

Un Mundo de Posibilidades Jamás Soñadas

*Self-Realization Fellowship:
la obra y enseñanzas
de Paramahansa Yogananda*



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920

Paramahansa Yogananda

Un Mundo de Posibilidades Jamás Soñadas

*Self-Realization Fellowship:
la obra y enseñanzas
de Paramahansa Yogananda*

*Self-Realization Fellowship
Fundador: Paramahansa Yogananda
Presidenta: Sri Mrinalini Mata*



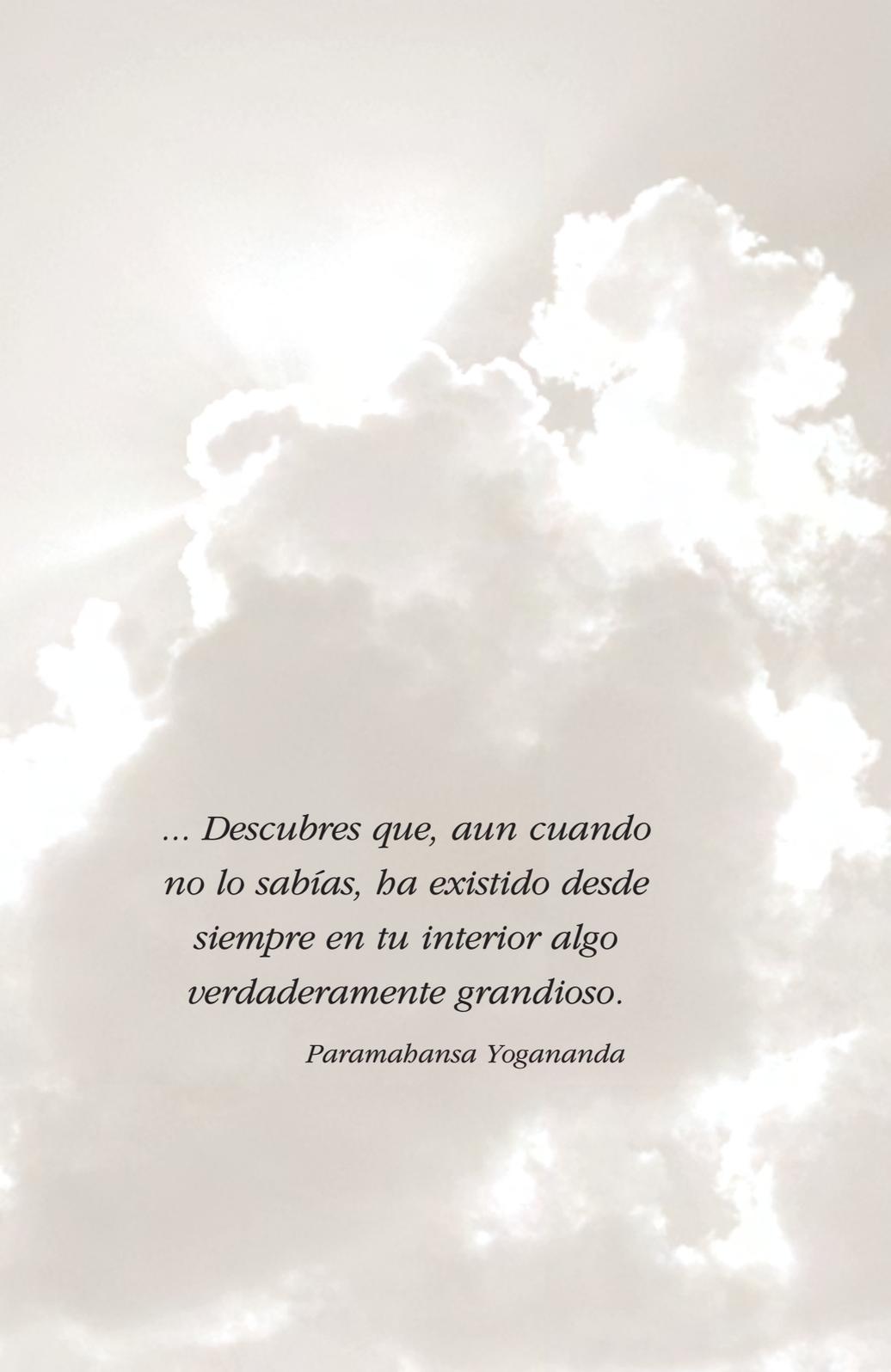


Paramahansa Yogananda
(5 de enero de 1893-7 de marzo de 1952)

¿Existe acaso ser humano alguno que no haya anhelado comprender el sentido de la vida y desentrañar el propósito supremo de la creación? ¿Quién no ha deseado disfrutar de seguridad y bienestar, de autoconfianza y de fortaleza para afrontar exitosamente los problemas del diario vivir? ¿Quién no ha soñado con el amor perfecto, ese amor que no languidece con el tiempo, la vejez o la muerte?

