

CURSO DE AUTORREALIZACIÓN DE ANANDA EN ESPAÑOL



Introducción

Estás a punto de embarcarte en un viaje maravilloso, un viaje al centro inexplorado de tu ser. A lo largo del camino descubrirás que posees fuerzas y potencialidades que sólo vagamente podías imaginar.

El Yoga es una ciencia antigua, tan antigua que sus raíces se han perdido con el paso del tiempo. Sabemos que data de hace más de cinco mil años gracias a los grabados prehistóricos encontrados en Mohenjo Daro, en la India, donde están representadas personas en posturas de yoga. Existe una tradición de escrituras antiguas sobre Yoga que ha continuado a través de miles de años. Sin embargo no es una filosofía vieja, polvorienta y abandonada con el curso del tiempo, es una tradición viviente que ha sido refinada y practicada continuamente a través de los siglos. En la India cada generación ha tenido sus santos y sabios que la han practicado y en nuestro siglo han existido varios yoguis de gran altura espiritual que han alcanzado el estado de conciencia más elevado posible: la **Autorrealización**.

La palabra *yoga* en sánscrito significa **unión**. En un primer sentido esta unión significa la completa integración de nuestro propio ser: **una claridad total de conciencia**. En estados más expansivos, el yogui experimenta un estado de unión con cada átomo de la creación y en el sentido espiritual, el yogui alcanza el estado de unión en el cual el alma individual se funde con Dios.

Pero mucho antes de experimentar ese estado profundo conseguirás beneficios al practicar las lecciones de este curso. Físicamente, experimentarás mas vitalidad, flexibilidad y fuerza; mentalmente te será posible trabajar con más claridad y concentración; tus emociones también se beneficiarán; tu temperamento será mas equilibrado, aprenderás a superar tus tendencias negativas y desarrollarás actitudes que te traerán verdadera felicidad y bienestar. Descubrirás un sentido de paz y armonía con el mundo que te rodea y tu capacidad para dar y recibir amor se extenderá hasta incluir todos los lugares y todas las formas vivientes. Finalmente, encontrarás una felicidad tan profunda que parecerá formar el tejido mismo de la creación. En este mismo momento grandes verdades se encuentran dentro de ti, tan solo debes acallar la mente inquieta para alcanzar todo esto y mucho más.

Paramhansa Yogananda y la Tradición de Ananda

El material de este curso está basado en las enseñanzas de Paramhansa Yogananda, que fue uno de los primeros yoguis que vivió y enseñó en los Estados Unidos. Yogananda llegó a los Estados Unidos de América en 1920 con el propósito de hablar en la Junta de Religiones Liberales en Boston donde se quedó a vivir, a dar conferencias, a enseñar Yoga y a escribir. En el transcurso de pocos años se convirtió en una figura muy popular, sus clases fueron seguidas por multitud de personas, eran tan bien recibidas que en muchas ocasiones centenares de personas tenían que quedarse fuera por falta de sitio, incluso en los auditorios más grandes del país, como en el Carnegie Hall de Nueva York. Pero Yogananda estaba más allá de enamorarse de la popularidad, él no vino a este país en busca de fama sino para ofrecer la libertad del alma por medio de las enseñanzas del Yoga. A mediados de 1930 se fue a vivir a Los Ángeles, donde estableció un centro para difundir estas enseñanzas. Aquí fue donde escribió su libro clásico *Autobiografía de un Yogui*, un libro que ha dado a conocer las maravillas del yoga a millones de personas.

