

# ANANDA MARGA

## INTRODUCCION A PRÁCTICAS ESPIRITUALES

**Ánanda marga** (camino a la bienaventuranza) es un movimiento socio-espiritual fundada en 1955 en la India por Shrii Shrii Anandamurti (llamada afectuosamente baba, que en sanscrito significa “el mas amado”). Es una síntesis única de las prácticas milenarias de yoga y tantra adaptadas a nuestra civilización contemporánea, con el agregado del servicio desinteresado para el desarrollo social integral. Desde su comienzo con pocos practicantes, ánanda marga se extendió por más de 200 países, difundiendo esta ciencia de auto perfeccionamiento y realizando proyectos especiales para un progreso social holístico y sustentable. Participar en ánanda marga significa poner en práctica el lema

### **“Autorrealización y servicio universal”**

La filosofía práctica de ánanda marga se basa en un acercamiento a la realización personal incorporada a la vida diaria, el cual trae un desarrollo equilibrado de la personalidad a todos los niveles. Las practicas que facilitaran una plena salud física, emocional y mental incluyen principios éticos universales, ásanas (posturas de yoga), meditación, dieta vegetariana sutil, ayuno, cultivó de las artes, danzas, música, servicio social y varios recursos más para el desarrollo humano integral.

La práctica fundamental es la meditación en silencio, cuya experiencia profunda despierta fuerza, sabiduría y compasión, cualidades necesarias para expandir la mente, superar límites y transformar la personalidad.



A través de la meditación direccionamos nuestra energía hacia niveles de conciencia más sutiles y elevados, abriendo el corazón, aclarando la mente y despertando el sentimiento universal inherente a la naturaleza humana.

Una conducta equilibrada basada en el principio de amor universal es uno de los fundamentos de la ideología de ánanda márga. Esto incluye no solo evitar pensamientos y acciones dañinos, sino también actuar práctica y positivamente para aliviar el sufrimiento de otros, creando un ambiente propicio para el bienestar de todos los seres vivos.

Las prácticas de Yoga y meditación son un método científico de auto realizarse a través de la utilización de todas las potencialidades propias de la persona. Ánanda marga no es un movimiento ordinario, ya que está comprometido con el desarrollo total de la humanidad, individual y colectivamente, en las esferas física, mental y espiritual.

## YAMA Y NIYAMA

YAMA Y NIYAMA conforman el código moral y ético del yogui (practicante espiritual) para desarrollar cualidades como desapego y amor universal. Mientras la mente siga corriendo descontroladamente detrás de cosas mundanas, no será posible dirigirla hacia una meta sutil y espiritual.

YAMA Y NIYAMA permiten a el ser humano descubrir como la energía esta fluyendo en el universo. Si seguimos esos principios seremos capaces de movernos en armonía con el flujo, y no en contra de el. Esto ayuda a calmar la mente y profundizar nuestra percepción. YAMA Y NIYAMA consiste en 10 principios:



### YAMA

- AHIMSA: No dañar a nadie con la palabra, la acción o el pensamiento.
- SATYA: El empleo de pensamiento y de la palabra con el espíritu de hacer el bien a todos.
- ASTEYA: No tomar posesión ni física ni mentalmente de aquello que pertenezca a otro, ni privar a los demás de lo que les corresponde.
- BRAMACARYA: Permanecer apegado a Brahma, la suprema conciencia, tratar todos los objetos y personas como diferentes manifestaciones de la conciencia suprema.
- APARIGRAHA: Desprenderse de placeres y lujos superfluos para la preservación de la vida.

### NIYAMA

- SHAOCA: Limpieza del cuerpo, del entorno físico y de la mente. La limpieza de la mente se obtiene con el servicio, por ser amable con todos los seres vivos y conservar la mente en el flujo espiritual.
- SANTOSA: Mantener a la mente en un constante estado de equilibrio y contentamiento en todas las circunstancias, sin que uno deje de esforzarse por desarrollar todas sus potencialidades.
- TAPAH: Aceptar y aguantar dificultades físicas o mentales para poder brindar servicio desinteresado a la humanidad y el universo.
- SVADYAYA: Estudiar y comprender claramente las enseñanzas espirituales.
- IISHVARA PRANIDHANA: Reconocer la realización espiritual como la meta suprema de la vida. Así como realizar esfuerzos sinceros para alcanzarla a través de las prácticas espirituales.

**“Sin Yama y Niyama, sadhana (la practica espiritual) es una imposibilidad” –Shrii Shrii Anandamurti.**

## SADHANA

La palabra sadhana, significa “esfuerzo bien direccionado”, es decir, el esfuerzo para alcanzar la meta espiritual.

La mayoría de los seres humanos corren de aquí para allá, buscando complacer sus deseos con objetos finitos, olvidando todo el tiempo que ellos ya poseen el verdadero objeto de su deseo primordial, la felicidad permanente (ánanda), escondido como un tesoro en lo profundo de su mente.