Aun cuando todos aspiramos a gozar de una plenitud y perfección perdurables, nos preguntamos si ello es realmente posible o si son quizás estos anhelos nuestros un mero deseo de escapar de las duras realidades de la existencia humana.

A través de sus enseñanzas y del ejemplo de su vida misma, Paramahansa Yogananda demuestra que la plenitud interior que anhelamos *ciertamente* existe y *podemos* alcanzarla. En realidad, todo el conocimiento, la creatividad, el amor, el gozo y la paz que buscamos se encuentran en nuestro interior y constituyen la esencia misma de nuestro ser. La «realización del Ser» consiste, precisamente, en aprehender plenamente esta verdad, no como un mero principio intelectual o filosófico, sino como una experiencia personal cuya realidad nos colma de fortaleza y entendimiento en cada fase de nuestra vida diaria.



*... Descubres que, aun cuando
no lo sabías, ha existido desde
siempre en tu interior algo
verdaderamente grandioso.*

Paramahansa Yogananda

UN MUNDO DE POSIBILIDADES JAMÁS SOÑADAS

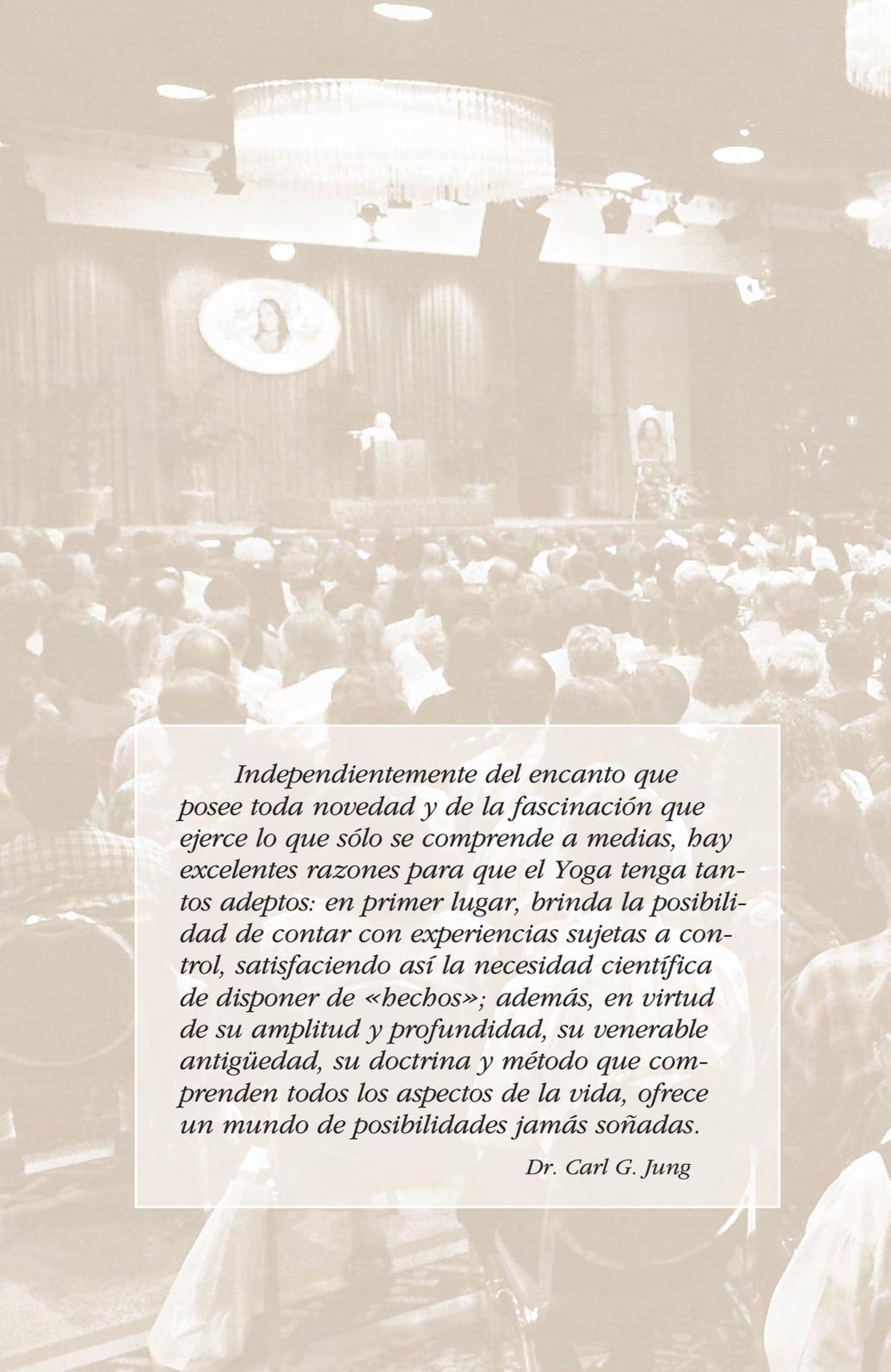
La mayoría de las personas suelen buscar la satisfacción de sus anhelos fuera de sí mismas. El mundo en que vivimos nos ha condicionado a creer que los logros exteriores pueden brindarnos lo que en realidad deseamos. No obstante, la experiencia nos demuestra, una y otra vez, que nada exterior es capaz de satisfacer por completo ese profundo anhelo de «algo más».

