

CURSO DE AUTORREALIZACIÓN DE ANANDA EN ESPAÑOL



Segunda Parte: *Raja Yoga*

Lección 10

CÓMO DESARROLLAR MAGNETISMO

Como sabes, el fenómeno del magnetismo que se manifiesta en un imán se debe a que éste emite sutiles líneas de fuerza, que pueden ser trazadas sobre un papel utilizando limaduras de hierro. Nuestro cuerpo es como un imán cuyos polos son la base de la columna y la parte superior de la cabeza.

El efecto del yoga consiste en imantar nuestro cuerpo y nuestra conciencia. Al igual que una barra de hierro se imanta cuando sus moléculas se disponen en la dirección Norte-Sur, el yoga alinea nuestras “moléculas” en la dirección correcta. Si aprendemos a imantarnos, a dirigir nuestras moléculas sutiles en una sola dirección, nuestro magnetismo se fortalecerá enormemente.

El magnetismo es clave a todos los niveles de nuestra vida, en la salud, los negocios, las relaciones humanas y también para encontrar a Dios.

Del mismo modo que un cable por el que circula una corriente eléctrica crea un campo magnético, cuando diriges tu energía en una única dirección creas un campo magnético que será tanto más fuerte cuanto mayor sea la corriente de energía que circula por tu interior. Si creas un flujo mental fuerte, tus pensamientos tendrán magnetismo.

Todas las leyes físicas tienen su base en leyes espirituales. Si observas una ley en el mundo material, puedes estar seguro de que existe una ley correspondiente a nivel más profundo. La ley del karma, por ejemplo, se expresa en la ley de la dinámica de Newton según la cual a toda acción corresponde una reacción igual y de sentido contrario.

Nosotros poseemos un campo magnético, que se ve influido por otros campos magnéticos, como el de los planetas o el de las demás personas. El poder de este campo magnético es tan fuerte que nuestros pensamientos atraen hacia nosotros lo que pensamos. Por ejemplo, si desarrollamos pensamientos de amor atraemos amor, o lo mismo si desarrollamos pensamientos de odio. Gracias a este principio podemos atraer hacia nosotros aquello que deseamos, el éxito, por ejemplo. Los pensamientos de éxito desarrollarán las cualidades necesarias para obtenerlo.

Si convencemos a nuestra mente de que somos capaces de hacer algo, si la convencemos profundamente, no a nivel superficial, nos sorprenderemos de lo que podemos conseguir.

En una ocasión Paramhansa Yogananda encargó a un pintor el retrato de su paramgurú Lahiri Mahasaya. Cuando el pintor le entregó el cuadro no le satisfizo el

resultado. Preguntó al autor cuánto tiempo había empleado en dominar su arte. Éste le contestó que 20 años.

- ¿Quiere decir que tardó 20 años en convencerse de que podía pintar? Inquirió Yogananda sorprendido.

El pintor, ofendido le retó:

- Me gustaría ver qué era capaz de hacer usted en ese tiempo.

- Déme solamente una semana. Fue la respuesta de Yogananda.

Al cabo de una semana Yogananda presentó ante el pintor la obra que había realizado y éste tuvo que admitir que era mejor que una que él había hecho sobre el mismo tema.

Lógicamente Yogananda no utilizó esa semana en aprender la técnica pictórica, lo que hizo fue sintonizarse con la obra que quería realizar.

Si queremos dominar en algún campo del arte, la ciencia, la tecnología, etc. lo principal que debemos hacer no es adquirir destreza en ese campo o aprender las técnicas que lo gobiernan, lo más importante es entrar en su conciencia. Sintonizarse con ella.

No podremos crear paz si desarrollamos pensamientos de ira. Si para protegernos de una posible amenaza ponemos en marcha todo un sistema basado en el odio, sólo fomentaremos odio y la amenaza crecerá. Si deseamos paz lo primero que debemos hacer es comportarnos pacíficamente. Tenemos que imantar nuestro corazón dirigiendo todas sus “moléculas” hacia la paz y así atraeremos a los demás hacia la paz. Las vibraciones que creamos en nuestro interior tienen poder magnético para atraer aquello en lo que pensamos. Pero el magnetismo no es sólo mental, es también del corazón. Ofrece tu energía con amor, con sentido de ir desde tu ego al Infinito.

