tierra de la creencia los frutos de la experiencia directa y contacto de Dios. Es este conocimiento y no la creencia la que brinda la salvación. Si alguien te dice que cree en Dios basándose en suposiciones o la opinión de otras personas, le diría que no cree realmente. Para defender una convicción hay que tener pruebas, de lo contrario se trata de un dogma y será presa del escepticismo. La meditación científica sintoniza con la verdad suprema y evita el errático vagar. Hay que tener perseverancia por verificar las creencias y someterlas a la prueba de la experiencia por la realización intuitiva. Creer en el nombre del Hijo unigénito de Dios es retirar la conciencia de los sentidos y la

materia para percibir intuitivamente el Om, la Palabra o Energía Cósmica Vibratoria que es la manifestación de la Conciencia Crística. Nadie puede ser salvado solo por pronunciar el nombre del Señor o con la creencia. Hay que percibir a Cristo en comunión divina en el templo de la conciencia. Al meditar se sale del engaño cósmico para recibir la gracia de la salvación. Quien crea en la Inteligencia Crística y cultive las acciones espirituales, no deambulará por el sendero del error y avanzará hacia la Gracia Infinita. El no creyente se condenará en la ignorancia al identificarse con el cuerpo.

Y la condensación consiste en que la luz vino al mundo, pero los hombres amaron más las tinieblas que la luz, porque sus obras eran malas. Pues todo el que obra el mal odia la luz y no se acerca a ella, para que nadie censure sus obras. Pero el que obra la verdad se acerca a la luz, para que quede de manifiesto que actúa como Dios quiere. (Juan 3:16-21) De la luz de Dios emana la sabiduría y amor divino para conducir a los seres de regreso a la Conciencia Infinita. El alma al ser una versión microcósmica del Espíritu, es una luz que está siempre en el hombre para guiarle a través del entendimiento y de la voz intuitiva de la conciencia. Pero el humano trata de justificar los hábitos y caprichos de los deseos y no hace caso a su guía, tentado por la ilusión cósmica (Satanás), elige acciones que extinguen la luz de su guía interior. El origen del pecado y del sufrimiento físico, mental y espiritual reside en que la inteligencia y el discernimiento del alma se reprime debido al mal uso que hace el hombre del libre albedrío otorgado por Dios. La gente atribuye a Dios los resultados que el hombre ha generado de acuerdo con la ley de causa y efecto (karma) y la ley del hábito. Sucumbiendo a los deseos donde la Presencia Divina, está velada por la sombra de la ilusión de maya, las almas ignorantes identificadas con el ego mortal se abandonan a los modos equivocados de vivir y se graban en su cerebro con malos hábitos. Cuando Jesús dijo que los hombres aman las tinieblas más que a la luz, se refería a que los hábitos materialistas te alejan de Dios. Aquellos que cogen el camino de los malos hábitos (más fácil), rehúsan escuchar la voz de la Conciencia Crística que les susurra desde el interior de su conciencia, se privan de la experiencia del gozo de la que podrían disfrutar con los buenos hábitos que la luz de la sabiduría del alma les impulsa a crear.

Con la meditación se despierta la luz del alma y se obtiene gozo en todo momento y lugar. Quien tenga pensamientos negativos tendrá odio hacia la luz de la verdad. Las personas cuando tienen malos hábitos, después de haber sufrido las consecuencias, se vuelven en busca del consuelo hacia la luz de la sabiduría divina y ahí experimentará la paz interior y el gozo, resultado de los buenos hábitos.

Pero el que obra la verdad se acerca a la luz, para que quede de manifiesto que actúa como Dios quiere. El buscador espiritual que elimina lo que no le beneficia, nace de nuevo al adherirse al buen hábito de la meditación y contempla la luz de la sabiduría de Cristo (divina energía del Espíritu Santo). Se abre así el ojo espiritual de su percepción intuitiva que le guía por el sendero de la vida y puede ver el reino celestial de Dios y permite la entrada a dicho reino, la unidad con la divina conciencia omnipresente. *El ojo es la lámpara del cuerpo. Si tu ojo es único, todo tu cuerpo estará iluminado, pero si tu ojo está malo, todo tu cuerpo estará a oscuras. Y, si la luz que hay en ti es oscuridad, qué oscuridad habrá* (Mateo 6:22-23). La luz que revela a Dios dentro del cuerpo es el ojo espiritual (entrecejo) que se puede ver en la meditación y es la puerta de acceso a la presencia de Dios. El que eleva su nivel espiritual, con cuerpo y mente iluminados interiormente por la luz y sabiduría astrales, y la sombra de la oscuridad física y mental se disipan, puede contemplar el cosmos y la sabiduría y gozo de Dios y recibe la guía de la sabiduría divina.