Sin embargo, generalmente vivimos esforzándonos para lograr algo que siempre parece estar casi a punto de alcanzarse. De ahí que nos sumerjamos en el «hacer» en lugar del «ser», en la *acción* en lugar de la *percepción interior*. Nos resulta difícil imaginar un estado de calma y reposo absolutos en el que los pensamientos y las sensaciones cesen el continuo movimiento de su danza. Y sin embargo, sólo en esa quietud se puede adquirir un estado de gozo y comprensión imposible de obtener de otra manera.

La Biblia declara: «Aquietaos y sabed que Yo soy Dios»¹. Esta breve afirmación encierra la clave de la realización del Ser. La ciencia del Yoga ofrece un medio directo para calmar la turbulencia natural de los pensamientos y la inquietud corporal que nos impiden conocer nuestra verdadera esencia. Mediante la práctica de los métodos graduales del Yoga —y sin necesidad de aceptar nada sobre la base de una fe ciega o de una reacción puramente afectiva—, llegamos a conocer nuestra identidad con la Inteligencia Infinita, el Poder y el Gozo que dan vida a todo lo existente y constituyen la esencia misma de nuestro verdadero ser.

Por lo general, la conciencia y energía se dirigen hacia el exterior, hacia las cosas del mundo que percibimos

¹ *Salmos* 46:10.

A large audience is seated in a hall, looking towards a stage. On the stage, a person is speaking from a podium. A large circular portrait of a woman is visible on the wall behind the speaker. The scene is dimly lit, with a large chandelier hanging from the ceiling.

Independientemente del encanto que posee toda novedad y de la fascinación que ejerce lo que sólo se comprende a medias, hay excelentes razones para que el Yoga tenga tantos adeptos: en primer lugar, brinda la posibilidad de contar con experiencias sujetas a control, satisfaciendo así la necesidad científica de disponer de «hechos»; además, en virtud de su amplitud y profundidad, su venerable antigüedad, su doctrina y método que comprenden todos los aspectos de la vida, ofrece un mundo de posibilidades jamás soñadas.

Dr. Carl G. Jung

mediante los limitados instrumentos de los cinco sentidos. Puesto que la razón humana depende de la información parcial —y con frecuencia engañosa— que le suministran los sentidos, debemos aprender a conectarnos con niveles más profundos y sutiles de conciencia, si hemos de descifrar los enigmas de la vida, a saber: ¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cómo puedo conocer la Verdad?

El Yoga es un proceso simple, consistente en invertir el flujo de la energía y la conciencia —que de ordinario se encauza hacia el exterior—, lo cual permite a la mente convertirse en un centro dinámico de percepción, capaz de aprehender la Verdad por experiencia directa, sin depender de los falibles sentidos.

