



**MEDITACIÓN INTEGRAL
LAS CUATRO KRIYAS BÁSICAS**

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

CONTENIDO

PRÓLOGO	6
SATSANGA	8
KIRTANS BÁSICOS	10
MEDITACIÓN	15
OTROS MANTRAS PARA MEDITAR	18
KIRTANS PARA DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN	19
SATSANGA PROLONGADA	20
MANTRA PARA LOS ENFERMOS	31
MANTRAS AL GURU	32
MANTRA PARA LA ILUMINACIÓN ESPIRITUAL	37
ORACIONES FINALES	39
MANTRAS PARA LA MADRE DIVINA	41
MANTRA PARA NUESTRA IDENTIDAD ESPIRITUAL	43
MANTRA DE OFRECIMIENTO Y DEDICACIÓN	44
MANTRA PARA BENDECIR LOS ALIMENTOS	46
CONCLUSIÓN	47
CUATRO TÉCNICAS DE MEDITACIÓN	48
AJAPA JAPA KRIYA	49
Primera etapa Preparación de la mente	49
Segunda etapa Repetición (<i>japa</i>) del <i>mantra</i>	51

Tercera etapa Contemplación del significado del <i>mantra</i>	51
Variante de la repetición	54
SAHANUBHUTI KRIYA	55
Primera etapa Respiración con contemplación ..	55
Segunda etapa Contemplación del significado del <i>mantra</i>	56
Tercera etapa Repetición del <i>mantra</i> personal ..	57
Cuarta etapa Contemplación del significado del <i>mantra</i>	57
Quinta etapa Cinco afirmaciones	59
VYOMATITA KRIYA	61
Primera etapa Experiencia del aliento en las fosas nasales	61
Segunda etapa Experiencia del corazón	62
Tercera etapa Experiencia de la purificación	63
Cuarta etapa Experiencia de la sabiduría	64
Quinta etapa Experiencia de la conciencia trascendental	65
SAUM-HRIM KRIYA	68
Primera etapa Rotación de conciencia	68
Segunda etapa Sincronización con <i>japa</i>	69
Tercera etapa Contemplación	70
BIOGRAFÍA DEL AUTOR	72

OTRAS OBRAS DEL AUTOR	75
¿Dónde obtenerlas?.....	76

PRÓLOGO

Swami Shivapremananda en su incansable labor didáctica de difusión y práctica de los ideales espirituales seleccionó, tradujo e interpretó minuciosamente el contenido de antiguos *mantras* tradicionales de la India. La mayoría de ellos repetidos por más de tres mil años en su tierra natal, con distintos propósitos como ser: sanación, iluminación y bendición, llegan a Occidente abriendo nuestras mentes para hacer más llevadera nuestra vida y ayudarnos a andar por el camino de nuestra realización espiritual.

Nuestro Maestro, sin embargo, insiste que practicar ideales espirituales tales como integridad, altruismo, pureza de corazón, que implica estar libre de resentimientos y tener una mente positiva, responsabilidad, humildad de espíritu, gratitud, sentido del deber, son mucho más importantes que rezar. Vivir una vida ética exige más esfuerzo que rezarle a Dios con emoción. Hay una gran diferencia entre sentimiento y sentimentalismo. Uno debe ser sincero y no exagerar la importancia del maestro espiritual, ni tener una mentalidad de esclavitud en la adoración de Dios; situaciones en la que lamentablemente indulgen varias oraciones publicadas en este libro.

A pesar de considerar que no es lo mismo el respeto que la glorificación exagerada porque ésta promueve la hipocresía, y es muy importante evitarla, las ha incluido con el solo fin de acercarnos una amplia recopilación de las mismas.

En la segunda parte de esta obra nos presenta además cuatro *kriyas* básicas o técnicas de meditación, que tradicionalmente se enseñaban en forma directa de maestro a discípulo y eran materia de estricta reserva, pero que nuestro Maestro a partir del año 1975, ha explicado en sus clases con el propósito de que todos los que se interesan seriamente en su desarrollo espiritual tengan acceso a estas enseñanzas, en su forma auténtica y completa. Logrando un doble propósito beneficiar a los aspirantes y preservarlas mediante su correcta y desinteresada transmisión.

Montevideo

26 de enero 2005

Centro Sivananda

Yoga -Vedanta del Uruguay

SATSANGA

Sat significa verdad

Sanga: reunión

Entonces, *Satsanga* es una reunión de personas que buscan la verdad. En estas reuniones, de tipo vocacional, se ora en conjunto, se canta el nombre del Señor, se hacen alabanzas a sus diferentes aspectos, se recitan algunos *mantras* y se medita sobre valores espirituales.

La *Satsanga* debe llevarse a cabo según el orden siguiente:

Se comienza entonando tres veces el *Om* que es el símbolo del espíritu divino, el *mantra* de los *mantras*.

Se inhala profundamente y se comienza a entonar el sonido del *Om* en voz baja, durante un tercio del tiempo, después más audible y prolongado el segundo tercio, y finalmente cerrando la boca se retira el sonido.

La naturaleza del *Om* es:

Sat: existencia o verdad trascendental

Chit: conocimiento trascendental

Ananda: felicidad o beatitud trascendental

Al entonar el *Om* tratamos de elevarnos al estado de espíritu supremo por lo tanto, de unir nuestras mentes, nuestros corazones y nuestras voluntades en una disposición interna de unidad.

Luego se recitan los *kirtans* o cánticos básicos a los diversos aspectos de la divinidad.

Dios está presente en diferentes grados de expresión en todas las cosas y en todos los seres. La naturaleza más sutil de Dios está más allá de la limitada mente humana. Por eso decimos que definir a Dios es limitarlo. A pesar de que la mente es muy sutil, lo divino es más sutil que la mente. Con este instrumento finito no podemos conocer lo infinito, pero podemos conocer los aspectos de Dios o *Parabrahman* (el ser supremo), a los cuales cantamos.

No se trata de varias divinidades o dioses. La divinidad es una sola como lo declara la filosofía monista.

KIRTANS BÁSICOS

Kirtan significa canto de los devotos.

Jay Ganesha Jay Ganesha
Jay Ganesha Pahimam
Sri Ganesha Sri Ganesha
Sri Ganesha Rakshamam

Jay: gloria
Ganesha: el aspecto de Dios que nos da éxito
Pahimam: en él nos refugiamos
Rakshamam: a él pedimos protección

Jay Saraswati Jay Saraswati
Jay Saraswati Pahimam
Sri Saraswati Sri Saraswati
Sri Saraswati Rakshamam

Saraswati: diosa de la sabiduría y de las bellas artes

Jay a Guru Shiva Guru
Hari Guru Ram
Jagat Guru Param Guru
Sat Guru Shyam

Jaya Guru: victoria, aleluya al maestro
Shiva: quien elimina la ignorancia y los obstáculos
Hari: símbolo de preservación. Que él mantenga todo lo bueno y lo noble.

Ram: viene de Rama, nombre del gran avatar, símbolo de rectitud. En un sentido superior, el que se regocija en la conciencia del espíritu.

Jagat Guru: el mundo es un gran maestro

Param Guru: el supremo, gran maestro

Sat Guru Shyam: la verdad es nuestro maestro, simbolizado por Krishna que tiene el color del cielo que significa el infinito.

Adi Guru Advaita Guru

Ananda Guru Om

Chit Guru Chidghana Guru

Chinmaya Guru Om

Adi: el primero, el maestro original

Advaita: uno sólo indivisible

Ananda: lleno de felicidad

Chit: conocimiento de la conciencia espiritual

Chidghana: es la conciencia plena

Chinmaya: lleno de conocimiento

Hare Rama Hare Rama

Rama Rama Hare Rama

Hare Krishna Hare Krishna

Krishna Krishna Hare Hare

Hare: el aspecto de preservación, viene de Hari

Rama y Krishna: dos avatares o encarnaciones

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Saludo al señor *Shiva*. Que bendiga nuestras vidas y elimine todo lo negativo

Om Namo Narayanaya

Om Namo Narayanaya

Om Namo Narayanaya

Om Namo Narayanaya

El señor que nos preserva es *Narayanaya*. No es que pidamos que él nos cuide, el señor sabe bien lo que hace, sino que al cantar pedimos que cuide en nosotros todo lo que es bueno y noble. Que nos dé plenitud espiritual y cuide que las cualidades de nuestro pensar consciente sean de amor, verdad y pureza.

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

Salutaciones al señor del universo (*Bhagavan*), señor de nuestras vidas, que reine en nuestros corazones conscientemente.

Vasudeva: padre de *Krishna*, literalmente el universo es el cuerpo del señor.