Parte III. El Yoga del amor divino que enseñó Jesús

Cap. 7.- Las Bienaventuranzas

Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos (Mateo 5:2-3). Bienaventurados los pobres, porque vuestro es el Reino de Dios (Lucas 6:20)

Jesús transmitía con su voz y ojos la divina fuerza vital y su sagrada vibración para que con el entendimiento intuitivo fueran capaces de recibir su sabiduría. Beatificar es hacer muy feliz a alguien, significa la bendición, la dicha del Cielo. "Pobres" significa desprovistos de engalanamiento superficial externo relacionado con la riqueza espiritual. Los que poseen verdadera espiritualidad, jamás hacen alarde de ella, expresan su humilde ausencia de ego. Ser "pobre de espíritu", es haber despojado su propio ser interno, su espíritu, del deseo y apego por los objetos materiales y el alma se percata de que siempre ha poseído todas las riquezas del Reino Eterno de la Sabiduría y la Bienaventuranza comulgando sin cesar con Dios y sus santos. Pobreza de espíritu no significa que tengamos que ser indigentes, pues al quitarte lo esencial, podrías distraerte de Dios, significa que no debemos conformarnos con las posesiones materiales en lugar de conseguir la abundancia espiritual. Los que eligen ser pobres, simplificando las condiciones externas de su vida para dedicar tiempo a Dios, cosecharán beneficios espirituales. El estar libre de apego y fortuna y a las metas mundanas por preferir la búsqueda de Dios y el servicio a los demás, se os abrirá las puertas hacia el reino de Dios. Bienaventurados los que tenéis carencias y buscáis a Dios que es el que os puede aliviar vuestras deficiencias para siempre. Cuando renuncias al deseo de los objetos por saber que son ilusorios, perecederos, comienza a hallar el gozo verdadero. Al llevar con humildad una vida de simplicidad externa y de renunciación interior, saturada de gozo y de sabiduría celestial del alma, se hereda el reino perdido de la bienaventuranza inmortal.

*Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados (Mateo 5:5)
Bienaventurados los que lloráis ahora, porque reiréis (Lucas 6:21)*

El sufrimiento de las personas se origina por las esperanzas mundanas incumplidas o por la pérdida del amor humano o posesiones materiales (soportan el dolor con derrotismo y resentimiento, en vez de solicitar con eficacia la ayuda de Dios). El se refería a la melancolía que se genera cuando estás separado de Dios. Los que claman por Dios que lloran por Él con fervor en la meditación, hallarán consuelo en la revelación de la Bienaventuranza y Sabiduría que Dios les envía. Bienaventurados los que lloran por la realización de Dios ahora, pues la alcanzarán y con el gozo se reirán y se regocijarán por toda la eternidad.

Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra (Mateo 5:4). La humildad crea una receptividad para abrazar la Verdad, el individuo orgulloso está en la ignorancia y no recoge la sabiduría. Las almas mansas que están en paz en entusiasmo y buena disposición mental, recolectan la sabiduría. El egoísta arrogante se irrita con facilidad, los humildes atraen la ayuda de los ángeles, dando bienestar material, mental y espiritual. Así heredan la sabiduría y la felicidad terrenal ("la tierra").

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos serán saciados (Mateo 5:6). Bienaventurados los que tenéis hambre ahora, porque seréis saciados (Lucas 6:21). Hambre y sed es una metáfora de la búsqueda espiritual, es necesario tener sed de conocimientos sobre cómo alcanzar la salvación, y al calmar la sed al aprender la técnica para establecer contacto con Dios, es posible satisfacer el hambre interior de la Verdad con la

percepción espiritual que proviene de la meditación. Los que buscan objetos materiales, no extinguen jamás su sed de deseos ni sacian su hambre mediante la adquisición de posesiones. El deseo de llenar el vacío interior es el deseo que el alma por Dios, que se mitiga al tomar conciencia de la naturaleza inmortal y con la unidad con Dios. Los placeres sensoriales pertenecen al cuerpo y a la mente inferior y no dan alimento a la esencia del ser. El hambre espiritual se alivia con rectitud; acciones y actitudes apropiados para el alma: virtud y comportamiento espiritual, bienaventuranza e inmortalidad. La rectitud consiste en actuar con acierto en los aspectos físico, mental y espiritual. Bienaventurados los que tienen sed de sabiduría y aprecian la virtud y la rectitud como el verdadero alimento para calmar su hambre interior, porque obtendrán la felicidad perdurable: la satisfacción del corazón y el alma

Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia (Mateo 5:7)

La misericordia es como la aflicción que siente un padre por los defectos de un hijo descarriado, es una naturaleza intrínseca de la Naturaleza Divina. Jesús veía a la humanidad como niños pequeños carentes de entendimiento. Solo el sabio es misericordioso, porque con divina visión interior ve a los malhechores como almas, hijos de Dios que al extraviarse merecen comprensión, perdón, ayuda y guía. La misericordia implica la aptitud para ayudar (sólo las almas desarrolladas otorgan perdón y ayuda espiritual efectiva para erradicar las faltas de una persona). Aquellos que son moralmente débiles pero están deseosos de ser buenos, los pecadores (quienes se equivocan en detrimento de su propia felicidad por no hacer caso a las leyes divinas), los que están en estado de decrepitud física, los que tienen trastornos mentales, los ignorantes espirituales, todos necesitan la ayuda misericordiosa de las almas que están más desarrolladas para prestarles asistencia y comprensión. Si deseas recibir misericordia, debes ser misericordioso contigo mismo desarrollando aptitudes espirituales y debes de ser misericordioso con los demás hijos de Dios que se encuentran engañados.