Ananda fue fundada por Swami Kriyananda, discípulo directo de Yogananda. Swami Kriyananda vivió con Yogananda desde 1948 hasta que el gran maestro dejó su cuerpo en 1952. Encargado por Yogananda de realizar el máximo esfuerzo por hacer disponibles estas enseñanzas, Swami Kriyananda ha dedicado toda su vida a servir a su Gurú enseñando, escribiendo y trabajando de diversas formas. Ha escrito más de sesenta libros y más de 400 piezas de música, pero probablemente su mayor obra es haber fundado, en 1968, el pueblo de “Ananda World Brotherhood Village” en California. *Ananda* es reconocida como una de las comunidades espirituales de más éxito mundial. En estos últimos 30 años ha crecido y se ha expandido, en estos momentos cuenta con más de cien grupos de meditación a lo largo del mundo y con cinco comunidades urbanas, donde más de 750 residentes viven una vida basada en los principios del yoga. Ananda se ha convertido en un laboratorio viviente donde se ponen a prueba las enseñanzas presentadas en estas lecciones.

Cómo Está Organizado Este Curso

El **Curso de Autorrealización de Ananda en español** está diseñado para dar una instrucción completa y para establecer la base de la práctica de la meditación, de las posturas de yoga, de los ejercicios de energetización que enseñó Yogananda y del sendero del yoga.

Tres Partes

Hay tres pasos en el **Curso de Autorrealización de Ananda en español**:

- En las primeras ocho lecciones, tituladas **Introducción a la Meditación**, aprenderás las técnicas básicas de la meditación tal y como han sido impartidas por Paramhansa Yogananda. Aprenderás también los **Ejercicios de Energetización**, que son una contribución original de Yogananda a la ciencia del yoga. Cada lección está dividida en cuatro secciones: “Principios”, “Técnicas”, “Rutina” y una tarea llamada “Hoy haz lo siguiente”. La duración normal de cada lección es de una semana o dos.
- La siguiente parte de este curso se titula **Raja Yoga**. “Raja” significa “real”. El Raja Yoga es el único yoga, todos “los demás” Yogas son simples especializaciones de

esta ciencia básica. Es la combinación armoniosa de todos los senderos del yoga con la práctica de la meditación como guía suprema. Aquí el énfasis cambia a un entendimiento más profundo de la filosofía del Yoga y una presentación a fondo de *Hatha yoga* o posturas de yoga. En estas lecciones se tratará también la meditación y se te darán claves para tu vida diaria como yogui. Algunas de las técnicas que se presentan en ellas son las ya aprendidas anteriormente explicadas en un contexto más amplio. Al terminar esta parte del curso no sólo tendrás un conocimiento extenso en el arte y la ciencia del yoga, sino que también adquirirás un entendimiento de cómo estas técnicas pueden ser aplicadas e integradas en todos los aspectos de tu vida.

- El tercer paso es **El sendero del Kriya Yoga: Discipulado y Preparación a Kriya**. Si a lo largo del curso lo sientes así y lo deseas, podrás hacerte discípulo de Paramhansa Yogananda. Si estás preparado para ello, en ese momento puedes aprender su técnica avanzada de meditación en *AUM*. Así mismo, el discipulado te dará acceso a esta tercera parte del curso: Preparación a Kriya. En primer lugar, a través de estas lecciones tendrás la oportunidad de conocer a fondo la relación entre Gurú y discípulo. En segundo lugar, te prepararán para recibir la iniciación más avanzada de Paramhansa Yogananda, ***Kriya Yoga***. Paramhansa Yogananda describe Kriya Yoga como el camino hacia Dios en avión de propulsión.

Tu esfuerzo

Este curso está diseñado para permitirte progresar cómodamente y a tu propio ritmo, pero requerirá fuerza de voluntad por tu parte. La meditación y los estados espirituales profundos deben experimentarse, no solamente leer sobre ellos. No pueden apreciarse por medio de la lectura, esto sería como querer experimentar el sabor de una naranja y para ello únicamente estudiar sus cualidades. ¿Qué esfuerzo se necesita? Eso debes decidirlo tú mismo, pero cualquier esfuerzo que hagas recibirá muy rápidamente la recompensa. Desde el principio te sentirás más relajado, más alegre y mucho más en paz contigo mismo; todas las áreas de tu vida podrán mejorar con un poco de esfuerzo que pongas por tu parte. Puedes empezar con menos de media hora al día.