Clases de magnetismo

Una persona puede desarrollar distintos tipos de magnetismo, algunos de los cuales pueden incluirse en la categoría de magnetismo físico. En las enseñanzas del yoga este magnetismo se trata en muchos aspectos. Swami Kriyananda cuenta que conoció a un hombre con magnetismo para los animales y aunque no era un hombre fuerte, podía imponerse incluso a los leones.

Pero no debemos olvidar que nuestra meta es espiritual. El cuerpo es parte de nuestra naturaleza y debemos desarrollarnos equilibrada y armoniosamente, sin embargo tenemos que poner cuidado en no alimentar al ego. Nuestro magnetismo debe dirigirse siempre hacia la parte superior de la cabeza.

El poder del magnetismo es algo maravilloso porque la energía que sentimos en nosotros es la misma que creó el universo. Si aprendes a dominarla de manera adecuada, espiritualmente, no tendrás límites para actuar sobre lo que desees.

Formas de desarrollar el magnetismo

Existen dos formas fundamentales de desarrollar nuestro magnetismo.

1) **Sintonizarse con personas que lo posean.** Una barra metálica se magnetiza cuando se coloca cerca de un trozo de hierro imantado. De la misma forma, para adquirir un fuerte magnetismo es importante relacionarse con personas que posean el tipo de magnetismo que desees desarrollar. Si desees atraer el éxito mantente en contacto con personas de éxito, no con fracasados. Si quieres adquirir magnetismo

artístico debes relacionarte con artistas. Frecuenta la compañía de devotos si quieres desarrollar magnetismo espiritual.

Ésta es una de las razones por las que en las enseñanzas de yoga se recomienda practicar *satsanga*, buena compañía. Es también uno de los motivos por los que es tan importante tener un gurú, un maestro que haya alcanzado a Dios, pues sintonizando nuestra conciencia con él podremos “alinearnos” nuestras moléculas en su dirección y adquirir su poder magnético.

2) **Practicar Yoga.** Como ya dijimos el yoga alinea las moléculas de tu interior. Para ello podemos utilizar múltiples técnicas: Hacer ejercicios de respiración llevando la energía hacia arriba por la columna; concentrarnos profundamente en el ojo espiritual; liberar el poder de la kundalini*. Todo cuanto dirija tu energía hacia arriba alinea tus moléculas.

Además de estas dos formas básicas, también puede adquirirse magnetismo actuando correctamente con relación al cuerpo. Particularmente con respecto a **la alimentación**. Si tomas alimentos que bloquean el sistema digestivo creas obstáculos al flujo de energía en tu interior.

Ciertos alimentos tienen una gran influencia magnética en el cuerpo, algunos de ellos colapsan el flujo energético. Ésta es una de las razones por la que los yoguis afirman que no debe comerse carne. Otra razón es que la carne tiene su propio magnetismo y es muy fuerte, en especial el magnetismo negativo creado por el miedo del animal en el momento de morir. Las personas que comen carne tienen tendencia hacia la ira porque esa conciencia de miedo pasa a su cuerpo.

Las frutas, por el contrario, tienen grandes cualidades magnéticas que son absorbidas por nosotros al comerlas. Los yoguis dicen incluso que cada tipo de fruta posee su magnetismo. Los plátanos, por ejemplo, desarrollan humildad, las cerezas alegría, las uvas amor y devoción, las manzanas y peras paz, las fresas dignidad, etc. Todas las frutas tienen vibraciones espirituales en mayor o menor medida.

Las emociones también influyen en nuestro magnetismo. Si aprendemos a amar a los demás, a crear armonía en nuestro sistema nervioso por medio de una mente y unos pensamientos armoniosos, nos daremos cuenta de que nuestra armonía no sólo se manifestará en el cuerpo, este magnetismo se expandirá a nuestra aura, la aumentará y fortalecerá y hará imposible que seamos heridos por las circunstancias externas.

En las posturas de **Hatha Yoga** utiliza tus manos para expandir y fortalecer tu aura alrededor del cuerpo. Muévete y realiza todas tus actividades con un sentido de poder, de estar moviéndote en luz. No se trata sólo de aumentar el vigor, la fuerza, todos nuestros movimientos deben estar bajo nuestro mando.