Bienvenidos los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios (Mateo 5:8)

La mayor experiencia es la percepción directa de Dios y para ello hay que purificar el corazón. El Bhagavad Guita dice: *El yogui que ha logrado aquietar la mente y controlar las pasiones por completo, liberándolas de toda impureza, y que es uno con el Espíritu, en verdad ha alcanzado la bienaventuranza suprema. Con el alma unida al Espíritu, el yoga, percibe la misma esencia en todas las cosas, el yogui contempla su verdadero Ser (unido al Espíritu) en todas las criaturas y a todas las criaturas en el Espíritu. Aquel que me ve en todas partes y contempla todo en Mí, nunca me pierde de vista, y Yo jamás le pierdo de vista a él.*

Los rishis han encariñado la verdad y Patánjali decía: el yoga (la unión científica con Dios), es la neutralización de los cambios de chitta (corazón interno o sentimiento, abarca los componentes mentales que dan lugar a la conciencia inteligente). Tanto la razón como el sentimiento derivan de la conciencia inteligente. La evolución espiritual del hombre consiste en la purificación del corazón. A partir del estado inicial, en el que la conciencia está bajo el engaño de maya, el hombre evoluciona hasta llegar al corazón puro, en el cual puede comprender la Luz Espiritual, Brahma (el Espíritu) o la Sustancia Real del universo. A Dios se le percibe con la visión del alma, que por medio de la intuición contemplan directamente a Dios o la Verdad. Tanto la razón como el sentimiento son intuitivos, pero si la razón se limita por la intelectualidad de la mente atada a los sentidos, y si el sentimiento se transforma en emoción egoísta, estos instrumentos del alma producen percepciones distorsionadas. Este estado de bienaventuranza es el que decía San Juan "a todos los que la recibieron les dio poder de

hacerse hijos de Dios", reciben la omnipresencia Luz Divina o Conciencia Crística a través de la purificada transparencia del corazón y de la mente. La transparencia a la Verdad se cultiva cuando la conciencia (sentimiento del corazón y raciocinio de la mente) se libera de las influencias dualistas de la atracción y la repulsión. La realidad no se puede reflejar en una conciencia agitada por gustos y aversiones, deseos y pasiones y emociones (ira, celos, avaricia,...) Cuando chitta (conocimiento y sentimiento) se aquieta con la meditación, el ego cede a la serena percepción del alma. La pureza de intelecto da la facultad de razonar acertadamente, pero la pureza del corazón brinda el contacto con Dios. La capacidad intelectual es una cualidad del poder de razonamiento, y la sabiduría es una cualidad del alma. Cuando la razón se purifica con el discernimiento, se transforma en sabiduría. La pureza de corazón, se basa en que las acciones sean guiadas por la discernidora sabiduría, que las actitudes y el comportamiento sean modelados por las cualidades del alma: amor, misericordia, servicio, autocontrol, autodisciplina, conciencia moral e intuición. La sabiduría se debe combinar con el buen sentimiento del corazón. La sabiduría revela el camino correcto y el corazón desea seguir ese sendero. Las cualidades del alma deben seguirse de todo corazón. El discernimiento y el sentimiento puro abren el ojo de la intuición que todo lo revela y así se percibe la presencia de Dios, tanto en su alma como en los seres.

Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios (Mateo 5:9)

Los verdaderos pacifistas son los que generan paz por medio de la meditación diaria. La paz es la primera manifestación de la respuesta de Dios en la meditación. La conciencia de hijo de Dios hace que se sienta amor por todos los seres, da igual raza o nacionalidad, cada uno es un alma. Nosotros debemos conquistar el corazón del prójimo mediante el amor, de lo contrario la humanidad podría desaparecer (tecnologías como la bomba atómica). La mejor forma de contrarrestar la guerra es la fraternidad, tomar conciencia de que somos hijos de Dios, una sola familia. El que estimule el conflicto y las falsedades y chismes, es un hijo desleal de Dios. Los prejuicios y las enemistades deben de desaparecer.

Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos (Mateo 5:10)

La bienaventuranza le llegará a los que soporten la crítica injusta, cuando tratan de hacer lo correcto y no se dejan influenciar por malas costumbres, que actúa con rectitud, y no se deja presionar por la sociedad (incita a beber...). La rectitud moral puede acarrear el ridículo a corto plazo, pero da regocijo a largo plazo, la perseverancia da bienaventuranza y perfección. Las personas mundanas que se abandonan a los placeres sensoriales en vez de elegir el contacto con Dios, son insensatos y cosecharán el resultado de ese comportamiento. Esta bienaventuranza también hace referencia a los perseguidos por las tentaciones sensoriales y malos hábitos y se aferran a la espiritualidad. Son virtuosos pues siguen el camino recto del autocontrol y meditación, y con el tiempo derrotará a las tentaciones. Los placeres al final causan sufrimiento. Lo que verdaderamente ansia el alma es la miel de Dios. Los que mediten con paciencia y perseverancia, beberán del néctar celestial de la inmortalidad. El cielo es un estado de gozo, y siendo constante en la rectitud, se alcanza.

Bienaventurados seréis cuando os injurien y os persigan, y cuando, por mi causa, os acusen en falso de toda clase de males. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en los cielos; pues de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros (Mateo 5:11-12). Bienaventurados seréis cuando los hombres os odien, cuando os

expulsen, os injurien y proscriban vuestro nombre como malo por causa del Hijo del hombre. Alegraos ese día y saltad de gozo, que vuestra recompensa será grande en el cielo (Lucas 6:22-23).

El ego hace que el hombre indisciplinado sienta desagrado y mala disposición hacia aquellos que son moral o espiritualmente diferentes de él y van a buscar razones para difamar a los demás. No hay que sentirse abatido ni dejarse intimidar si advierten que las personas de mentalidad materialista no los comprenden. Los que puedan superar la prueba del desprecio, obtendrán la felicidad que resulta de aferrarse a hábitos virtuosos, cuyo fruto es la bienaventuranza. No debe considerarse una gran pérdida cuando los que nos reprochan, odian y difaman, nos expulsan de su compañía. Así sus almas se mantienen alejadas de la mala influencia que supone asociarse con personas de mala conducta. Si te dedicas a la vida espiritual, no debe abatirte que la gente hable mal de ti. Bienaventurados los que no cooperen con acciones mundanas o malvadas, pues sus nombres quedarán en el corazón de Dios y gozarán de su admiración.