Krishna: nombre del gran avatar, que también tiene el nombre de *Shyama* (azul) como el cielo y el mar, porque mirándolos llaman a nuestro espíritu a expandirse, salir de su estrechez y liberarse de las ligaduras.

Om Shakti Om Shakti
Om Shakti Pahiman
Ichchha Shakti Kriya Shakti
Gyana Shakti Rakshamam

Om Shakti: el dinámico poder del señor manifestado como la naturaleza. Lo invocamos para que nos proteja y ampare.

Ichchha Shakti: *Ichchha* quiere decir deseos. Que el poder gobierne nuestros deseos y fortifique los positivos.

Kriya: es la acción, que nuestra acción sea guiada por el poder divino.

Gyana Shakti: *Gyana* es conocimiento. Que este poder nos libere de dudas y preocupaciones.

Jay Sri Lakshmi Jay Sri Lakshmi
Jay Sri Lakshmi Pahiman
Jay Sri Lakshmi Jay Sri Lakshmi
Jay Sri Lakshmi Rakshamam

Lakshmi: la diosa de la fortuna material y espiritual. La invocamos para que nos provea de fortuna espiritual en primer término y, en segundo, nos dé fortuna material, porque la una sin la otra causa sufrimiento.

Jay Sri Durgue Jay Sri Durgue
Jay Sri Durgue Pahiman
Jay Sri Durgue Jay Sri Durgue
Jay Sri Durgue Rakshamam

Durga: madre divina, diosa que elimina obstáculos. Símbolo de la gracia materna. Que la madre divina y bondadosa conceda gracia a nuestras vidas.

Om Tat Sat Om Tat Sat
Om Tat Sat Om
Om Shanti Om Shanti
Om Shanti Om

Om Tat Sat: aquello es la verdad
Shanti: es paz. En el señor está la paz. Que él nos conceda la paz.

Om

MEDITACIÓN

Enseguida de cantar los *Kirtans* Básicos, dos veces cada uno, debemos meditar durante cinco a quince minutos.

La columna vertebral debe estar relativamente recta, formando una sola línea con el cuello y la cabeza. Si la columna está inclinada o floja, la meditación también será floja, ha dicho nuestro maestro Swami Shivapremanandaji.

Con los ojos cerrados concentramos nuestra atención en la respiración procurando, sin esfuerzo, que ella sea lenta, calmada y espontánea.

Nos sentimos relajados. Al principio es un proceso de autosugestión, luego se hace natural y la mente queda absorta en la paz interna del alma.

En los intervalos en que la respiración es muy sutil, casi imperceptible, tomamos conciencia de la paz que deriva de ese momento. No debemos tratar de regularizar la respiración, sino dejar que ella fluya libremente.

Nos sosegamos. Con la mente en calma, sentimos que nos sumergimos en un océano de paz, de desapego, que no somos afectados por nada exterior. La profundidad del océano no es afectada por el flujo y reflujo de las olas. Las olas son superficiales, igual que los pensamientos. Estos pueden surgir y desvanecerse, pero sin inmutarnos.

Ningún sonido externo nos afecta; son efímeros, de origen material. El espíritu es la única esencia. El espíritu es puro, claro, sin mancha, es la naturaleza de la paz, porque es la condición inherente al alma.

Sugerimos a la mente que somos uno con el espíritu y en ese estado de integración, el cuerpo y la mente están serenos y una nueva energía de naturaleza divina fluye desde adentro.

Aparte de esta fase de la meditación sobre la paz, también podemos concentrarnos mentalmente en *agña* (entrecejo) para afirmar nuestro ser espiritual. No somos este cuerpo, ni esta mente, ni este ego, somos el espíritu infinito, la presencia del ser supremo dentro de nosotros nos sostiene. De su misma naturaleza es nuestra alma; se llama *Om*, o sea, *Sat*, *Chit* y *Ananda*.

Sat es la existencia eterna, la verdad eterna; nuestros cuerpos mueren, las cosas que nos rodean cambian, pero nuestro verdadero 'yo' existe eternamente en unidad con la esencia del espíritu infinito. Estas cualidades son los aspectos de la verdad y el amor.

Chit o conciencia trascendental. Que la conciencia de Dios crezca en nuestros corazones. Que la luz del espíritu pueda brillar en nuestras mentes mientras vivamos, manifestándose en comprensión, claridad de juicio y orientación en nuestras actividades.

En seguida nos identificamos con el tercer aspecto del espíritu.

Ananda o plenitud o dicha eterna. La naturaleza real de nuestro ser interno es felicidad y armonía. Los problemas son de la mente, pero el estado interior no es afectado por ellos. Que podamos poner nuestra conciencia a tono con este aspecto para que así se desarrolle nuestra vida interior consciente,

como equilibrio de la mente, con sentido de paz y de sosiego.

Después hacemos *Japa* (repetición de un *mantra*).

Se finaliza la meditación con la entonación del *Om*. Después de inhalar profundamente, se entona *Om* en forma prolongada con un sentimiento de paz y plenitud.

OTROS MANTRAS PARA MEDITAR

<i>Mantra de Shiva</i>	<i>Om Namah Shivaya</i>
<i>Mantra de Vishnu</i>	<i>Om Namo Narayanaya</i>
<i>Mantra de Krisna</i>	<i>Om Namo Bhagavate Vasudevaya</i>

Si sentimos que nuestra mente entra en tensión, descansamos, sintiéndonos simplemente en paz.

La paz es la base de la meditación. Al comienzo, la meditación es sólo contemplación o también puede ser un proceso de autosugestión. Sugerimos a nuestra mente un pensamiento que representa un valor espiritual, un atributo del espíritu; y cuando la mente cobra más y más conciencia de este atributo, ese pensamiento se transforma en un sentimiento; y a su debido tiempo éste se convierte en una experiencia profunda. Se cumple la unidad de la mente consciente; esta unidad sumerge la mente en nuestro espíritu y logramos entonces la iluminación que es una experiencia profunda y duradera, de la que emergemos cambiados en forma positiva.

La oración es una forma de meditación verbal, más indicada para aquellos que no tienen capacidad de concentración. Debemos rogar al ser supremo que nos haga más humildes, que se revele en nuestro corazón y nos haga sentir su presencia.

KIRTANS

PARA DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

Se puede finalizar la meditación cantando algunos *kirtans* que damos a continuación:

Om Sri Ram Jaya Ram
Jaya Jaya Ram Om
Sri Ram Jaya Ram
Jaya Jaya Ram

Sat Gurudeva Sat Gurudeva
Sat Gurudeva Pahiman
Sat Gurudeva Sat Gurudeva
Sat Gurudeva Rakshaman

Luego se leen algunas páginas de las enseñanzas de nuestro maestro o de alguna escritura y se concluye con el siguiente *kirtan*:

Om Tat Sat
Om Tat Sat
Om Tat Sat Om

Om Shanti
Om Shanti
Om Shanti Om

SATSANGA PROLONGADA

Después de las lecturas se pueden entonar diferentes *kirtans*, de los cuales daremos algunos.

Shiva Shiva Om
Hara Shiva Om
Shiva Hara Om
Hara Hara Om

Sat Rupa Om
Chita Rupa Om
Bhava Rupa Om
Hara Hara Om

Nirguna Om
Gunamaya Om
Alokita Om
Hara Hara Om

Nirakara Om
Sarvakara Om
Dayamaya Om
Hara Hara Om

Shiva: aspecto auspicioso del infinito

Hara: el que remueve la ignorancia

Sat: verdad

Rupa: forma

Chit: conciencia

Bhava: mundo

Nirguna: sin o más allá de las cualidades
Gunamaya: lleno de cualidades
A: más allá
Loka: plano de existencia
Akara: forma
Nirakara: sin o más allá de todas las formas
Daya: compasión
Dayamaya: lleno de compasión
Sarva: todo
Sarvakara: todas las formas

Padho Pothi Me Ram
Likho Takhti Me Ram
Dekho Khambe Me Ram
Hare Rama Rama Ram

Leo el nombre de Rama en los libros
Escribo Rama en las tablillas
Veo a Rama en las columnas

Achyutam Keshavam
Rama Narayanam
Krishna Damodaram
Vasudeva Om Harim

Sridharam Madhavam
Gopika Vallabham
Janaki Nayakam
Rama Chandram Bhaje

Achyutam Keshavam
Rama Narayanam
Krishna Damodaram
Vasudeva Om Harim

Achyutam: el señor que es siempre el mismo, invariable, que no puede desviarse por elogios o adulaciones, por devoción o por falta de ella. Quien permanece el mismo para nosotros, siempre igual, lo recordemos a él o no, lo olvidemos o no. El que está en nuestro corazón, lo más cercano que tenemos.