Se puede desarrollar el aura hasta el punto que los demás la sientan a distancia. Todos nosotros poseemos la capacidad potencial de ser magnéticos. Sólo tenemos que dirigir nuestras moléculas en el sentido adecuado.

A niveles más sutiles, si llevas tus pensamientos hacia arriba, en la dirección correcta, desarrollarás intuición. La energía atraerá hacia ti amigos, oportunidades, facilidades. Por ejemplo, hay personas que consiguen fácilmente buenos empleos, los demás piensan ¡qué suerte tiene! No es suerte, es magnetismo. Las personas que están convencidas de que “tendrán suerte” la tienen. Ésta es la razón de la llamada “suerte de

* Sobre la kundalini se hablará en una lección posterior

los principiantes”. El principiante no piensa, porque las desconoce, en las dificultades, sino que pone todas sus expectativas, ilusiones, confianza, entusiasmo, en lo que hace.

Si quieres tener suerte no esperes pasivamente que la suerte venga a ti, sal a su encuentro. Tus pensamientos crean un campo magnético y según sean, así atraerán los resultados.

La determinación mental a superar los obstáculos atraerá hacia nosotros lo necesario para superarlos hasta niveles sorprendentes. No permitas que tu mente se oriente hacia el desastre, si la orientas hacia la resolución de las asuntos obtendrás resultados extraordinarios.

Han existido algunos criminales que llegaron a ser grandes santos, precisamente porque para ser un criminal se necesita poseer una determinación muy fuerte. Cuando decidieron poner su determinación en la dirección correcta pudieron superar su mal karma acumulado y encontrar a Dios. Para elevarnos, además de dirigir la energía correctamente, es necesario desarrollar una gran corriente de energía en nuestro interior. La energía es la clave del éxito. Recuerda. “Cuanto mayor es la voluntad, mayor es el flujo de energía”. Y puesto que la energía es la responsable del magnetismo, este axioma se aplica también a él: “Cuanto mayor es el flujo de energía más fuerte es el campo magnético”.

Cómo Recibir Guía e Inspiración en la Vida Diaria

La meta de la meditación es *samadhi*: “unidad”. Cuanto más conscientes seamos de la luz interior, más comprenderemos que esa luz participa de la luz que existe en todas partes y que se propaga hasta el infinito. Jesús vivía en ese estado de conciencia y esto le permitía decir, “Mi padre y yo somos uno”.

Convierte esa conciencia en un objetivo de tu vida y siente nuestra unidad con el universo. Por ejemplo, camina despacio, consciente de tus movimientos; siente tu unidad con la vida cuando el sol brilla o sopla el viento, como si se tratara de nuestro propio poder. Cuanto más vivas con ese sentido de unidad, más fácil te será sentirlo y sintonizarte automáticamente con el Infinito.

La meditación también puede utilizarse en lo que la gente llama un modo “práctico”: aprovechando la superconciencia para resolver problemas de la vida, para rezar y para orar con mayor efectividad. Cuando medites más profundamente y sientas el contacto con Dios y te toque la paz interior, podrás hacer tus oraciones más efectivas, porque sentirás la respuesta divina.

En tus oraciones pide cariñosamente, pero no, como decía Yogananda, como un mendigo. Cuando necesites una respuesta concreta no digas, “Quiero una respuesta”, sino, “*Tengo* la respuesta”. Oriéntate hacia las soluciones, como hace la mente superconsciente, no como hace la mente consciente, hacia los problemas. Todo problema tiene solución, una solución positiva, constructiva. Es simplemente una ley de la vida.

Alcanza la calma durante la meditación y piensa orientándote hacia la solución. De esa forma tienes muchas probabilidades de obtener una respuesta inmediata. Si no es así, recobra la calma y piensa de nuevo en ello con mayor interiorización.

Tienes que saber dirigir la energía, que es una parte tan importante de nuestras vidas. Cuando consigues dirigirla hacia arriba, se comporta como un cable en un fuerte

campo magnético. Atrae las circunstancias y a las personas. Transmites magnetismo a aquello que necesitas. Creas tu suerte. Lo haces gracias a la clase de energía que transmites y has transmitido en el pasado. Toda energía negativa puede convertirse en positiva.