El Bhagavad Guita dice: Aquel que permanece sereno ante amigos y enemigos, al recibir adoración e insulto y al experimentar calor y frío, placer y dolor y que ha renunciado al apego, que es calmado y encuentra la satisfacción con facilidad, que no se apega al hogar y tiene una actitud tranquila y devota, es una persona amada por Mí.

Uno debe adherirse a lo que sabe que es correcto, aun cuando te critiquen. Hay que hacer una introspección sincera y libre de egoísmo y mantenerse firme en la práctica de las acciones virtuosas cuyo fruto es el gozo, sin sentirse influenciado de alabanzas o críticas. Incluso la crítica injusta hace que seas más puro, y le alentará a seguir los caminos de paz interior, en vez de ceder a las tentaciones. Al estar en compañía de Dios es cuando estamos en estado de bienaventuranza. Hemos de dedicar tiempo al Señor en la paz de la meditación. No tiene sentido perder todo el tiempo viendo la tele u otros pasatiempos. El cultivar hábitos espirituales produce satisfacción interior y heredará el reino de la plenitud eterna. La bienaventuranza se alcanza cuando se sufren persecuciones y el devoto se aferra a la verdad. Si uno se mantiene firme en los principios espirituales, aun a costa de perder el cuerpo, será recompensado con el reino Eterno de Dios. Cuando realizas acciones buenas, por la ley del karma, cosecharás frutos de dichas acciones. Las almas avanzadas son las que meditando experimentan el gozo y llevan el cielo donde vayan. Los que mantienen la conciencia en el ojo espiritual entrará en los estados de bienaventuranza en las regiones superiores del Cielo. El estado celestial de bienaventuranza meditativa que se experimenta, es un adelanto del gozo de las regiones astrales de celestial belleza. Las buenas personas que resisten las tentaciones del mundo, son recompensadas después de la muerte con un descanso renovador en el cielo astral con semiángeles con una vida muy superior a la tierra. Allí disfrutarán del buen karma. Tras ese período, el karma terreno que aún poseen las atrae una vez más a reencarnar en un cuerpo físico. Las almas que no albergan deseos mortales, nunca más reencarnan en la tierra, a no ser que lo hagan de forma voluntaria para llevar hacia Dios almas que están apegadas a la tierra. Los profetas de Dios vienen a la tierra por mandato del Señor, con el fin de guiar a otros mediante su conducta ejemplar y su mensaje de salvación hacia modos de vida espirituales, estando en unión divina, demostrando el poder del amor sobre el odio, de la sabiduría sobre la ignorancia, y no abandonan la verdad aunque se le persiga y rehúsan odiar a sus perseguidores. Mantienen el autocontrol y la paciencia del amor de Dios que todo lo perdona.

En el Bhagavad Guita: *Las características del sabio (sabiduría) son: humildad, falta de hipocresía, no violencia, misericordia, rectitud, servicio al gurú, pureza de mente y cuerpo, tenacidad, dominio de sí mismo, indiferencia a los objetos de los sentidos, ausencia de egoísmo, comprensión de dolor y de los males (nacimiento, enfermedad, vejez y muerte), desapego, no identificación de su verdadero ser con los hijos, cónyuge o hogar, ecuanimidad ante las circunstancias deseables e indeseables, inquebrantable devoción hacia Mí mediante la práctica del yoga que trasciende toda separación, inclinación a frecuentar parajes solitarios y evitar la compañía de personas mundanas, perseverancia en conocer el alma y la percepción meditativa del objeto de todo conocimiento. Las opuestas no son más que ignorancia. Al cultivar estas virtudes, el humano vive en la bienaventurada conciencia del alma, como verdadero hijo de Dios y su vida se vuelve radiante con la luz, el gozo y el amor infinitos del Padre Eterno.*

Cap. 8.- El amor divino: la meta suprema de la religión y de la vida.

Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo (Lucas 10:25-28).

El primer mandamiento es: el Señor, nuestro Dios, es el único Señor, y amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. El segundo es: amarás a tu prójimo como a ti mismo. No existe otro mandamiento mayor que éstos. (Marcos 12:28-31).

En ellos está la esencia de la verdad eterna. En la meditación diaria ama a Dios con todo tu ser y por medio de tus acciones, ama a tu prójimo (hermano divino), tanto como te amas a ti mismo. Te elevará por encima de la conciencia mortal de este plano ilusorio de vida y muerte y experimentarás el Espíritu que vive en ti. Nuestro Dios es el Amo exclusivo de la creación. Él te ha creado como uno de sus hijos, hecho a su imagen. A ti te corresponde amar a tu Creador con el amor que Él implantó en ti, con toda la percepción intuitiva de tu alma, con toda la atención de tu mente y con toda tu determinación mental y tu energía física. A través del amor del ser humano es como Dios establece su unidad con él y esa unión libera al hombre del cautiverio de la ilusión. Amar a Dios es recibir la plenitud eterna y la liberación de los deseos que irresponsablemente provocan continuos nacimientos y muertes y los sufrimientos que conllevan. Amar a Dios sobre todas las cosas es un requisito para que el alma pueda lograr una conexión consciente con su Creador. A Dios le es posible vivir sin el amor de los seres humanos; pero como la ola no puede vivir sin el océano, tampoco el hombre puede vivir sin el amor de Dios. La sed de amor presente en cada corazón humano, se debe a que el hombre está hecho a imagen del amor de Dios. El que busca primero a Dios en su corazón, es el más inteligente de los hombres, porque al hallarle recibe, junto con Él, todo aquello que Dios le pertenece. Son muchos los hombres que buscan dinero, amor humano o poder terrenal sólo para perderlos con la muerte. La forma más sabia de aprovechar la vida es invertirla en la búsqueda de Dios, ya que es el único tesoro que da satisfacción eterna y que jamás puede perderse. Es necesario amar a Dios para conocerle y tenemos que conocer a Dios para poder amarle. Nadie puede amar algo de lo cual no sabe nada. Quienes meditan con profundidad "conocen" porque hallan la prueba de la existencia de Dios en el Gozo que se siente en la meditación o en el Sonido Cósmico de Om (Amen) que se oye en el silencio profundo o en el Amor Cósmico que se experimenta, al enfocar la devoción en el corazón o en la Sabiduría Cósmica. La mayoría de las personas nunca aman en realidad a Dios, pues saben muy poco de lo