Por ansiedades, miedos y muchas otras propensiones limitadoras, las personas usan solamente una mínima fracción del infinito potencial de conocimiento y energía que se encuentra latente en sus mentes. Ese infinito potencial no es nada más que la conciencia suprema, esparcida en cada entidad y objeto del universo en nuestro propio ser.

La práctica de la meditación es una ciencia para el desarrollo intuitivo, para que la persona gane el conocimiento interior y directo del todo. Ese camino interno lleva a la autorrealización y comprensión universal. Pero ¿cómo alcanzar eso? Se requiere un control mental extraordinario, y eso no es tarea fácil.



Shrii shrii anandamurti dice que la paz es el resultado de la lucha, y que la lucha es la esencia de la vida. La lucha primera para cualquier avance es la lucha interna. Las personas deben enfocar sus mentes en la meta espiritual, en el verdadero “YO” supremo, y luchar contra todos los obstáculos, conflictos y perturbaciones internas y externas que van apareciendo en el camino. Esto requiere autodisciplina y moralidad, pues solamente luchando contra las tendencias divisorias de la mente y de la (falta de genuina) sociedad, se puede conseguir la verdadera paz.

**“la conciencia suprema” está presente en todas las cosas, como el aceite que está dentro de la semilla de sésamo. Pero tú no la puedes ver si miras las cosas superficialmente. No puedes entender que se encuentra esparcida en casa espacio secreto de las moléculas y de los átomos. Bate las semillas de sésamo y el aceite saldrá. Realiza sadhana –medita- remueve tu mente con la meditación y la conciencia más profunda florecerá dentro de ti”. –shrii shrii anandamurti**

## INICIACION

Un aspirante o buscador entra en la esfera de la sadhana recibiendo iniciación en el proceso de meditación. La iniciación es uno de los eventos más importantes en la vida del aspirante espiritual. Es el momento en que la técnica personal de meditación es transmitida y, más importante aún, es cuando el potencial espiritual latente es despertado.

En la eterna ciencia espiritual del tantra se ha dicho que cuando el discípulo está listo, el maestro o gurú aparece. Cuando una persona desarrolla un intenso deseo por su realización espiritual, no es coincidencia que el maestro aparezca para proveer guía y dirección.



En ánanda marga, la meditación se enseña directamente por el gurú o a través de maestros entrenados e indicados por él. Dichos maestros son llamados Acaryas (que significa aquel o aquella que enseña con su ejemplo). Así, el gurú puede no estar presente físicamente, pero el poder espiritual está contenido en el sistema de prácticas por el creado y en el mantra (literalmente, el sonido que libera la mente), elementos que traen el despertar espiritual.

La iniciación es el comienzo, es cuando uno es proveído con las herramientas para la jornada. El aspirante, tiene que marchar en el camino, confiando en la fuerza personal que tiene dentro y avanzando con firme determinación.

## TANTRA YOGA

Tantra literalmente significa “lo que libera de la oscuridad”, o “lo que libera a raves de la expansión”. Es una ciencia práctica para el desarrollo humano introducida en India hace 7.000 años aproximadamente, por sadashiva, un gran yogui que vivió en los Himalayas.

Tantra significa el empeño para transformar la propia vida, desde la crudeza hasta lograr la unificación con la conciencia infinita – un estado más allá de las ataduras de la relatividad. Tantra contiene un método esencial de meditación e ideación positiva y, al mismo tiempo, nos anima a ver el mundo fenomenal como una expresión de la conciencia infinita.

Tantra es una ideología universal, una forma de vida diseñada para explorar al máximo el potencial humano, desde lo crudo hasta el logro trascendental. Su objetivo no es ejecutar grandes discursos, o rituales vacíos, si no proveer una clara concepción de la verdadera meta de la vida y un método directo de alcanzarla. Tantra pone énfasis en la indispensabilidad de la práctica para la producción de cualquier teoría.

Al principio de las practicas espirituales introducidas por sadashiva, no existían escrituras tantricas o ramas, pero en el transcurso de milenios o siglos, se han desarrollado diferentes ramas de tantra, algunas de las cuales son conocidas con os diferentes tipos de Yoga.

Yoga significa “unificación”. Se refiere a la unificación entre la conciencia individual y la conciencia cósmica. Las diferentes líneas de yoga buscan lograr la unificación cósmica a través de un aspecto particular de tantra, pero a menudo excluyen otros métodos complementarios. Los tipos de Yoga más conocidos son:

-**Jinana Yoga**, la yoga del conocimiento.

-**Karma Yoga**, la yoga de la acción.

-**Bhakti Yoga**, la yoga de la devoción.

-**Hatha Yoga**, el control temporal de mente/ cuerpo por medio de ejercicios físicos.

-**Raja Yoga**, yoga relacionado con la mente, también conocida como astaunga Yoga, compilado por patanjali alrededor de hace 2.500 años. La división de tantra en diferentes áreas lo llevo a desviarse de su esencial y completo modo de vida. Shrii Shrii anandamurti introdujo de nuevo, a través de ánanda marga, el tantra en su forma Holística, para la autorrealización y servicio universal.