Muchas técnicas superiores del Yoga apenas fueron comprendidas o practicadas en siglos pasados, debido a que la humanidad poseía un conocimiento limitado de las fuerzas que gobiernan el universo. La investigación científica actual, sin embargo, está modificando con rapidez nuestra concepción del mundo y de nosotros mismos. El descubrimiento de que la materia y la energía son básicamente lo mismo ha hecho desaparecer el tradicional concepto materialista de la vida, ante la evidencia de que toda sustancia puede reducirse a un patrón o forma de energía que interacciona y se interconecta con otras formas. La ciencia moderna confirma así los antiguos principios del Yoga que proclaman la unidad esencial de todo el universo.

El propio término *yoga* significa «unión»: la unión de la conciencia individual o alma con la Conciencia Universal o Espíritu. El Yoga comprende varios senderos que conducen

(Página opuesta) Miembros de *Self-Realization Fellowship* reunidos durante una de las Convenciones que se celebran anualmente en Los Ángeles, California.

a esta meta, cada uno de los cuales constituye una rama especializada de dicha ciencia:

Hatha Yoga: es un sistema de posturas físicas, llamadas *asanas*, cuyo objetivo principal es purificar el cuerpo, facilitando así la percepción y el control de sus estados internos y preparándolo adecuadamente para la meditación.

Karma Yoga: es la senda del servicio desinteresado que, sin apego a los resultados, prestamos a los demás, a quienes consideramos como parte de nuestro Ser más vasto; también implica ejecutar todas las acciones con la conciencia de que Dios es el Hacedor.

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

Bhakti Yoga: es la senda de la devoción y de la entrega total, mediante la cual nos esforzamos por amar y contemplar a Dios en todos los seres y en todas las cosas, rindiéndole así una constante adoración.

Guiana Yoga: es la senda de la sabiduría, que pone énfasis en el uso de la inteligencia y el discernimiento para lograr la liberación espiritual.

Raja Yoga: es el sendero regio o más elevado del Yoga. Combina lo esencial de todas las demás sendas; fue sistematizado de manera for-

mal en el siglo II a. C. por el sabio de la India, Patanjali. El aspecto esencial del sistema de *Raja Yoga* que equilibra y unifica todos los enfoques anteriores es la práctica de métodos definidos y científicos de meditación que, desde los primeros esfuerzos, nos capacitan para percibir vislumbres de la meta final: la unión consciente con la bienaventuranza infinita del Espíritu. Dichos métodos forman parte de las enseñanzas de *Self-Realization Fellowship*.

LA CIENCIA DE *KRIYA YOGA*

El procedimiento más rápido y eficaz para alcanzar la meta del Yoga consiste en el uso de métodos de meditación que actúan *directamente* sobre la energía y la conciencia. Este enfoque directo es lo que caracteriza a *Kriya Yoga*, el sistema especial de meditación que enseñó Paramahansa Yogananda. Específicamente, *Kriya* es una técnica avanzada de *Raja Yoga* mediante cuya aplicación se refuerzan y revitalizan las sutiles corrientes de energía vital que circulan en el cuerpo, lo cual permite que disminuya naturalmente la actividad normal del corazón y de los pulmones. Como resultado de ello, la conciencia alcanza niveles superiores de percepción, dando lugar a un gradual despertar interior en extremo satisfactorio y más gozoso que cualesquiera de las experiencias que puedan ofrecer la mente, los sentidos o las emociones humanas comunes.

Todas las escrituras sagradas proclaman que el hombre no es un cuerpo corruptible, sino un alma inmortal. Y la antigua ciencia de *Kriya Yoga* ofrece un método para comprobar esta verdad expresada en las escrituras.

Refiriéndose a la eficacia e infalibilidad de la práctica

Cuando te remontas más allá de la conciencia de este mundo, sabiendo que no eres el cuerpo ni la mente y, sin embargo, más consciente que nunca de que existes, experimentarás esa divina conciencia que es lo que en verdad eres. Eres Aquello que da origen a todo cuanto existe en el universo.