cautivante que es el Señor cuando visita el corazón del devoto que medita. Ese contacto es posible cuando se persevera en la meditación y en la oración que brota del alma. El Origen de todas las capacidades del ser humano: es Dios el Creador del amor con el que amamos. Debemos hacer un esfuerzo en la meditación por expresarle nuestro amor a Dios hasta que sintamos su respuesta. El practicante religioso hace rituales mecánicos u oraciones mientras sus pensamientos están en otra parte y el único momento que perciben al alma es de forma inconsciente durante el sueño profundo sin ensueños, ya que la energía vital se desconecta de los 5 sentidos y se retira al interior y desaparece la conciencia de sí mismo, teniendo un vislumbre de su verdadero Ser y al despertarse, se vuelven a identificar como hombre o mujer mortal. Aplicar las enseñanzas de Jesús de forma externa, dan una satisfacción mínima y no la experiencia divina. Pero cuando se ama a Dios con todo el corazón, la mente, el alma y las fuerzas se alcanza la unión divina a través de la meditación.

El sistema de desarrollo espiritual en el que uno aprende a amar a Dios con todo su corazón es el Bhakti Yoga, la unión con Dios por medio del amor y la devoción incondicional, comprenden que lo que hay en el corazón es lo que determina en que se concentre en aquello que ama. Aman a Dios con toda tu mente, con toda la concentración enfocada en Él. La Biblia dice: Orad constantemente. Amar a Dios con toda tu alma es entrar en el estado de éxtasis supraconsciente: percepción directa del alma y de su unidad con Dios. Cuando no hay ningún pensamiento que atraviesa la mente y hay percepción consciente absoluta (uno sabe gracias a la intuición) entonces se halla en estado de supraconciencia (conexión del alma con la conciencia de Dios), es un estado de dicha suprema, el alma percibe al Espíritu omnipresente que se refleja como gozo de la meditación. Amar a Dios con toda el alma, exige quietud a través del recogimiento interior. No se puede lograr rezando en voz alta o haciendo algo que active el sistema sensoriomuscular. El éxtasis (es mayor que en el sueño): estado en el que puedes conocer tú verdadero Ser, el alma y adorar a Dios. El yoga enseña dicha ciencia. Durante el sueño, la mente consciente se inactiva, la energía se retira de los músculos y nervios, concentrándose en la mente subconsciente, no se puede entrar en supraconciencia (transciende el subconsciente). El dominio de la energía vital se inicia con la postura (asana, entrenamiento del cuerpo para mantener con facilidad y sin inquietud la postura que posibilita permanecer inmóvil al meditar) y con ejercicios respiratorios (pranayama, técnicas para aquietar la respiración y el corazón, la energía se desconecta de los sentidos y se calma el aliento que mantiene la conciencia corporal). Así te puedes concentrar en Dios. La mente desconectada de las sensaciones, se retira al interior (pratyahara), con la mente concentrada en su ser y comienza a sentir ese amor por Dios. El corazón así colmado de Dios percibe al Señor en lo más recóndito del alma. El sentimiento de Dios dentro del alma se expande hasta convertirse en percepción de Dios. Jesús enseñó el sistema completo del yoga (método científico de unión con Dios) como se evidencia en el libro del Apocalipsis, donde se expone que al abrir los 7 sellos de los centros de percepción espiritual, para lograr el dominio de los poderes astrales de la vida y de la muerte, el alma asciende hacia la libertad, se alcanza la unión divina. La salvación comienza amando de verdad a Dios a través del corazón, mente, alma y sus fuerzas. En el Bhagavad Guita: *Escucha de nuevo mi suprema enseñanza, la más secreta de todas, puesto que te amo profundamente. Absorbe tu mente en Mí, conviértete en mi devoto, renuncia por Mí a todas las cosas; inclínate ante Mí. Eres querido para Mí y por eso en verdad te prometo que tú llegarás a Mí.*