Keshava: literalmente es el señor de lujurante cabellera, pero espiritualmente es el señor que nos confiere la habilidad de tener dominio sobre nuestra mente y nuestros sentidos.

Rama: una de las primeras encarnaciones del espíritu supremo (Dios). Literalmente significa quien es feliz por la experiencia de su ser espiritual.

Krishna: es el señor que nos da aspiración espiritual. El señor que nos infunde el deseo de encontrar nuestra propia realidad espiritual.

Vasudeva: siendo Krishna una encarnación del espíritu supremo lo llamamos también Vasudeva o la forma de quien es el universo. Vasudeva era además el nombre del padre de Krishna.

Damodaram: es una palabra poco familiar. Es el nombre de un río sagrado en cuyas riberas han vivido muchos sabios y profetas, pero en su simbología espiritual puede ser: el Señor que da la iluminación.

Hari y Harim: significan lo mismo. *Harim* es el énfasis de *Hari*. *Om Harim* significa el señor que es

Om, que nos sostiene. La naturaleza del señor es existencia, sabiduría y beatitud trascendental.

Sridharam Madhavam Gopika Vallabham: el que sostiene la bendición en los nombres de *Krishna*.

Sri: significa varios aspectos: belleza, gracia, riqueza espiritual, benevolencia; todo está incluido en la palabra *Sri*; un término muy simple, pero de amplia connotación.

Sridharam: de quien fluye la benevolencia; de quien toda la gracia, la belleza y riqueza fluye.

Madhava: el señor que nos da inteligencia; el señor que nos da la sabiduría.

Gopika Vallabham: el héroe de los devotos.

Janaki: la hija del rey *Janaka*. También se la llama *Sita*. Ese es el sentido literal, pero realmente significa pueblo (*jana*). *Janaka* significa que surgió del pueblo para encabezarlo.

De manera que el sentido espiritual de *Janaki Nayakam* es el guía de toda la humanidad.

Nayakam: es el piloto, el que es timón de nuestra vida, que la dirige, la va delineando.

Ramachandram: el señor que es hermoso como la luna. *Chandra* es luna.

Bhaje: cantar

Sri Krishna Govinda Hare Murare
Hey Natha Narayana Vasudeva

Krishna: el señor que nos da aspiración espiritual. El señor que nos infunde el deseo de encontrar nuestra propia realidad espiritual.

Murare: el señor que destruye la maldad de la vida, los obstáculos en nuestro sendero espiritual, por la música divina, inspirando la rectitud.

Hey: quiere decir Oh!

Natha: señor

Narayana: el que protege, que preserva a los seres humanos.

Vasudeva: el universo es el cuerpo del espíritu supremo.

Hari Hari Bol
Bol Hari Bol
Keshava Madhava
Govinda Bol

Hari Hari Bol
Bol Hari Bol
Mukunda Madhava
Govinda Bol

Govinda Bol
Govinda Bol
Mukunda Madhava
Govinda Bol

Hari Hari Bol
Bol Hari Bol
Keshava Madhava
Govinda Bol

Bol: decir, cantar

Keshava: el señor que nos confiere la habilidad de tener dominio sobre nosotros mismos, que nos permite poseer el control sobre nuestras mentes y nuestros sentidos. Literalmente es el señor de lujuriente cabellera.

Madhava: el señor que nos da inteligencia, que nos da sabiduría.

Govinda: literalmente significa pastor.

Mukunda: símbolo de la aspiración espiritual; que limpia nuestras impurezas, que remueve los deseos impuros de nuestro corazón, elementos burdos de nuestra vida.

*Panduranga Jaya Panduranga
Panduranga Jaya Panduranga*

*Panduranga Hari Panduranga
Panduranga Hari Panduranga*

*Shyama Sundara Madana Mohana
Jaya Jaya Panduranga*

*Vitthale Vitthale Panduranga
Jay Hari Vitthale Panduranga*

*Panduranga Hari Panduranga
Panduranga Hari Panduranga*

*Panduranga Jaya Panduranga
Panduranga Jaya Panduranga*

Shyama Sundara Madana Mohana

Jaya Jaya Panduranga

Panduranga: el señor de aspecto dorado; de valores dorados; cuya naturaleza es riqueza espiritual. Aleluya al señor que es la verdadera riqueza de nuestra vida.

Vitthale: el señor que nos eleva y nos saca de nuestro estado oscuro y desviado, de nuestro olvido de la vida espiritual, de nuestro estado de miseria, de infelicidad.

Shyama: su significado es similar al de *Krishna*, el color azulado o de cielo, el símbolo del infinito.

Sundara: belleza, la belleza del señor.

Madana: el dios del amor.

Mohana: el que cautiva por el amor, el que sublima el amor mundano, el amor profano en amor espiritual. El que conquista por medio de su pureza, de su santidad, el amor normal de la vida; el que transforma el amor humano en amor divino.

Shiva Shiva Shankara
Jaya Joya Shankara
Jaya Jaya Shankara
Namami Shankara

Shambhu Sadashiva
Shambhu Sadashiva
Shambhu Sadashiva
Shambhu Shivom Hara

Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya

Shankara: que remueve nuestra ansiedad y obstáculos en el camino espiritual.

Namami: yo te saludo

Shambhu: el que está siempre en paz, inocente. Paz inocente, sin mácula, como un niño.

Sadashiva: que está siempre en estado de benevolencia

Sada: siempre

Shivom: Shiva Om, Shiva es Om

Hara: el destructor de todo lo malo de la vida.

Gopala Gopala Murali Lola
Yashoda Nandana Gopi Vaia

Sri Ram Jaya Ram
Jaya Jaya Ram Om
Sri Ram Jaya Ram
Jaya Jaya Ram

Gopala: pastor

Murali: flauta

Yash: fama

Yashoda: la madrastra de Krishna, que tiene la fama de ser muy devota.

Gopi: las devotas de Krishna que tienen aspiración espiritual y amor inocente hacia él.

Al decir los devotos son los corderos significa que el señor es su guía.

Anandame Chidanandame
Anandame Brahmanandame

Anandame Purnanandame
Anandame Sarvanandame

Anandame Premanandame
Anandame Satyanandame

Anandame Sadanandame
Anandame Shivanandame

Anandame Swarupanandame
Anandame Ritajanandame

Ananda: felicidad

Me: en

Chit: conciencia

Purna: plenitud

Sarva: todo

Prem: amor

Satya: verdad

Sada: siempre

Shiva: el señor de benevolencia

Swarupa: la forma propia

Ritaja: verdad trascendental

Soy feliz en la felicidad de la conciencia
espiritual, porque soy feliz en la felicidad del señor.

Mi felicidad es completa, porque soy feliz en la
felicidad de todos.

Soy feliz en la felicidad del amor espiritual,
porque mi felicidad se basa en la verdad.

Soy feliz en la felicidad ininterrumpida, porque mi
felicidad es la felicidad de *Shiva* (o estado de
benevolencia).

Soy feliz en la felicidad natural porque mi
felicidad se basa en la verdad suprema.

Eka Nama Sar Hay
Hari Bhaja Hari
Hare Hari Teri
Chinta Sari

Yehi y Nama Sidhe Re
Ramakrishna Govinda

Ramakrishna Govinda
Ramakrishna Govinda
Ramakrishna Govinda
Ramakrishna Govinda

Es un *kirtan* en el idioma hindi, mezclado con
palabras sánscritas.

Eka: uno sólo
Nama: nombre
Sar: esencia
Hay: es
Bhaja: cantar
Hare: el que remueve
Hari: el señor que nos sostiene
Teri: tuyo

Chinta: ansiedad

Sari: sacar

El señor que remueve tus ansiedades, tus dificultades, él es tu señor, el muy tuyo que remueve todas tus infelicidades.

Yehi: que

Nama Shide Re: el nombre recto

El nombre del señor es la esencia (de nuestro ser) que nos conduce por el camino recto, el sendero simple y directo hacia Dios, sin complicaciones.

Es como una embarcación en la que cruzarnos el mar de la vida. El *Gyana Yogui* se compara a aquél que cruza dicho mar nadando por sí solo en medio de los cocodrilos de las pasiones y tentaciones que pueden devorarlo. En cambio, el *Bhakta* o practicante de *Bhakti Yoga* cruza el mismo mar en el barco de su devoción. Es un ejemplo típico de exageración del sendero de la devoción

MANTRA PARA LOS ENFERMOS

TRAYAMBAKAM MANTRA

Se recita el *Trayambakam Mantra* para los enfermos. Es un *mantra* destinado a impedir accidentes, a curar enfermedades y para el bienestar de las personas afligidas o atormentadas. Es un *mantra* muy antiguo y repetido desde hace mucho tiempo por los hindúes y recientemente en algunos Centros de Yoga de Occidente.