Ananda es una organización muy dinámica, donde hay muchos profesores que han vivido y enseñado estas prácticas desde hace más de 35 años. Si tienes alguna pregunta acerca de los materiales de este curso o simplemente deseas hablar con alguien, aquí estamos para ayudarte.

Si estás interesado en empezar las lecciones, ¿podrías contarnos un poco sobre tu vida, cómo nos encontraste, dónde vives, si tienes familia y si están abiertos a tus inquietudes espirituales, cómo se despertó tu interés por el camino espiritual, etc.? Esto nos ayudará a conocerte un poco y ayudarte mejor. Puedes escribirnos a info@anandaespanol.org. Gracias.

Gracias también por tu interés en este curso.

Las lecciones por correspondencia incluyen:

- Lecciones que se descargan en nuestra página Web o que son enviadas por correo o e-mail, una vez a la semana.
- Sugerencias de libros que acompañan al curso.
- Práctica personal.
- Ayuda en todo momento vía e-mail para poder preguntarnos directamente.

Nuestra misión es ayudarte a desarrollar una práctica de meditación diaria. Somos conscientes de los múltiples obstáculos que esto conlleva, por eso hemos diseñado un curso y un equipo de apoyo que estará contigo en todo momento. Se aconseja asistir a talleres de Ananda, así como la participación en un grupo de meditación en tu ciudad. (Si no lo hay y te sientes motivado podemos ayudarte a empezar uno). Te pondremos al tanto de los cursos que se ofrezcan a través del e-mail y de nuestra página de Internet.

El curso de meditación se ofrece gratis y tu donativo es bien recibido y empleado para ayudar a que las enseñanzas de Yogananda se conozcan en el mundo de habla hispana.

Las lecciones del Curso de Autorrealización de Ananda son de uso personal. **Debes comprometerte a no transferir su contenido ni las claves para acceder a ellas.** Es responsabilidad tuya mantener la pureza de las técnicas y evitar su difusión y la práctica incorrecta por personas no preparadas.

Si conoces a alguien que esté interesado en estas lecciones, indícale que para acceder a ellas puede inscribirse en nuestra página y seguir este curso paso a paso. También puedes indicarle que puede ponerse en contacto con nosotros.

“El secreto de la meditación es visualizar la respiración como un flujo de energía en la columna que se mueve hacia arriba cuando inspiras y hacia abajo cuando espiras, hasta que el flujo se convierte en un río majestuoso”.

Secretos de la meditación. J. Donald Walters

¡Que estas lecciones te traigan alegría interior!

CURSO DE AUTORREALIZACIÓN DE ANANDA EN ESPAÑOL



Primera Parte: *Iniciación a la meditación*

Lección 1

POR QUÉ MEDITAR

Lawrence LeShan en su libro “How to meditate” cuenta que en un seminario de científicos que practicaban la meditación diaria, planteó la pregunta ¿por qué meditamos?. Los asistentes dieron diferentes respuestas, sin que ninguna de ellas pareciese satisfactoria. Finalmente uno de ellos dijo “Es como volver a casa”. Después de un silencio, todos los asistentes asintieron con la cabeza, expresando su conformidad con esta respuesta. Meditamos para recobrar algo de nosotros mismos que tuvimos y que hemos perdido, sin que sepamos qué es, ni dónde y cuándo lo perdimos.

En cada uno de nosotros existe el anhelo innato de comprender la naturaleza del universo, saber qué somos y quiénes somos realmente; el anhelo de expandir nuestra conciencia y experimentar la unión con lo más elevado de la existencia. A lo largo de esta “búsqueda eterna”, como la llamó Paramhansa Yogananda, puede llegar el momento en el cual tratemos por fin de calmar nuestra mente y silenciar nuestros pensamientos para poder escuchar nuestro ser interior, el momento en que comencemos a practicar la meditación.