El Primer Mandamiento lleva al devoto al segundo, el deber de compartir con su prójimo la experiencia de Dios: Amarás a tu prójimo como a ti mismo, porque ves a Dios en todos. El

prójimo de un hombre es la manifestación de su Ser, o sea Dios. El alma es un reflejo del Espíritu, presente en cada ser y en toda la vida vibratoria. Amar a todos las criaturas, flores, ... es amar a Dios en sus manifestaciones. Es Dios el que adopta el aspecto de padre, amigo, estrellas, alimento,... Tenemos el deber y privilegio de adorar a Dios en el templo de su propio ser a través de la meditación. Y en el templo de todos los objetos a través del amor al prójimo. Se comienza ayudando a los que no son tu familia. La mayoría de las personas viven dentro de las estrechas paredes del egoísmo con una existencia materialista y mueren y se reencarnan sin en verdad haber vivido. Su conciencia mortal estuvo errante en experiencias oníricas, pero su verdadero Ser, el alma no despertó para expresar su divina naturaleza. En cambio los que a través de la meditación, perciben la vida eterna, viven para siempre, sin perder la existencia consciente. La oscuridad acumulada durante milenios entorno al alma se puede disipar con las pequeñas llamas al observar las normas de conducta, y más cuando con el empeño del corazón, mente y fuerzas, la omnipresente luz de Dios se hace visible en el alma. Amar a Dios por medio de la oración y la meditación continua y a través del servicio físico, mental y espiritual al prójimo, es la esencia de todas las demás leyes que rigen la conducta y liberación de los seres humanos, lo que daría el espíritu de unidad y sanaría los males del mundo. Cuando percibamos la Presencia Divina en nuestra alma, se despierta el amor al prójimo, al tomar conciencia de nuestro Ser verdadero y el Ser de los demás (reflejos del de Dios). Podemos conocer a Dios en la unidad de la comunión del alma con el Espíritu.

Honra a tu padre y a tu madre, pero ama a dios de manera suprema. Todos son un regalo de Dios, ama al Amor único que permanece oculto en los demás. Ama a Dios en primer lugar y sobre todas las cosas. El amor de Dios es el único refugio en la vida y la muerte. Debes de utilizar el tiempo del mejor modo posible, recobra tu unidad con el Creador, nuestro Padre Infinito.

Cap. 9.- El reino de Dios que está dentro de vosotros

El Reino de Dios no vendrá con observación, ni se dirá: Vedlo aquí o allá, porque mirad, el Reino de Dios está dentro de vosotros (Lucas 17:20-21).

El ser humano es un eterno buscador de la felicidad perdurable y de la liberación del sufrimiento (el Reino de Dios) y está dentro de ti. Contempla tu alma como reflejo del Espíritu y verás que tu Ser abarca el imperio infinito de amor divino, sabiduría divina y bienaventuranza divina, presente en cada partícula de la creación vibratoria. El reino de Dios no puede hallarse mediante la observación (sentidos) sino por medio del recogimiento interior de la conciencia para percibir la Divina Realidad dentro de nosotros. Concéntrate en tu interior y hallarás la conciencia de Dios oculta detrás de la conciencia material. La gente supone que el cielo es un lugar físico, el reino de Dios o de los cielos consta de la Conciencia Cósmica y de los reinos causal y astral de la creación vibratoria, más sutiles con la voluntad de Dios que las vibraciones físicas cuyo agrupamiento forma los planetas, y el ambiente terrenal. Los objetos materiales que conocemos por los sentidos son el producto de la interacción de fuerzas que se originan y existen más allá de la capacidad de observación de la conciencia humana. El principio de todos los objetos y vibraciones materiales están en la Conciencia Cósmica. La materia es energía física condensada, la energía física es energía astral condensada y ésta a su vez es la fuerza condensada del pensamiento original de Dios. La Conciencia Cósmica está en el interior y más allá de la materia, la energía física, energía astral y el pensamiento o conciencia. Lo mismo ocurre en el macrocosmos y en el microcosmos del

cuerpo humano: la Conciencia Cósmica, cuyo rasgo es el gozo y la inmortalidad es la que ha creado la conciencia humana y se encuentra dentro de ella. Cada alma se concibió a partir de la Conciencia Cósmica, pensamiento de Dios revestida de condensación de fuerzas magnéticas causales propias de la conciencia para engendrar el cuerpo astral de energía vital luminosa y cuerpo mortal de carne y hueso. El reino de Dios no está separado del reino de la materia, sino que está en el interior como fuera, por eso Jesús dijo que no se busque el Cielo con la conciencia enfocada en las vibraciones materiales e identificadas con las sensaciones y placeres corporales y las comodidades terrenales. En el reino de la materia y de la conciencia corporal el humano padece enfermedades, sufrimiento físico y mental, y sí dirige su atención al reino interior, halla al Espíritu Santo o Vibración Cósmica. Dejarse llevar al exterior conduce a los apegos y limitaciones terrenales del cuerpo, pero meditar en Om para seguir la corriente de la conciencia hacia el interior es alcanzar el bienaventurado reino de Dios más allá del cuerpo físico. Al comulgar con la Conciencia Crística, se experimenta la unidad del alma con el Espíritu omnipresente, el pequeño Ser. El reino de Dios será descubierto por los que profundicen en la meditación concentrándose en el silencio interior para trascender la conciencia humana y alcanzar la supraconciencia, la Conciencia Crística y la Conciencia Cósmica. La paz es la primera vislumbre del reino interior de Dios. Concentrándose en esta paz, se podrá entrar en el reino de la conciencia de Dios y esta percepción se va transformando en omnipresencia, dicha renovada y visiones de los reinos de luz. En el Bhagavad dice *Él está dentro y fuera de todo cuanto existe; es cercano y a la vez lejano; es imperceptible por ser tan sutil. Él es Indivisible, se manifiesta en forma de incontables seres; Él los conserva y los destruye, y de nuevo los crea. La luz de todas las luces, más allá de las tinieblas, el Conocimiento mismo, Aquello que debe conocerse y la Meta de todo saber, Él mora en el corazón de todos.*