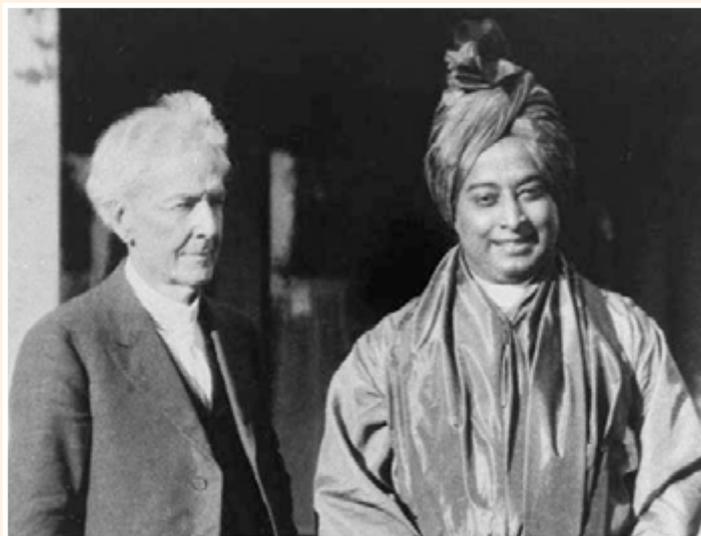


La práctica de Kriya aporta la más profunda paz y bienaventuranza. El gozo nacido de Kriya es mayor que aquel que podría despertar la suma de todas las sensaciones físicas placenteras.



Por medio de la llave de Kriya, quienes no pueden llegar a creer en la divinidad de ningún hombre reconocerán, al fin, la plenitud de la divinidad de su propio ser.

***Citas tomadas de los escritos de
Paramahansa Yogananda***



Luterio Burbank y Paramahansa Yogananda
Santa Rosa, California (1924)

Luterio Burbank, horticultor de renombre internacional y discípulo *Kriyaban* de Paramahansa Yogananda, escribió lo siguiente: «Este sistema es ideal para entrenar y armonizar las naturalezas física, mental y espiritual del hombre. [...] A través de sencillos y científicos métodos de concentración y meditación, la mayoría de los complejos problemas de la existencia pueden ser resueltos, y la paz y la buena voluntad pueden reinar sobre la Tierra».

fiel de la ciencia de *Kriya*, Paramahansa Yogananda expresó: «Funciona como las matemáticas; no puede fallar».

LAS LECCIONES DE *SELF-REALIZATION*

Con el fin de prepararse física, mental y espiritualmente para la práctica de *Kriya*, los estudiantes de *Self-Realization* dedican un período preliminar al estudio y a la meditación, siguiendo la guía contenida en una serie de lecciones impresas que se estudian en el hogar. En este período aprenden tres técnicas importantes que forman parte de las enseñanzas de *Self-Realization*, a saber:

Comentarios de estudiantes

«La técnica de concentración está convirtiéndose cada vez más en parte de mi vida, ya que puede practicarse a cualquier hora y en cualquier lugar; siempre que la ejecuto me ayuda a avanzar un paso más. [...] Cuando practico esta técnica sencilla y dinámica percibo una gran paz interior y exterior. Realmente demostró su eficacia cuando me encontraba en la universidad, donde constantemente estábamos sometidos a una tensión y un esfuerzo apremiantes. Y siempre que la practicaba antes de ejecutar solos de violín, me embargaba una paz y serenidad imposibles de expresar con palabras, en vez del miedo ordinario que sentía ante el público».

J. O., Jacksonville, Florida

«A través de la práctica de la técnica de “energetización” he experimentado un rejuvenecer tanto físico como espiritual de mi cuerpo al sentirlo impregnado de esa energía divina. Lentamente he ido notando una sensación de calma en mi mal acostumbrado trajín hiperquinético a lo largo de tantos años, y paz en mi corazón: al medir la frecuencia cardíaca noto un pulso menos taquicárdico».

A. R., Viña del Mar, Chile

«Desde que comencé a practicar la técnica para recargar el cuerpo de energía, mis amigos afirman que parezco veinte años más joven. Pero el verdadero gozo que me proporciona radica ¡en lo extraordinariamente bien que me siento! Mi mente está más lúcida y más alerta gracias a estos Ejercicios. El estudio de las enseñanzas de SRF ha desarrollado en mí una capacidad para relajarme, que nunca antes creí posible».

G. F., Boston, Massachusetts

«La técnica de meditación me ha hecho sentir gozo, paz interior y una gran calma que perdura por cierto tiempo. Desde que la practico y medito han mejorado muchísimo mis relaciones familiares».