*Om Tryambakam Yajamalle
Sugandhim Pushti Vardhanam
Uuvarukam Iva Bandhanat
Mrityur Mukshiya Ma Amritat*

Sugandhim: fragancia

Adoramos a Dios o espíritu infinito que tiene 'tres ojos' o sea que nos cuidó en el pasado, nos cuida en el presente y nos cuidará en el futuro.

Que él nos mantenga en buena salud (*sugandhim* es fragancia) bien nutridos material y espiritualmente.

Que él impida una muerte accidental, posibilitándonos muchos años de vida, al igual que un fruto que cae del árbol sólo cuando está bien maduro.

Que después de la muerte de nuestro cuerpo, él conduzca nuestra alma a la inmortalidad en su unión con el espíritu supremo.

MANTRAS AL GURU

Se recitan los mantras dedicados al Guru.

*Om Brahmanandam
Parama Sukhadam
Kevalam Gyana Murtim*

*Dandvatitam Gagana Sadrisham
Tatvamasya Dhilakshayam*

*Ekam Nityam Vimalam Achalam
Sarvadhi Sakshibhutam*

*Bhavatitam Triguna Rahitam
Sadgurum Twam Namami*

Brahma: ser supremo o Dios trascendental

Ananda: felicidad

Parama: supremo

Sukhadam: felicidad

Kevalam: estado de unicidad

Gyana: conocimiento

Murti: imagen

Dandvatitam: más allá de la dualidad

Gagana: cielo

Sadrisham: como se ve

Tatvamasya: tú eres aquello (espíritu supremo)

Dhilakshayam: tener esta meta o vista

Ekam: uno

Nityam: siempre

Vimalam: sin impureza

Achalam: inamovible

Sarvadhi: de todos

Sakshi: testigo

Bhutam: seres

Bhava: estado de sentimiento

Atitam: más allá

Triguna: tres *gunas* (cualidades de *sattwa* o solamente positiva; *rajas* o dinámica con una combinación de bien y mal; y *tamas* o letárgica y negativa)

Rahitam: libre de

Sadgurum: verdadero maestro

Twam: a tí

Namami: saludo

En el espíritu infinito está la felicidad suprema; en su estado de unicidad se expresa la imagen del conocimiento; más allá de la dualidad, sin límites como el cielo, fija tu vista en la identidad con aquello (Dios).

Oh! Verdadero maestro, yo te saludo a tí que eres *Brahma* o el ser supremo del que deriva la plenitud espiritual a través de nuestra identificación contigo.

Tú eres la gran realidad, de tí proviene la felicidad suprema, siempre existente, y la imagen del conocimiento; más allá de la dualidad, infinito como el cielo, tú eres aquello (Dios) en que fijamos nuestra mente. Uno solo, eternamente existente, puro, inamovible, testigo presente en todos los seres, más allá de las emociones, libre de las tres *gunas*. Oh! verdadero maestro a tí te saludo.

Akhanda Mandalakaram
Vyaptam Yena Characharam
Tat Padam Darshitam Yena
Tasmai Sri Gurave Namah (a)

Akhanda: indivisible

Mandalakaram: de la región que lo incluye todo

Vyaptam: existente

Yena: quién es

Characharam: en todas partes

Tat Padam: los pies de aquello

Darshitam: al ver o por ver

Yena: a quién

Tasmai: a él

Sri Gurave: prefijo de auspiciosidad, al Guru

Namah (a): salutación

Indivisible y existente en todas las regiones, que
andas por todos los lugares, habiéndote visto los
pies, oh! Maestro, a tí te saludo.

Gurur Brahma Gurur Vishnu
Gurur Devo Maheshvara
Gurur Sakshat Parabrahma
Tasmai Sri Gurave Narnah (a)

Gurur: el maestro es

Brahma: el ser supremo

Maheshvara: gran divinidad o Shiva

Sakshat: directamente visto o evidente

Tasmai: a él

Parabrahma: espíritu supremo

Sri Gurave: auspicioso maestro

Namah (a): saludo

El maestro es el espíritu supremo (*Brahma*), que nos preserva (*Vishnu*) y el que elimina lo que es negativo (*Shiva*), para estimular en nosotros la aspiración espiritual, preservando lo positivo, eliminando lo negativo, y así realizar la más alta realidad que es *Brahma*.

Dhyana Mulam Guror Murtim

Puja Mulam Guror Padam

Mantra Mulam Guror Vakyam

Moksha Mulam Gurot Kripa

Dhyana: meditación

Mulam: raíz

Guror: del maestro

Murtim: imagen

Puja: adoración

Padam: pies

Vakyam: palabra

Moksha: liberación

Kripa: gracia

La raíz de la meditación es la imagen del maestro, la raíz de la adoración son sus pies, sus palabras son *mantras*, y la raíz de la salvación es su gracia.

Om Namah Shivaya Gurave

Satchidanandaya Murtaye

Nishprapanchaya Shantaya

Niralambaya Tejase

Om Namah Shivaya Gurave: salud a *Shiva*, que es nuestro guru

Satchidanandaya Murtaye: cuya imagen es *Satchidananda* (existencia, conocimiento y felicidad trascendental)

Murti: imagen

Aya: igual que

Nishprapanchaya: sin engaño

Shantaya: de la paz

Niralambaya: sin el soporte de nadie

Tejase: que brilla por sí mismo

Saludamos a *Shiva* quien es nuestro guru, cuya imagen es la existencia, conocimiento y felicidad suprema, quien está libre de decepciones, lleno de paz, quien no necesita apoyo de nadie, y quien es luminoso por sí mismo.

**MANTRA PARA LA ILUMINACIÓN
ESPIRITUAL
GAYATRI MANTRA**

*Om Bhur Bhuvah Suvah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah(a) Prachodayat*

Om: símbolo del espíritu infinito

Bhur: plano físico

Bhuvah: la región media o el plano de los deseos mezclados, bueno y malo, puro e impuro, sutil y denso

Suvah: la región celestial o el plano de las cualidades solamente puras

Tat: aquello, indicando el ser supremo

Savitur: el sol o el estado iluminativo de Dios

Varenyam: el señor es digno de adoración

Bhargo: el que quita la ignorancia y la imperfección

Devasya: Dios que nos ilumina

Dhimahi: nosotros meditamos

Dhiyo: la mente que discierne y enfoca el ideal

Yo: el cual

Nah: a nosotros

Prachodayat: iluminar

Adoramos a Dios quien nos cuida en tres planos: físico, mental (con sus aspectos positivo y negativo) y espiritual; quien remueve nuestra ignorancia e imperfección, y quien nos ilumina. Meditamos sobre

Dios para tener una mente capaz de discernir y enfocarse en los ideales espirituales.

ORACIONES FINALES

Se entonan las oraciones finales

Sarvesham Swastir Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu

Sarve Bhavantu Sukhina
Sarve Santu Niramaya
Sarve Bhadrani Pashyantu
Ma Kaschit Dukkha Bhag Bhavet

Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityur Ma Amritam Gamaya

Que la auspiciosidad sea con todos los seres
Que la paz sea con todos los seres
Que la plenitud sea con todos los seres
Que el bienestar sea con todos los seres
Sean felices todos los seres
Sean todos los seres libres de sufrimientos
Quieran todos los seres preocuparse por el
bienestar de los demás
Que ningún ser sufra penas
Guíanos de lo irreal a la realidad
De la oscuridad de la ignorancia llévanos a la luz
de la sabiduría

De la muerte (que simbólicamente es la infatuación mundana), a la inmortalidad (la liberación espiritual de nuestras limitaciones)

*Om Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnam Udachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnameva Avasishyate
Om Shantih Shantih Shantih (i)*

Purnam: plenitud.

La interpretación del *mantra* de la plenitud es la siguiente:

Que busquemos un sentido de plenitud en nuestra vida cultivando algunos ideales espirituales

Que busquemos satisfacción en el cumplimiento de nuestros deberes cotidianos

Que nunca olvidemos que la felicidad en nuestra vida material depende de las metas espirituales

Que finalmente, cuando no tengamos más deseos mundanos, nos quedemos absorbido en la plenitud espiritual

Que deseemos paz y plenitud a todos, individualmente, en la familia, en la comunidad, en el país y en el mundo.