El Raja Yoga, el camino regio de la unión con Dios, es la ciencia de realización del reino de Dios que está dentro de cada ser. Con las técnicas de recogimiento recibidas de un gurú, es posible hallar dicho reino mediante el despertar de los centros astrales y causales de fuerza vital y conciencia que están en la espina dorsal y cerebro, puertas de entrada a las regiones celestiales de conciencia trascendente. Quien despierte dichos centros, conoce a Dios, tanto en la Naturaleza como en su alma. Patánjali, el más destacado del Raja Yoga, formuló los 8 pasos para ascender al reino de Dios que está dentro del propio ser: Yama (conducta moral, evitar el daño a los demás y la falsedad y el hurto y la inmoderación y la codicia), Niyama (pureza de cuerpo y mente, contentamiento, autodisciplina, introspección y devoción a Dios). Estos 2 primeros pasos dan autocontrol y calma mental. Asana (disciplina del cuerpo, para adoptar y mantener la postura para la meditación sin fatiga ni inquietud física o mental), Pranayama (técnicas de control de la fuerza vital o prana que calman el corazón y el aliento y eliminan de la mente las distracciones sensoriales), Pratyahara (interiorización de la mente, retirar la mente de los sentidos), Dharana (utilizar la mente interiorizada para concentrarse totalmente en Dios en algún aspecto en los cuales Él se revela), Dhyana (meditación, permite concebir a Dios y de sus atributos como la expansión de la Conciencia Cósmica) y Samadhi (experiencia supraconsciente, unión con Dios, del alma con el Espíritu).

A través de la concentración en el ojo espiritual (centro de la Conciencia Crística) puedes llegar al reino de Dios, con meditación profunda y prolongada, para dejar de enfocar la atención en el cuerpo material, para hacerlo en el cuerpo astral e intuir estados más profundos de conciencia. Se dejan los apegos a la materia.

Los tejidos del cuerpo físico: células, tejido de cuerpo astral formado por prana (energía vital o unidades inteligentes de luz). Cuando hay apego al cuerpo (tensión de la energía vital), el prana del cuerpo astral se compacta y queda confinado por la identificación con la forma física. Con la relajación, el prana comienza a expandirse. Con la meditación más profunda, el cuerpo astral de energía se expande y supera los límites del cuerpo físico pues se puede unificar con la Energía Cósmica que impregna el universo. Dios en su aspecto de Espíritu Santo (Vibración Sagrada) es la Luz de la Energía Cósmica, el hombre hecho a imagen de Dios está compuesto de dicha luz. Somos esa Luz que se ha compactado y esa Luz de nuestro Ser Universal.

Primer paso para entrar en el reino de Dios: sentarse quieto, postura correcta de meditación con espina dorsal erguida y tensar y relajar el cuerpo (al relajar se libera la conciencia del confinamiento de los músculos), respiración profunda, inhalas y tensas el cuerpo y exhalas y relajas y lo haces varias veces. Con cada exhalación se desecha todo movimiento y tensión de los músculos hasta alcanzar la quietud corporal. Con técnicas de concentración, se elimina la inquietud mental y entonces se disfruta de paz por la presencia del alma (en el templo del cuerpo está la vida, en el de la mente la luz, y en el del alma la paz), cuanto más paz, más adentro del alma y ese es el estado de supraconciencia, la conciencia se expande y sientes como todos los seres están dentro de ella, estás adentrándote en la Conciencia Cósmica. Siente la paz en todo; flores,... Ve que la tierra y los mundos flotan. Primero se le conoce a Dios como paz (pensamientos se han transformado en sentimiento intuitivo puro), y después se siente como un gozo que no se extingue. La dicha es un estado más profundo que la paz que se consigue en el samadhi. Con paciencia y meditación, el devoto reclama al Señor: "Ven a mí como gozo en la unión del samadhi y permanece por siempre en mi corazón, en el altar de la dicha. Le atañe al hombre como alma practicar ese silencio interior y encontrar a Dios ahora e incluso en la actividad, permanece en un estado de recogimiento interior.

La destrucción del cuerpo, la inquietud y la vida no son más que dramas que estoy representando como un divino entretenimiento, puedo actuar pero desde el silencio interior, observo con gozo el guión de la vida. El objetivo es que podamos decir: Padre fue un hermoso espectáculo, pero ahora estoy listo para regresar a mi Hogar. La felicidad y la paz infinitas están al alcance de la mano detrás de la ignorancia del hombre. El reino de Dios está dentro de nosotros, lo único que hay que hacer es darle la espalda al mal y seguir la luz de la bondad. La felicidad está tan cerca como nuestro propio Ser, no se trata de alcanzarla, sino de levantar el velo de la ignorancia que envuelve al alma. La dicha es el derecho de cada alma. El Espíritu es felicidad. El alma es el reflejo puro del Espíritu. El ser humano apegado al cuerpo, no puede percibir esa verdad, pues su conciencia está distorsionada, el lago de su mente se agita sin cesar por la invasión de pensamientos y emociones. La meditación aquieta las olas del sentimiento (chitta) y así la imagen de Dios como alma gozosa se puede ver reflejada en su interior.