M. L. G., España

«La práctica de meditación me ha ayudado a sentir gran amor a mí misma, amor a los demás, y a percibir la vida de una manera más hermosa, llena de vibraciones positivas».

J. N., Guadalajara, México

- 1. Técnica de «energetización»:** capacita al estudiante para atraer conscientemente al cuerpo la energía proveniente de la Fuente Cósmica. Esta técnica para controlar la energía vital purifica y fortalece el cuerpo, y lo prepara para la meditación, ayudando así a encauzar la energía hacia el interior a fin de alcanzar estados superiores de conciencia. La práctica diaria de la técnica estimula la relajación mental y física, además de desarrollar el poder dinámico de la voluntad.
- 2. Técnica de concentración:** nos ayuda a desarrollar nuestros poderes latentes de concentración. Mediante la práctica de esta técnica se aprende a retirar el pensamiento y la energía de las distracciones exteriores, para concentrarlos en cualquier objetivo o problema que precise solución. Asimismo, podemos emplear esa atención concentrada para percibir la Conciencia Divina dentro de nosotros.
- 3. Técnica de meditación:** nos enseña cómo utilizar el poder de concentración en la forma más elevada, es decir, emplearlo para descubrir y perfeccionar las cualidades divinas de nuestro verdadero ser. Esta técnica expande la conciencia más allá de las limitaciones del cuerpo y de la mente, permitiéndonos alcanzar la gozosa realización de nuestro potencial infinito.

Puesto que el Yoga se basa en la práctica y la experiencia, más bien que en la adhesión a un conjunto específico de creencias, estas técnicas pueden beneficiar a todas las personas, independientemente de la religión que profesen. Cuando

se practican con regularidad, los métodos del Yoga conducen infaliblemente a niveles más profundos de conciencia y percepción espiritual.

Después de un período preliminar de estudio y práctica, cuya duración es de aproximadamente un año, los estudiantes pueden decidir si desean recibir la técnica de *Kriya Yoga*, lo cual significa establecer la relación entre gurú² y discípulo. Sin embargo, antes de tomar dicha decisión, quienes siguen las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* (tanto si poseen conocimientos de metafísica y meditación como si son simplemente principiantes) estudian los dos primeros grados de éstas y practican las tres técnicas mencionadas con anterioridad. Las citadas técnicas preparan el cuerpo y la mente para recibir el poder liberador de *Kriya Yoga*. Dicha práctica ofrece también a los estudiantes la oportunidad de aplicar estas enseñanzas, incorporándolas a su vida y a su conciencia, antes de decidirse a solicitar *Kriya Yoga*.

Si los estudiantes lo desean, podrán continuar estudiando las enseñanzas y aplicando los métodos básicos de meditación que han aprendido en las *Lecciones*, sin recibir *Kriya Yoga*. Aquellos que practiquen estas enseñanzas con sinceridad y diligencia experimentarán por sí mismos la promesa de Paramahansa Yogananda de que todo estudiante puede alcanzar los más elevados estados de Conciencia Divina mediante la práctica de cualesquiera de las técnicas de

² Maestro espiritual (de la raíz sánscrita *gu*, «oscuridad», y *ru*, «aquello que disipa»). En ocasiones se olvida el verdadero significado de la palabra gurú, y en la actualidad generalmente se la emplea de manera incorrecta para referirse simplemente a un profesor o instructor. Sin embargo, un gurú auténtico, iluminado por Dios, es aquel que, habiendo alcanzado el dominio de sí mismo, ha realizado su identidad con el Espíritu omnipresente. El gurú se encuentra singularmente capacitado para guiar al buscador de la Verdad en su viaje interior hacia la perfección.

concentración y meditación que enseña *Self-Realization Fellowship*.



La sabiduría no se obtiene «insuflando» conocimientos desde el exterior. Es el poder y la capacidad de tu receptividad interior lo que determina cuánto conocimiento verdadero puedes alcanzar y cuán rápidamente. Puedes ciertamente acelerar tu evolución despertando y aumentando el poder receptivo de las células cerebrales.

Paramahansa Yogananda



El *asbram* de Mahatma Gandhi en Wardha

Yogananda aparece leyendo una nota que Gandhi (*derecha*) acaba de escribirle (era lunes, día en que el Mahatma guardaba silencio). Al día siguiente, 27 de agosto de 1935, a petición de Gandhiji, Yogananda le inició en *Kriya Yoga*.