MANTRAS PARA LA MADRE DIVINA

DEVI MANTRA

*Om Sarva Mangala Mangalye
Shive Sarvartha Sadhike
Sharanye Trayambake Gauri
Narayani Namastute*

Sarva: todo

Mangala: bienestar

Mangalye: de bienestar

Shive: al señor de benevolencia

Sarvartha: cumplir o realizar plenamente

Sadhike: por esfuerzo

Sharanye: aquél que es el refugio

Trayambake: el que tiene tres ojos, tres cualidades
o *gunas*

Ambike: ojos

Gauri: la Madre Divina

Narayani: diosa que nos preserva

Namastute: saluciones a

Oh! Madre Divina, tú tienes (en tu corazón) el bienestar de todos; quiero realizar plenamente mi devoción a tí, por mi esfuerzo (aspiración espiritual), en tí tengo mi refugio, quien me lleva de lo negativo (*tamas*), superándolo por lo positivo (*rajas*) hasta llegar finalmente al estado espiritual (*sattwa*). Oh! Madre Divina quien me conserva (*Narayani*), a tí te saludo.

Sharanagata Dinarta

Paritrana Parayane
Sarva Syarhi Hare Devi
Narayani Namastute

Sharanagata: los que se han rendido a tí, han
tomado refugio en tí

Dinarta: los que sufren

Paritrana: el removedor de sufrimientos

Parayane: el que protege

Sarve: a todo

Syaríhi: aflicciones de la mente y la vida

Hare: el removedor

Devi: diosa

Narayani: diosa que nos preserva

Namastute: saluciones a

Oh! Madre Divina, que estás empeñada en la
protección de aquellos que han tomado refugio en tí
y también de aquellos que sufren. Tú que remueves
toda aflicción, saluciones a tí.

MANTRA PARA NUESTRA IDENTIDAD
ESPIRITUAL
ARATI MANTRA

Twameva Mata Cha Pita Twameva
Twameva Bandhush Cha Sakha Twameva
Twameva Vidya Dravinam Twameva
Twameva Sarvam Mama Deva Deva

Twameva: tú eres
Mata: madre
Pita: padre
Bandhush: bandhu, amigo; (s) cha, y
Sakha: compañero
Vidya: conocimiento
Dravinam: riqueza (espiritual)
Sarvam: todos
Mama: mío

Tú eres mi verdadera madre
Tú eres mi verdadero padre
Tú eres mi amigo real y lo máspreciado
Tú eres la fuente de mi conocimiento
Tú eres mi riqueza espiritual
Tú eres todo en mi vida
Oh! Mi Dios, Oh! Mi Dios

MANTRA DE OFRECIMIENTO Y DEDICACIÓN ARPANA MANTRA

*Om Kayena Vacha
Manasendriyairva
Buddhyatmanava
Prakritir Swabhavat
Karomi Yadyat
Sakalam Parasmai
Narayanayeti Samarpayami*

*Cayena: cuerpo
Vacha: palabra
Manas: mente
Indriyair: sentidos
Va: por
Buddhi: inteligencia
Atmana: (conciencia del) alma
Va: por
Prakriti: naturaleza
Ir: de
Swabhava: hábito
At: según
Karomi: que hago
Yadyat: cualquier
Sakalam: todos
Parasmai: hacia uno y otro
Samarpayami: me dedico*

Cualquier cosa que haga para mi persona, por mis palabras, mi mente, mis sentidos, por mi inteligencia o mi hábito natural y todo lo que haga para los

demás, te lo dedico a tí, Oh! Señor *Narayana* (el aspecto de preservación de Dios).

MANTRA PARA BENDECIR LOS ALIMENTOS

*Om Brahmarpanam
Brahmahavir
Brahmagnau
Brahmanahutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahmakarma Samadhina*

Brama: Dios

Arpanam: ofrecimiento

Havir: (absorbiendo la) bendición

Agni: fuego

Au: a (en sentido de purificación)

Ahutam: consagración

Brahma: Dios

Iva: para

Tena: a él

Gantavyam: seguir en su camino

Karma: servicio

A ti Señor ofrezco este alimento. Cólmallo con tu esencia y purifícalo por el fuego del espíritu supremo, para que al compartirlo y asimilar su nutrición, podamos entregarte nuestra vida, dedicándonos a tu servicio.

CONCLUSIÓN

Om Atha Om, Atha Om, Atha Om
Sarvesham Mangalam Bhavatu
Loka Samasta Sukhino Bhavantu

Atha: esta *Om*: verdad
Sarva: todos
Esham: hacia *Mangalam*: bienestar
Bhavatu: así sea
Loka: gente
Samasta: todos incluidos
Sukha: felicidad
No: a (ellos)
Bhavantu: así sea

Ésta es la verdad (*Om*), ésta es la verdad, ésta es la verdad. Deseemos el bienestar de todos. Que toda la gente sea feliz.

Hari Om Tat Sat

Dios es el espíritu infinito (*Om*). Ésta es la verdad

Brahmarpanam Astu

Que ofrezcamos a Dios nuestra vida para cumplir su servicio

Om

Para finalizar entonar *Om* una vez

CUATRO TÉCNICAS DE MEDITACIÓN
LAS CUATRO KRIYAS BÁSICAS

AJAPA JAPA KRIYA

A: sin

Japa: repetición

Kriya: técnica (de meditación).

Es decir: sin repetir tiene repetición, lo que significa que mediante la repetición (*japa*) finalmente se disuelve la conciencia del yo y se logra trascender el nivel del pensamiento.

Primera etapa Preparación de la mente

Se adopta la postura de meditación: sentado con las piernas cruzadas, la espalda recta, hombros derechos, pero sin rigidez, cabeza erguida y ojos cerrados. Las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba, o manos superpuestas con las palmas hacia arriba. Las personas que tienen dificultad para sentarse con las piernas cruzadas, pueden hacerlo en una silla con las piernas juntas, la espalda recta y manos superpuestas o descansando sobre los muslos con las palmas hacia arriba.

La postura de meditación es la misma para la práctica de todas las *kriyas* siguientes.

No es necesario practicar todas las *kriyas*, sino que se pueden elegir una o dos para la parte principal de la meditación. Después de adquirir cierta experiencia en cada una se sabrá cuál es la más beneficiosa para uno.

Se entona tres veces el *Om*. Luego, por dos o tres minutos se tranquiliza y se prepara la mente con respiraciones lentas:

Inhalando, sentir el aire fresco en la parte superior de las fosas nasales, encima del paladar, en el centro de la cabeza.

Exhalando, sentir el aire tibio en la parte baja de las fosas nasales.

Después respirando normalmente, pero con la garganta levemente contraída, se fija la mente por alrededor de un minuto en cada uno de los siguientes centros (*chakras*), a fin de tenerlos bien localizados:

Manipura: Plexo solar. Se encuentra a unos dos centímetros por encima del ombligo, en el medio del abdomen. Es el centro del *prana* físico, es decir que representa los instintos físicos. Es allí donde se sienten las emociones físicas burdas: el temor, la ira, el hambre, etc.

Anahata: El corazón. *Anahata* representa el centro de las emociones y sentimientos humanos que ligan.

Vishuddha: La garganta, en la parte superior y hacia atrás. Es el centro que representa la pureza de la verdad, del amor, pleno de paz.

Se descansa luego estirando y moviendo las piernas, y distendiendo la espalda y los hombros. Este descanso debe realizarse entre etapa y etapa. Sentado nuevamente en posición de meditación, se continúa el proceso.

Segunda etapa

Repetición (*japa*) del *mantra*

El *mantra* de repetición (*japa*) correspondiente a esta *kriya* es *So-ham*.

Inhalando, se entona mentalmente *So* y se lleva la mente desde el plexo solar hacia el corazón y luego hacia la garganta.

Exhalando, se entona *ham* y mentalmente se recorre la médula espinal hacia abajo, desde la altura de la garganta hasta el plexo solar.

Se continúa durante cinco minutos aproximadamente con concentración profunda tanto en el movimiento como en el sonido mental.

Luego de un breve descanso, como ya está indicado, se prosigue con el paso siguiente.

Tercera etapa

Contemplación del significado del *mantra*

Con respiración normal, sintiendo levemente el aliento en la garganta, se hace la siguiente contemplación durante unos cinco minutos, aproximadamente.

So es Dios como espíritu infinito, conciencia sutil universal, principio de lo eterno, realidad trascendental. El espíritu infinito no es sólo trascendental sino que es también inmanente en todo el universo, tanto en los elementos como en los principios de la vida, en los conceptos de la mente y en todos los valores. Este principio trascendental se

encuentra también inmanente en nosotros: en nuestro cuerpo como *prana*, energía vital, en la mente como conciencia trascendental, y en la individualidad del alma, o aspecto particular del espíritu, como entidad espiritual del espíritu universal.

Ham es conciencia del yo. Yo soy.

So-ham, por lo tanto, significa: Yo soy uno con el espíritu infinito.