Al comenzar a meditar, llega la inquietud, pero hay que escapar con devoción y perseverancia, hay que retirar a la mente de las distracciones y ponerla bajo el control del Ser. Para el hombre indisciplinado, la meta del yoga es difícil de alcanzar. Coger el hábito de mantenerse interiormente en la calmada presencia de Dios, para mantener ese estado mental, día y noche. El esfuerzo vale la pena, ya que vivir en la conciencia de Dios es terminar con la esclavitud de la enfermedad, sufrimiento y del temor. Permanece en compañía de Dios, esa es la única finalidad de la vida. Si uno no se va a dormir hasta haber meditado y haber sentido la Divina Presencia, descubrirá una felicidad que supera toda expectativa. Ese esfuerzo que se

hace, nos convierte en reyes, en el trono del reino de la paz y del gozo. El tiempo que se emplea en la búsqueda de lo material es un derroche de la oportunidad de conocer a Dios. Bienaventurado aquel que toma la determinación de no descansar jamás hasta encontrar a Dios. Se experimenta una felicidad interior constante sin depender de lo externo, es la prueba de que Dios ha respondido con su presencia. El único camino es meditar con regularidad y con profunda concentración y devoción. La meditación de cada día debe ser cada vez más profunda y desaparecerán las preocupaciones, es una felicidad suprema y la seguridad divina (Él ordenará a sus ángeles que te guarden en todos los caminos. *Puesto que me ama, lo salvaré, lo protegeré, pues me reconoce. Me llamará y le responderé, estaré a su lado en la desgracia, lo salvaré y lo honraré. Lo saciaré de larga vida, haré que vea mi salvación.* Salmos 91:1-16). Con la conciencia centrada en el Señor, desaparecen los velos de maya, lleno de gozo y encuentras a Dios en las flores, estrellas,... Todos los disfraces de Dios quedan a un lado y te encuentras cara a cara con el Infinito, en la bienaventurada unidad de la comunión divina. Permanece siempre embriagado con el Ser Divino y que tu ola de conciencia repose en el seno del Océano Eterno. Si uno patalea en el agua, no es consciente del océano, sino del esfuerzo que se hace. Si uno se entrega y relaja, el cuerpo flota y sientes como el mar te acaricia. Así es como el que se halla en calma, recibe a Dios. Él está dentro de ti, en el fondo de tus percepciones, pensamientos, sentimientos, en cada alimento, oxígeno. No vives gracias al alimento o al aire, sino gracias a la Palabra Cósmica de Dios. Piensa en Él todo el tiempo, Siéntelo. Dondequiera que lo percibas, se desvanecerá la ignorancia. Establecer contacto con Él es la meta de tu existencia. Los que perseveren, entrarán en el reino de Dios en esta vida.

Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide recibe; el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. (Mateo 7:7-8)

Francisco de Asís, San Juan de la Cruz y Teresa de Ávila tuvieron contacto con el Espíritu Santo, la Conciencia Crística y la Conciencia Cósmica al interiorizar la devoción pura.

Ideales de la Self-Realization Fellowship:

- Divulgar técnicas científicas para alcanzar la experiencia personal y directa de Dios
- Expandir a través del esfuerzo personal nuestras limitadas conciencias mortales, hasta que se identifiquen con la Conciencia Divina. Establecer templos destinados a la comunión con Dios y a estimular a los hombres y formar templos individuales al Señor.
- Revelar la armonía existente entre las enseñanzas del cristianismo (yoga) y las del yoga (Bhagavan Krishna)
- Práctica diaria, científica y devocional de la meditación en Dios
- Liberar a la humanidad del triple sufrimiento: enfermedades físicas, desarmonías mentales y la ignorancia espiritual.
- Fomentar la simplicidad en el vivir y nobleza en el pensar y tener un espíritu de confraternidad entre todos los pueblos.
- Demostrar la superioridad de la mente sobre el cuerpo y del alma sobre la mente
- Dominar el mal con el bien, el sufrimiento con el gozo, la crueldad con la bondad y la ignorancia con la sabiduría
- Armonizar ciencia y religión, comprender la unidad

- Entendimiento cultural y espiritual entre Oriente y Occidente
- Servir a la humanidad.

Autor

En la vida de Paramahansa Yogananda, el ideal de amor a Dios y servicio a la humanidad se manifestó en su plenitud. Nació en la India el 5/1/1893 y dedicó su vida a ayudar a personas a tomar conciencia de la divinidad del alma humana y a manifestar estas cualidades en sus vidas. Se graduó en la Universidad de Calcuta en 1915, hizo sus votos como monje de la Orden de los Swamis de la India. 2 años más tarde inició la obra con la fundación de una escuela para niños con un programa educativo "el arte de vivir" integrando los temas académicos con las disciplina del yoga y la enseñanza de principios espirituales. En la India hay 21 establecimientos educacionales.

En 1920 le invitaron como representante de la India a un Congreso Internacional de Religiosos Liberales en Boston, EEUU, y en 1924 hizo una gira por EEUU dando conferencias. Desarrolló en Occidente una mayor comprensión de la sabiduría espiritual de Oriente y estableció en Los Ángeles (California) la sede internacional de Self-Realization Fellowship: institución religiosa no sectaria que fundó en 1920. Hizo escritos, conferencias, creó templos y centros de meditación, dio a conocer la Verdad del yoga y sus métodos de meditación. Hoy es presidenta Sri Mrinalini Mata.

Dio a conocer que es posible lograr la unión con Dios con un método práctico a los buscadores de la Verdad en el aquí y ahora.

Entró en mahasamadhi (abandono definitivo del cuerpo físico de forma voluntaria y consciente) el 7/3/1952 en Los Ángeles al terminar un discurso al Embajador de la India. 20 días después de su deceso, no tenía signos de descomposición cuando le cubrieron con una cubierta de bronce.