## PRATIK

El PRATIK es el símbolo que sintetiza la filosofía de ánanda marga. Representa en esencia una ideología y un modo de vida universal. Las partes que lo conforman han existido desde hace 7.000 años.



El triángulo con la punta hacia abajo representa “Jinana Yoga”, la yoga del conocimiento. El verdadero conocimiento es el autoconocimiento, o conocimiento espiritual, que consiste en saber quiénes somos, de dónde venimos y cuál es nuestra mayor. Simboliza también la meditación y el desarrollo interno.

El triángulo apuntando hacia arriba representa “Karma Yoga”, el yoga de la acción, significando la energía aplicada en servicio en el mundo externo.

Este enfoque equilibrado y dinámico tiene dos aspectos: el primero es la meditación, el retirarse por un momento del mundo objetivo externo y sumergir la mente en el amor universal que existe en lo más profundo de todos nosotros. El segundo es el servicio desinteresado en todas las esferas, la mejor forma de hacer fluir el amor universal a través de uno mismo, para el bienestar de la humanidad y todos los seres.

Los dos triángulos están en equilibrio total lo que significa que una persona debe conducir su ida con la sabiduría que nace de la meditación y equilibrarla con el servicio abnegado en el mundo.

El sol naciente representa “Bhakti Yoga”, la yoga de la devoción. La devoción despierta cuando uno se acerca al ser supremo y se da cuenta de que el objetivo último de su mente es fundirse con él a través de la sadhana. También representa el progreso que resulta de una vida equilibrada.

Svastica es una palabra sanscrita que significa “existencia perfeccionada de naturaleza permanente”. Sva = “bueno” o “perfecto”; asti = “existencia”. La svastica en el centro del sol simboliza la victoria espiritual, que es el punto culminante de la vida del ser humano, la unificación del ser individual con el ser cósmico. El símbolo se compone del trazo vertical (I), representando lo trascendental, y el horizontal (-) representa lo manifestado. Los trazos menores alrededor indican la dinámica del flujo universal continuo entre creación, sustentación y transformación.

Las distintas partes del PRATIK han sido usadas en diferentes tradiciones del mundo por miles de años, y algunas de sus partes han sido mal utilizadas por ignorancia, lo que ha hecho pasar una sombra negra sobre la humanidad.

**La PRATIK es un símbolo que expresa una ideología universal de autorrealización y servicio de la humanidad y de toda la creación.**

## KIIRTANA

KIIRTANA significa “cantar el nombre del señor”, se compone de canción y danza sumamente beneficiosas para concentrar y elevar la mente antes de la meditación.

El kiirtana en ánanda marga es cantando con el mantra universal Baba Nam Kevalam, el cual fue creado con una vibración altamente devocional y un significado universal para que todos puedan practicarlo.

**Baba** significa el más querido o aquel al que mas amas en la vida. Es algo que puede absorber toda la existencia de una persona, pues el amor infinito es el estado máximo de unificación cósmica. Así, vemos que la única cosa que puede absorber totalmente nuestra energía y atención es la conciencia suprema. Alcanzada, según los maestros, en su estado puro, mas allá de la mente individual.

**Nam** significa nombre o vibración, y **Kevalam** significa apenas o solamente. El significado de baba Nam Kevalam es, entonces, “solamente el nombre del ser supremo, dios” o “todo es amor”.

Cantando antes de meditar, el kiirtana ayuda a la concentración y a colocar la mente en un estado espiritual y purificado de los pensamientos limitados mundanos, para que la meditación alcance rápidamente y con éxito su nivel más elevado. Su efecto es supra estético, pues puede llevar al practicante más allá de las dimensiones más sutiles de la mente. Junto



con el canto se realiza la danza llamada Lalita Marmika, creada hace 7.000 años por Parvati, la consorte del maestro tantrico Sadashiva.

La danza sigue pasos simples que ayudan a dirigir el cuerpo entero y a la mente en el flujo de la ideación del Kiirtana. Lalita Marmika se utiliza de mudras, que son gestos físicos acompañados de la ideación espiritual.

## NAMASKAR

**“Saludo a la suprema conciencia dentro de ti, con todo el encanto divino de mi mente y con todo el amor y cordialidad de mi corazón”.**

Manteniendo este pensamiento y tocando el centro de la mente en la frente y el corazón, nosotros saludamos a los demás y a la conciencia suprema, al encontrarnos y al terminar la meditación.

Namaskar es un mudra, un gesto con un significado psico-espiritual, así como los usados en las danzas y posturas de tantra yoga y en la danza oriental clásica. A pesar de la similitud en significado, la expresión “namaste” debe ser usada solamente para el maestro interior en cada uno, y por eso “namaskar” es la forma correcta tanto gramatical como semánticamente para saludar a otros aspirantes espirituales, y también, opcionalmente, al maestro de uno.