La meditación es una de las actividades humanas más profundamente satisfactorias y se inicia cuando los pensamientos y las emociones se han serenado. Es un estado de intensa conciencia interior en que la atención no está inmersa en los numerosos proyectos y problemas de la vida externa sino que permanece totalmente absorta en el superconsciente.

La mente **consciente** es nuestro estado normal de conciencia durante la vigilia, depende del intelecto y busca soluciones racionales a nuestros problemas. La mente **subconsciente** representa una parte muchísimo mayor de nuestra conciencia, se expresa cuando dormimos, aunque también está activa durante las horas de vigilia. El subconsciente es como un vasto océano del que la mente consciente sobresale como una pequeña isla. En él están inmersos nuestros innumerables hábitos y tendencias. El **superconsciente** representa el grado más elevado de nuestra conciencia. Es el reino de la auténtica percepción. Cuando la mente está serena y en estado elevado, surgen profundas percepciones e inspiraciones.

La mente consciente trata de satisfacer nuestros numerosos deseos con la esperanza de alcanzar ese anhelo de felicidad que todos tenemos y del que hablamos unos párrafos más arriba, pero una vez satisfechos, estos deseos se convierten en el prelude de nuevas ambiciones, nuevas responsabilidades y nuevos compromisos a largo plazo: Aquella casa, aquel flamante automóvil, terminar los estudios, conseguir aquel trabajo, pagar la

hipoteca etc. En general, en el proceso de perseguir la satisfacción se pierde la capacidad de disfrutar de las cosas y esto nos lleva al estrés. El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud y nuestra capacidad personal pueden verse afectadas. Fisiológicamente, se ha descubierto que la meditación, entre otras cosas, reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico y es una ayuda en los procesos curativos del cuerpo.

El Dr. Peter van Houten*, en un artículo publicado en Daily Meditator bajo el título “The Brain – Engineered for Divinity”, cuenta los recientes descubrimientos que se han realizado sobre la capacidad de cambio del cerebro y del sistema nervioso central. Estos descubrimientos corroboran las antiguas tradiciones espirituales del Yoga. De acuerdo con el antiguo modelo occidental, el cerebro, después del desarrollo de la niñez y la adolescencia, no cambia y sus células cerebrales comienzan a morir sin ser reemplazadas. Los nuevos datos científicos muestran que, en desacuerdo con este antiguo modelo, el cerebro no es estático, conserva su capacidad de transformación a lo largo de todo el ciclo vital. Se ha descubierto además que no solo se desarrolla en respuesta a su uso, sino que es capaz de cambiar su estructura y función. De modo que si desarrollamos una habilidad determinada, como la música por ejemplo, las células cerebrales de la parte del cerebro que desempeña dicha función comienzan a aumentar de forma espectacular en número así como también en sus interconexiones.

Hay dos áreas importantes en el cerebro de interés particular para los yoguis: los lóbulos frontales y el sistema límbico. Estas dos áreas influyen enormemente en el comportamiento de la persona. Se puede ver en el escáner del cerebro que cuando la función de estas áreas es anormal, el comportamiento de la persona también es anormal. El **sistema límbico** es una parte primitiva del cerebro y está asociada con los instintos básicos de supervivencia, tales como la cólera, el miedo o la agresión. Los **lóbulos frontales** son la parte más evolucionada del cerebro y están asociados con muchas de las mejores cualidades humanas: el idealismo, la alegría, la habilidad para concentrarse, la creatividad y la capacidad de abstracción. Una persona con lóbulos prefrontales normales comprende conceptos abstractos, cosa que no ocurre cuando estas áreas no están bien desarrolladas.

Las personas con depresión carecen de energía, padecen ansiedad, falta de concentración y tienden a obsesionarse con pensamientos negativos. El escáner cerebral de estas personas muestra que el sistema límbico está hiperactivo. Es como si el automóvil estuviese con la marcha en punto muerto, sin poder ir a ninguna parte, pero con el acelerador pisado a fondo, a punto de reventar el motor.