Cuando reces o desees utilizar tu energía para atraer inspiración, dirígela. Cuando reces por alguien, esa persona te oirá si pones en ello un pensamiento suficientemente fuerte. Puedes rezar pidiendo por una persona mientras duerme, pues durante el sueño la gente es más receptiva.

¿Cómo se recibe la respuesta?

Recuerda que la estación emisora es el ojo espiritual, donde está la energía, y el corazón es el aparato receptor. Así pues pide a Dios que se revele desde el corazón, después escucha en el corazón. Es fácil sentir la intuición en el corazón.

Cuando no estés seguro de qué dirección tomar en la vida, piensa en las alternativas y mira cuál sientes que es la correcta. O para saber cómo actuar respecto a una persona o a sus intenciones, visualiza los ojos de esa persona. Si el sentimiento es el correcto debes sentir calma, no agitación y si el sentimiento es correcto, probablemente es bueno.

Puede ocurrir que no sientas nada. Esto sucede a menudo. Entonces debes pasar a la acción y pedir guía a medida que la acción se desarrolle.

Podrás conocer mejor cómo guiarte por los resultados que vayas obteniendo. Pero no creas que la guía sobre algo es siempre la misma. Si sientes que debes ir hacia el Norte (metafóricamente) quizá esto sea sólo para llevarte hasta la siguiente esquina, ¡donde debes tomar la dirección Este! Observa cómo se desarrollan los acontecimientos. Tu intuición se desarrollará a medida que disfrutes de las repercusiones de la meditación.

Si pides a Dios que te ayude a través de un ser iluminado verás que en tu vida se produce un cambio trascendental. Puedes hacer el siguiente **experimento**: Piensa en un santo o en una persona sagrada, consigue su fotografía y llámale interiormente mirando a sus ojos. Ten en cuenta que el esfuerzo que pongas en ello es también importante. O bien, ya que has sido atraído/a a estas lecciones, puedes hacer la siguiente prueba durante la meditación: Llama a Yoganandaji, si quieres puedes visualizarle sirviéndote de una fotografía, y siente su presencia en tu corazón.

Afirmación

Hoy rompo con la sugestión de mis limitaciones. Las alturas que los grandes hombres han alcanzado pueden volver a ser conquistadas por mi. Dedicaré a ello el tiempo y la energía necesarios.

Oración

Oh, Espíritu Infinito, de Ti procede toda verdad. En Ti reside la solución de todos mis problemas. En Ti se encuentra cuanto necesito. ¡Inspírame! Entre todos los caminos que se abren ante mi, muéstrame cuál debo seguir.

Rutina

- Revisa tu forma de pensar y carga tu mente con pensamientos positivos. Recuerda que tal como sean tus pensamientos será lo que atraigas a tu vida.
- Relaciónate con personas que posean magnetismo. Si quieres avanzar en un campo concreto busca a las personas que destacan en ese campo. Si deseas avanzar espiritualmente busca la compañía de personas espirituales.
- Revisa tu alimentación.
- Actúa con determinación y no te dejes derrotar por los problemas.
- Sal al encuentro de la suerte. No esperes pasivamente que venga a tu encuentro.

Hoy haz lo siguiente

- Haz los Ejercicios de Energetización teniendo presente que cuanto mayor es la corriente de energía en tu interior más fuerte es el campo magnético que creas.
- Al hacer las posturas de Hatha Yoga sé consciente de cómo tus manos cargan tu aura de magnetismo, en especial en las posturas en que los brazos se arquean al subir y al bajar por encima de la cabeza.
- Proponte dirigir tu energía ascendentemente a lo largo de todo el día, sean cuales sean las tareas que realices o las situaciones en que te encuentres.
- En todos los asuntos que tengas que resolver hoy orientate hacia las soluciones, no hacia los problemas.
- Carga tus oraciones de hoy con energía, no reces como un mendigo.

Si tienes alguna pregunta no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Curso de Autorrealización de Ananda en Español

14618 Tyler Foote Rd
Nevada City, CA 95959
Estados Unidos

Teléfono: 1-530-478-7569

E-mail: info@anandaespanol.org

Página Internet: <http://www.anandaespanol.org>