El sentimiento o contemplación general es el siguiente: Mi ego no es una creatura del cuerpo, tampoco es creatura de mi mente o de mis opiniones, como tampoco lo es de la vanidad y el orgullo. Mi ego no necesita sensaciones. Mi ego es liberado y sublimado en su relación universal. Con este baño espiritual de la meditación, mi ego adquiere mayor sutileza, mi visión se torna más clara y logro comprender mejor las relaciones en la vida.

Con la mente enfocada en el plexo solar se piensa: Mi conciencia del yo no está aprisionada en el plexo solar, o sea la región de las ataduras físicas, o de la conciencia del cuerpo.

Con la mente enfocada en el corazón se piensa: Este yo asciende y se sublima en el corazón, el centro de la esperanza, del amor pasional, amor emocional, o amor con sentido de posesividad.

Con la mente enfocada en la garganta se piensa: Mi yo es purificado, liberado de su envoltura de individualidad, integrándose con el espíritu infinito.

Cuando la mente se mueve por la médula espinal se mantiene la conciencia de la unión del yo con el espíritu infinito.

Luego de un breve descanso como se ha indicado, se sigue con la contemplación del *mantra* de identificación correspondiente a esta *kriya*, pero no es un *mantra* para repetir como *japa*. El *mantra* es el siguiente:

Idam prana ayam atma iti Brahma

Idam: éste (refiriéndose al *prana*)

Prana: energía vital, aliento individual. Cuando se habla de *prana* se habla de vida, y cuando se habla de vida significa la vida individual, o sea la conciencia del ego individual.

Ayam: esto (con referencia al espíritu universal)

Atma\ alma

Brahma: espíritu supremo trascendental (igual que *Brahman*), pero no como *Brahmá*, que es el aspecto creador de Dios.

Su significado es el siguiente: Mi sentido del yo, sostenido por mi *prana*, es uno con el alma suprema, o yo soy uno con el alma suprema.

La segunda y tercera etapas deben alternarse con un descanso entre ellas. Al principio, la duración de cada etapa es de cinco minutos, aproximadamente. Cuando se tiene más experiencia, ya no es necesario controlar el tiempo de duración ya que por sí solo se prolonga.

Variante de la repetición

En la segunda etapa después de un tiempo de práctica, cuando ya se domina el recorrido mental, puede introducirse una variante que consiste en repetir:

So-ham, Ham-So

Inhalando, entonar mentalmente *So*, llevando la mente desde la región coccígea hasta el centro de la cabeza.

Exhalando, entonar *ham*, llevando la mente por la médula hacia abajo de la misma forma.

También se puede practicar la *kriya* en la forma siguiente:

Inhalando entonar *So*, llevando la mente hacia arriba, detenerse en el corazón unos segundos, retener el aliento, repitiendo 'Soy uno con el espíritu infinito'. Exhalar.

Inhalando elevar la conciencia hacia el centro de la cabeza. Exhalar.

Se repite varias veces el mismo proceso.

SAHANUBHUTI KRIYA

Saha: colectividad, todo, conjunto (en el sentido de todas las creaciones)

Anu: átomo

Bhuti: experiencia, transformarse en

Kriya: técnica (de meditación)

Primera etapa **Respiración con contemplación**

Sentado en postura de meditación, como está indicado en *Ajapa Japa Kriya*. Se entona tres veces *Om*. Una vez que se haya calmado la mente con respiraciones lentas durante dos o tres minutos, se comienza con la primera etapa.

La atención debe centrarse en la respiración.

Inhalando, se lleva mentalmente la sensación de frescura del aire desde la parte baja de las fosas nasales hasta encima del paladar, dentro de la cabeza.

Exhalando, la sensación del aire tibio se lleva desde encima del paladar hacia las fosas nasales.

Esta parte de la primera etapa es sólo para principiantes. Después de algunas semanas de práctica puede comenzarse con el movimiento completo, que es el siguiente:

Al inhalar, sentir el aire fresco ascendiendo desde las fosas nasales hasta encima del paladar, siguiendo algo más arriba y atrás y bajando hasta la base del cráneo (orificio occipital)

Al exhalar, se siente el aire tibio moviéndose, dentro de la cabeza, desde la base del cráneo hacia delante, directamente por encima del paladar (pero por debajo de la línea de la inhalación), hasta las fosas nasales.

De esta forma la mente hace un movimiento que sigue el contorno de una media luna horizontal.

Cada inhalación y exhalación son de cinco segundos, aproximadamente. La duración de esta etapa es de cinco minutos.

Se descansa y distiende el cuerpo como se ha indicado. Luego, volviendo a la postura de meditación, se prosigue.

Segunda etapa

Contemplación del significado del *mantra*

El *mantra* de identificación correspondiente a esta *kriya* es el siguiente:

Idam prana sarva bhuteshu gudha

Idam: éste

Prana: energía vital, respiración, esencia divina interna y cósmica.

Sarva: todos

Bhuta: seres; *bhuteshu*: de los seres

Gudha: esencia sutil, esencia espiritual

El significado del *mantra* es: Este *prana* es la esencia sutil dentro de todos los seres.

Tradicionalmente este *mantra* no se usa como fórmula para la repetición continua (*japa*), su objetivo es proveer la base, la raíz de la contemplación.

Tercera etapa

Repetición del *mantra* personal

Se hace un breve descanso como está indicado, y luego otra vez la mente realiza el movimiento tal como se ha descrito en la primera etapa (para los principiantes y los que tienen más práctica).

El *mantra* personal se repite mentalmente, una vez al inhalar y otra al exhalar, pero si el *mantra* es más extenso, puede repetirse la primera parte durante la inhalación y la segunda durante la exhalación.

El *mantra* puede ser *Jesucristo*, como foco de realización del sentimiento de unidad con Dios, u *Om* que también es un símbolo de trascendencia e inmanencia divina en todas las formas.

Cuarta etapa

Contemplación del significado del *mantra*

Después de un corto descanso se comienza la contemplación.

Sintiendo levemente el aliento en las fosas nasales, la mente se absorbe gradualmente en el siguiente sentimiento, en caso de que el *mantra* fuera *Om*:

El espíritu trascendental es inmanente en mi ser y en mi vida. Dentro de mi cuerpo mortal reside el espíritu eterno (*sat-chit-ananda*).

En mi comprensión de la verdad, dentro de la relatividad de las circunstancias que cambian de tiempo en tiempo, existe la continuidad eterna del espíritu de la verdad (*sat*).

Dentro de las formas cambiantes del amor y del apego en las diversas fases de la vida, existe el espíritu trascendental del amor (*sat*).

Dentro y más allá del nivel empírico de mi experiencia, mi alma busca la conciencia trascendental (*chit*).

En mi búsqueda del conocimiento de la naturaleza de la creación, en mi esfuerzo por comprender las relaciones en mi vida a través del proceso de razonamiento, existe la fuente de la sabiduría eterna (*chit*).

En la dualidad de éxito y fracaso, de placer y dolor, de aceptación y rechazo, a través de los cuales mi mente se siente feliz o desdichada, existe un profundo equilibrio interno, totalmente inafectado (*ananda*).

Dentro de los conflictos en las relaciones y en las circunstancias cambiantes existe perfecta paz en mi alma (*ananda*).

Si el *mantra* es *Jesucristo*, pueden elegirse para la contemplación algunos ideales espirituales de su vida, tales como altruismo, misericordia y perdón.

Quinta etapa

Cinco afirmaciones

Después de un breve descanso, sentarse nuevamente en postura de meditación. Enfrentar levemente las yemas de los dedos correspondientes de ambas manos.

Shanti. Presionando suavemente las yemas de ambos pulgares, repetir mentalmente, en forma lenta: 'Paz es mi naturaleza real', sintiendo simultáneamente el aire fresco de la inhalación, y cuando se exhala se repite: 'No el conflicto', sintiendo el aire tibio.

Esto se repite tres veces, al igual que con las siguientes afirmaciones:

Satya. Sin separar los pulgares, desplazar la presión hacia las yemas de los dedos índices. Inhalando repetir: 'La verdad es mi naturaleza real' y exhalando: 'No la falsedad'.

Continuando del mismo modo:

Prema. Presionando las yemas de los dedos medios: 'El amor es mi naturaleza real'; 'No el odio, no el resentimiento'.

Shakti. Presionando las yemas de los dedos anulares: 'La fortaleza espiritual es mi naturaleza real'; 'No la debilidad'.

Moksha. Presionando las yemas de los dedos meñiques: 'La libertad es mi naturaleza real'; 'No la atadura'.

Luego de un corto descanso, en la misma postura, se presionan de nuevo las yemas de los pulgares repitiendo mentalmente y en forma lenta: 'Paz,

solamente paz' sintiendo la inhalación, mientras que cuando se exhala no se pone atención en el aliento ni hay repetición. Tres veces.