Existe una marcada interacción entre el sistema límbico y los lóbulos frontales, en especial la parte más anterior de éstos llamada **lóbulos prefrontales**: A medida que se robustecen los lóbulos prefrontales el sistema límbico se tranquiliza. La meditación energiza los lóbulos prefrontales y aplaca el sistema límbico. Como resultado la persona tiene una integridad del ego mayor, menos problemas psicológicos, menos depresión y ansiedad y mejora sus capacidades sociales. Además estas personas tienden a manejar mejor sus enfados, tienen más control sobre sí mismas, más creatividad y pensamientos positivos. El proceso de la meditación además de dar más control sobre

* Dr. Van Houten es el Director Médico de “Sierra Family Clinic” y residente desde hace muchos años en la comunidad de Ananda Village, California.

las funciones del cerebro, también lo hace sobre las funciones fisiológicas y el sistema nervioso involuntario. Esta capacidad no significa que la persona no reaccione, sino que tiene mucho mayor control sobre sus reacciones.

Las técnicas de meditación que practicamos en Ananda y las técnicas de muchos otros senderos espirituales se centran en energetizar los lóbulos prefrontales del cerebro. De hecho Paramhansa Yogananda afirmaba expresamente que cuando se practica la técnica del Kriya Yoga se está energetizando la parte frontal del cerebro. La concentración en este centro, llamado “el ojo espiritual” (el asiento de la visión espiritual), proyecta la conciencia más allá del ego, en el infinito. Es entonces cuando comenzamos a satisfacer ese anhelo de felicidad o memoria Divina, “smriti”, como lo llama Sri Yukteswar, el gurú de Yogananda, en su libro *La Ciencia Sagrada* y comenzamos a percibir la beatitud de la Divinidad.

Tu cuerpo es el templo de Dios. Es dentro de ti donde está la realización en Dios. Cualquier lugar de peregrinaje que visites exteriormente o cualquier ritual externo que realices, no te llevará a la meta de satisfacer ese anhelo de felicidad. El verdadero peregrinaje debe de ser el peregrinaje del silencio interior a través de la meditación, ofreciendo toda tu fuerza vital en el altar de la comunión con Dios.

Mediante el estudio de este curso en casa aprenderás las técnicas de meditación enseñadas por Paramhansa Yogananda. Si las practicas diariamente verás que se forma gradualmente en tí el hábito permanente e inquebrantable de la alegría interior.

Afirmación:

En este mismo instante tomo la determinación de alcanzar la felicidad interior por medio de la meditación.

Rutina

Es muy importante que establezcas un firme propósito de cambiar tu vida, estableciendo una rutina diaria de meditación. A partir de la próxima lección encontrarás una guía práctica a seguir más completa. De momento tu rutina puede ser ésta:

- Siéntate con la columna recta.
- Haz una oración para ser guiado a lo largo de este curso de Autorrealización de Ananda.
- Relaja completamente el cuerpo.
- Con los ojos cerrados, relajados y mirando suavemente hacia arriba, concéntrate en el entrecejo.
- Mantente en silencio y observa la respiración.
- Sumérgete en la profunda paz.

Hoy Haz lo Siguiente

- Haz el firme propósito de establecer una rutina de meditación diaria.

Recursos que te llevarán más lejos

- “*Cómo iniciarse en la meditación*” de J. Donald Walters. Editorial Oniro.
- “*Cómo Meditar*” de John Novak. Editorial Promexa.

Nota: A menos que se haya establecido algo diferente, todos los recursos están disponibles a través de:

Ananda Yoga en Español Curso de Autorrealización de Ananda

14618 Tyler Foote Road
Nevada City, CA 95959

Teléfono : 530-478-7569

Fax: 530- 4787- 7610

E-mail: info@anandaespanol.org

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