Después del mismo modo, desplazando la presión a los dedos correspondientes: 'Verdad, solamente verdad'; 'Amor, solamente amor espiritual'; 'Fortaleza gentil, solamente fortaleza espiritual'; 'Libertad total, solamente libertad espiritual'.

Luego se separan las manos, se permanece en paz durante unos pocos minutos y se termina la meditación, entonando tres veces el *Om*.

Nota: Estas afirmaciones pueden practicarse sin juntar las yemas de los dedos. Se pueden elegir otras afirmaciones para esta práctica.

VYOMATITA KRIYA

Vyoma: infinito

Atita: más allá

Kriya: técnica de meditación

Esta *kriya* consta de cinco etapas:

Primera etapa Experiencia del aliento en las fosas nasales

Nasa Prana Anubhava

Nasa: nariz

Prana: aliento

Anubhava: experiencia

Sentado en la postura de meditación, tal como está descrito en *Ajapa Japa Kriya*. Entonar tres veces *Om*. Con la mente tranquila, se siente el movimiento del aire dentro de las fosas nasales. Por efecto de la concentración, la respiración se torna lenta.

Inhalando, sentir el aire fresco en la parte superior de las fosas nasales.

Exhalando, sentir el aire tibio en la parte inferior de las fosas nasales.

La mente está libre de todo pensamiento, pero cuando surge un pensamiento, no debe lucharse ni participar en él. En tal caso uno se dice a sí mismo: 'Yo estoy desapegado y en paz' y se continúa sintiendo el movimiento del aliento.

Después de algunos minutos, se vuelve a respirar normalmente, pero continuando con una leve atención al movimiento del aire y, con la mente tranquila, se comienza la contemplación de la manera siguiente:

El *prana* universal o cósmico sostiene el *prana* individual. El *prana* individual, simbolizado por la exhalación (*rechaka*) no está confinado dentro del cuerpo, sino que está relacionado con el *prana* cósmico, simbolizado por la inhalación (*puraka*).

Segunda etapa Experiencia del corazón

Hridaya Prana Anubhava

Hridaya: corazón

Se hace un corto descanso, estirando las piernas y moviendo algo el cuerpo a fin de lograr su distensión. Sentarse de nuevo en la postura de meditación. Con respiración normal, sin atención en el aliento, la mente enfocada en el corazón, está absorbida en sus latidos. Después de algunos minutos, con la mente en paz, pero siempre concentrada en los latidos del corazón se contempla:

Mi corazón late con el ritmo cósmico. Mi vida pulsa con la pulsación cósmica. Mi corazón late con el latido de todos los corazones.

Tercera etapa **Experiencia de la purificación**

Kantha Prana Anubhava

Kantha: garganta

Luego de un breve descanso como está indicado, con la respiración lenta, la mente tranquila y enfocada en la parte central interna de la garganta (centro *vishuddha*, o de purificación) se siente el movimiento del aire en esta región.

Al principio debe contraerse suavemente la garganta para sentir el aliento, pero con cierto tiempo de práctica la contracción deja de ser voluntaria y se produce debido a la concentración puesta en ella.

Luego de algunos minutos, con la mente calma, pero siempre sintiendo el movimiento del aire en la garganta, se contempla:

La vida es un proceso de purificación. El aire purifica no sólo las impurezas del cuerpo por medio de la oxigenación, sino que el *prana* en el aire purifica la mente y el estado del yo. El *prana*, que es la esencia eléctrica del aire, purifica la conciencia individual.

Cuarta etapa **Experiencia de la sabiduría**

Agña Prana Anubhava

Agña: inconsciente

Se descansa y distiende el cuerpo como está indicado. Después con la mente concentrada, tranquila, desapegada, y con respiración lenta, por unos minutos, se siente el movimiento del aliento al inhalar y exhalar. Luego se siente sólo la frescura del aire durante la inhalación, sin prestar atención a la exhalación.

Con los ojos cerrados, suavemente dirigidos hacia el entrecejo, se trata de visualizar una esfera de luz blanca, con el sentimiento de que el *prana* que se experimenta en la inhalación se sumerge en esa esfera. Si bien es difícil lograrlo por las distracciones que surgen, debe tratarse de mantener la visión mental de la esfera en la forma más clara posible. Como este ejercicio produce tensión en los músculos oculares, al principio deben enfocarse los ojos sólo durante un minuto, luego se distienden, pero continuando con la sensación del aliento, y se vuelven a enfocar. Se repite tres veces. (Este ejercicio estimula los nervios ópticos y las retinas)

Luego, con respiración normal, ojos cerrados y distendidos, y con una leve atención en el aliento, se realiza la siguiente contemplación:

La oscilación de la mente, sus dudas, sus confusiones, son clarificadas por la luz divina

interna y de este modo surge la comprensión de mi vida.

La experiencia del espíritu cósmico purifica mi proceso de pensamiento, reduciendo las tensiones en el subconsciente y promoviendo mi comprensión de los demás.

Quinta etapa

Experiencia de la conciencia trascendental

Pragña Prana Anubhava

Pragña: conciencia

En esta etapa los ojos no están enfocados, pero están cerrados como en la meditación.

Se hace un breve descanso como está indicado. Con la mente concentrada, tranquila, y con respiración lenta, se siente primero el movimiento del aire en cada inhalación y exhalación. Después de algunos minutos se siente sólo el movimiento del aire fresco que se inhala.

Conscientemente se eleva la sensación de frescura de la inhalación hacia la parte superior de la cabeza, pero ella no es el límite, sino que se la siente subir más y más. Esta sensación en los nervios, dentro de la cabeza, es renovada en cada inhalación y mantenida durante la exhalación (no debe sentirse la tibieza del aire). Al mismo tiempo el cuerpo y la mente se sienten livianos. Es un sentimiento de elevación de liberación.

Después de algunos minutos, la respiración se hace normal y, manteniendo la sensación del *prana* en los nervios de la cabeza, se prosigue con la siguiente contemplación:

Mi conciencia es trascendental. Mi *prana*, mi espíritu individual interno, se libera de mi cuerpo, y también de la estructura de mi mente y mi ego. Mi espíritu se eleva hacia lo infinito, se sumerge y se disuelve en el espíritu eterno. Mi espíritu es totalmente libre cuando es uno con el infinito.

El *mantra* de identificación de esta *kriya* es:

Idam prana pragñanam iti Brahma

Idam: éste

Prana: energía vital, pero en este caso no es solamente un principio de vida física, sino un principio que está más allá de la mente, de la conciencia empírica, la conciencia evaluativa, como conciencia espiritual.

Pragñanam: conciencia trascendental

Iti: que es, entonces

Brahma: espíritu supremo. Pero *Brahma* no puede confinarse dentro de un concepto, ni en una imagen, ni en un nombre. *Brahma* está más allá de todo nombre, de todo concepto y más allá de toda forma. Su nombre sólo indica el aspecto de trascendencia.

Dentro de mi energía vital, en forma de experiencia empírica y racional o evaluativa, está mi conciencia espiritual que está relacionada con la conciencia trascendental, o espíritu supremo.

El principio de conciencia dentro de los niveles empírico y racional o evaluativo de mi mente está formado por valores positivos, mediante mi asociación con los aspectos positivos de la vida como: verdad, amor altruista, paz. Esta es la conciencia espiritual dentro de mi mente, la que no está confinada dentro de mi individualidad.

Por medio de esta conciencia espiritual puedo liberar mi identidad confinada dentro del ego por las ataduras de la mente: las memorias, las impresiones sensoriales, los conceptos y las filosofías, y de este modo puedo relacionarme con la conciencia trascendental que es la conciencia de Dios, o espíritu supremo, o realidad suprema: *Brahma* o *Brahman* cuando se refiere a él específicamente.

SAUM-HRIM KRIYA

Sentados en la postura de meditación, se prepara la mente con la atención puesta en el movimiento de la respiración dentro de las fosas nasales (sintiendo el aire fresco al inhalar y el aire tibio al exhalar) por algunos minutos.

Primera etapa Rotación de conciencia

Se respira lentamente.

Inhalando, se lleva la mente hacia arriba, sintiendo el aire fresco por encima del paladar, hacia el nivel del entrecejo, pero unos tres centímetros dentro de la cabeza. Esta región se llama *agña*, literalmente el 'inconsciente' y místicamente el centro de la 'iluminación'. Los principiantes pueden hacer aquí una breve pausa y luego la atención sigue hacia arriba, se eleva hacia el centro superior de la cabeza, *sahasrara*, que es un símbolo del microcosmos, situado en la parte alta del cerebro, o sea la parte superior del cráneo. También aquí puede hacerse una breve pausa. Luego la atención sigue internamente el contorno del cráneo, pasando por la base (orificio occipital) hasta el nivel de la garganta, pero hacia atrás, o *vishuddha*, que es el centro de la purificación.

Exhalando, se lleva la mente desde este punto hacia arriba, directamente por encima del paladar hacia las fosas nasales, sintiendo el aire tibio.

Se practica el recorrido de la mente por unos cinco minutos, llevándola a través de estos puntos. Después de cierta experiencia, ya no se hace una pausa en los centros indicados, sino que el movimiento es fluido. Luego se descansa respirando normalmente pero con los ojos cerrados y manteniendo el sentido de paz.

Segunda etapa **Sincronización con *japa***

La respiración es lenta, nuevamente se mueve la mente con la sensación del aliento como en la primera etapa y se comienza la repetición del *mantra*:

Saum-hrim

Con profunda concentración se siente mentalmente la lenta articulación del sonido de *Saum*, sincronizado con la experiencia de la inhalación, y de la misma manera el sonido de *hrim* con la exhalación. Al mover la mente no se detiene ni en el centro detrás del entrecejo ni en la parte superior de la cabeza, ni en la región central de la garganta. Es un movimiento fluido.

Esto puede hacerse durante cinco minutos. Lo más importante es la concentración, tanto en la articulación mental de los sonidos como en la experiencia de la rotación del *prana* (respiración). A

continuación se descansa un rato antes de comenzar la contemplación:

Saum-hrim es un *bija mantra* o *mantra* semilla, que es la forma concentrada de un ideal espiritual.

Saum: tiene el mismo sentido de *So*, el espíritu infinito, con la leve diferencia de que enfatiza su aspecto trascendental.

Hrim: proviene de la palabra *hrad*, que literalmente es lago, y tiene aquí el sentido de lago de existencia, u océano de *samsara* (existencia familiar).

Tercera etapa Contemplación

Se respira normalmente con una leve sensación del aliento en las fosas nasales y se comienza la contemplación:

El espíritu infinito está dentro del macrocosmo, de todo el universo.

Saum es la realidad de mi alma y *hrim* es mi conciencia espiritual, la que sostiene mi vida.

Siendo *hrim* también un *mantra* de la Madre Divina en el sentido de la inmanencia del espíritu infinito (*prakriti*), o conciencia dinámica en la creación, su gracia mueve mi vida. La Madre Divina es el aspecto femenino de Dios, en su mismo nivel, más que María.

El universo no se sostiene solamente por la energía sutil sino también por bondad, cariño,

compasión y amor espiritual, aspectos simbólicos de la Madre Divina.

Saum es *purusha* en mi existencia, el espíritu trascendental, infinito, que se revela en mi conciencia por un sentido de justicia, verdad y principalmente amor espiritual y altruista. Por medio de ellos siento la gracia de la Madre Divina.

Este universo es sostenido por la gracia de la Madre Divina, por amor que no tiene engaño, totalmente verdadero, siempre altruista, sin sombras, siempre luminoso. Este *hrim* es una realidad en mi vida. Así se puede contemplar por cinco minutos sin recorrido mental como en las etapas anteriores.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Swami Shivapremananda nació el 26 de julio de 1925 en Bengala Occidental, India. Después de graduarse en ciencias políticas, historia y literatura, guiado por su vocación espiritual, el 10 de enero de 1945, ingresó al ashram (monasterio) de Swami Sivananda, Divine Life Society, en Rishikesh, Himalayas. Allí estudió filosofía de Oriente y Occidente y religiones comparadas.

Entre 1949 y 1961 dictó cátedra en la Academia Yoga-Vedanta en Rishikesh y fue editor de dos revistas filosóficas y otras publicaciones literarias. Participó en diversos servicios sociales de ayuda a los menesterosos de su país. Visitó, en su búsqueda espiritual, antiguos monasterios en los Himalayas y el Tíbet.

En 1961, invitado por grupos dedicados a actividades culturales y educativas, realizó una gira de conferencias por Suiza, Alemania, Inglaterra y Canadá. En Estados Unidos fundó y organizó el Centro de Yoga-Vedanta en Milwaukee (1961) y fue presidente del Sivananda Yoga-Vedanta Center de Nueva York desde 1964 a 1970.

Desde 1961 Swami Shivapremananda dictó cursos filosóficos y psicológicos, de meditación y ejercicios yoga en universidades, centros culturales e institutos de yoga en varios países de Europa y ambas Américas.

Llegó por primera vez a Buenos Aires y Montevideo en 1962 para fundar el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la República Argentina

y asumir la dirección del Centro Sivananda Yoga-Vedanta del Uruguay, formado en 1961. En 1965 fundó el Centro Sivananda de Yoga-Vedanta de Santiago de Chile. Desde entonces dirigió regularmente las actividades de dichos centros como su guía espiritual, rector y presidente.

En Montevideo, disertó en la Universidad de la República, Biblioteca Nacional, Agrupación Universitaria, Ateneo, Instituto de Estudios Superiores, Asociación Cristiana de Jóvenes y otros centros culturales. En Buenos Aires, dictó sus conferencias en la Universidad del Salvador, Facultad de Derecho, Direcciones de Cultura y Educación de la Municipalidad, Sociedad Argentina de Escritores, entre otras instituciones. En Estados Unidos, en las universidades de Wisconsin, Stanford (California) y Columbia (Nueva York), en la Academia de Estudios Asiáticos de San Francisco, y Centro Cultural de Oriente y Occidente (Los Ángeles); en Inglaterra, Francia, Alemania, Bélgica, Holanda, Italia y Suiza, y las universidades de Oxford, Stuttgart y Amberes.

Además de su extensa obra literaria, publicada en español en Sudamérica, sus enseñanzas se han difundido en el mundo de habla inglesa a través de las revistas *Yoga and Health* y *Ambrosia*, ambas publicadas en Inglaterra y su libro *An Inisght into Yoga* publicado en India, por *The Divine Life Society*.

Su libro *Yoga para el estrés (Yoga for Stress Relief)*, originalmente escrito en inglés, fue

traducido al español, alemán, francés, danés, noruego, sueco y polaco.

En Inglaterra, el Wholistic Trust, que promueve el diálogo entre los diferentes cultos y realiza obras de caridad, eligió a Swami Shivapremananda como su patrono, junto con la Duquesa de Richmond, Lady Mishcon.

En Argentina, sus libros Yoga integral, Aspectos filosóficos y psicológicos del yoga, Introducción a la filosofía yoga, Meditación e ideales espirituales y Yoga para el estrés fueron declarados de interés cultural por la Ciudad de Buenos Aires.

La Fundación Swami Shivapremananda en Buenos Aires, Argentina, apoyó económicamente a la Cooperadora del Hospital de Niños, Dr. Ricardo Gutiérrez y el Centro Shivapremananda de Yoga-Vedanta del Uruguay a la Escuela Pública N°21 ex República de la India.

Su mensaje espiritual fue un puente entre Oriente y Occidente, guía, sostén, fuente de sabiduría, ética y esperanza.

Todas sus actividades en Sudamérica se realizaron con los auspicios de la Fundación Swami Shivapremananda en Buenos Aires, Argentina, Centro Shivapremananda de Yoga-Vedanta del Uruguay y el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Chile, organizados con personería jurídica y sin fines de lucro.

Swami Shivapremananda falleció el 4 de setiembre de 2019 en Buenos Aires, Argentina.

OTRAS OBRAS DEL AUTOR

Libros

Pláticas sobre yoga (1965 y 1990)
La filosofía universal del yoga (1969 y 1991)
Introducción a la filosofía yoga (1971 y 1975)
Aspectos filosóficos y psicológicos del yoga (1971 y 1984)
La inmanencia de lo eterno (1973)
Ventana del alma (1983, 1988, 1988, 1989 y 1993)
Yoga integral (1992)
Yoga para el estrés (1998)
Yoga: una actitud hacia la vida (2000)
Cita con mi destino (2000)
El derecho al conocimiento (2002)
Vivir es ser feliz (2004)
Meditación integral (2005)
Kirtans y mantras (2009)
Practicamos yoga (2010)
Progresamos en yoga (2011)

Librillos

Satsanga (1972, 1973, 1990, 1990 y 1998)
Meditación e ideales espirituales (1987)
Primeros pasos en Raja yoga (1994)
El legado filosófico de la India (1994 y 1998)
Reflexiones I, II, III (1994, 1996 y 1998)
Criterio y equilibrio interior (1996)
Cómo comprendo yoga (1998)

¿Dónde obtenerlas?

Algunos libros están disponibles en forma gratuita en formato digital en <https://swamishivapremananda.com>