Pasajes de los escritos de

La humanidad está empeñada en una eterna búsqueda de ese «algo más» que espera le aportará una felicidad completa y sin fin. Para aquellos que han buscado y encontrado a Dios, la búsqueda ha terminado: Él es ese Algo Más.



¿Por qué habrías de dudarlo? El éter está saturado de la música que capta el receptor de radio; sin éste, esa música pasaría desapercibida. Lo mismo ocurre con Dios. Él está con cada uno de nosotros en todo momento de nuestra existencia, y la única manera de comprobarlo es a través de la meditación.



«No se trata de creencia [afirmó mi gurú]; la actitud científica que debe tomarse sobre cualquier tema es investigar qué verdad hay en él. La ley de la gravedad operó tan efectivamente antes de Newton como después de él. El cosmos estaría en una situación muy caótica si las leyes no pudieran operar sin la sanción de la creencia humana».



Nuestro ser posee dos aspectos, uno visible y otro invisible. Con los ojos abiertos, contemplamos la creación objetiva y a nosotros mismos en ella. Con los ojos cerrados, nada vemos: únicamente un oscuro vacío. Y, no obstante, la conciencia continúa intensamente alerta y activa, aun cuando esté desligada de los objetos físicos. Si durante la meditación profunda penetramos en la oscuridad que se encuentra tras los ojos cerrados, contemplamos la Luz de la cual emana la creación. Por medio de un *samadhi* más profundo, nuestra experiencia se remonta aún más allá de la manifestación de la Luz y logra penetrar en la Conciencia que es Bienaventuranza absoluta, la cual trasciende todo lo creado y, no obstante, es infinitamente más real, tangible y gozosa que toda percepción sensorial o suprasensorial.



En un espacio en apariencia vacío, hay un Vínculo, una Vida eterna, que todo lo une en el Universo —animado o inanimado—, una ola de Vida que fluye a través de todo.



Paramahansa Yogananda

Este gran planeta rotatorio y nuestra individualidad humana no nos fueron dados sólo para que existiésemos por cierto tiempo y luego nos desvaneciésemos en la nada, sino para que pudiéramos indagar el sentido de todo. Vivir sin comprender el propósito de la vida es absurdo y, además, una pérdida de tiempo. El misterio de la vida nos rodea y la inteligencia se nos concedió para develar ese misterio.



Transfórmate a ti mismo y habrás hecho tu parte para ayudar a transformar el mundo. Todo ser humano debe realizar un cambio en su vida si desea vivir en un mundo pacífico, y éste no alcanzará la paz a menos que tú mismo comiences a empeñarte en establecerla. Únicamente al desterrar el odio de nuestros corazones podremos vivir de modo semejante a Cristo.



No son tus ideas brillantes ni los pensamientos pasajeros los que ejercen control sobre tu vida, sino los simples hábitos cotidianos. Vive en forma sencilla y no te dejes atrapar por las complejidades del mundo, pues es demasiado exigente. Cuando finalmente logras obtener lo que anhelabas, los nervios están agotados, el corazón maltrecho y hasta los huesos te duelen. Adopta la determinación de desarrollar tus facultades espirituales desde ahora en adelante. Aprende el arte de vivir con rectitud. Si tienes gozo lo posees todo; aprende, pues, a permanecer alegre y satisfecho... Sé feliz *jahora!*



Las personas nacen, juegan, se casan, tienen hijos, llegan a la vejez, y la vida concluye! ¡Eso no es vivir! He comprobado que la vida es mucho más profunda y maravillosa que todo esto. Cuando conoces a Dios, desaparece la tristeza. Todos los seres que amaste y perdiste, arrebatados por la muerte, están contigo de nuevo en la Vida Eterna.



Una vez que hayas obtenido todas las cosas materiales, te hartarás pronto de ellas. [...] Mas existe algo que jamás te hastiará, ni en esta vida ni por la eternidad: el gozo siempre nuevo que se experimenta en la comunión con Dios. El gozo que permanece siempre igual puede causar tedio, mas cuando constantemente se renueva y es continuo, te deleitará por siempre. Semejante gozo puede experimentarse en los estados de meditación profunda.



Edificio administrativo de la Sede Internacional de *Self-Realization Fellowship*, situado en la cima de *Mt. Washington*, con vistas a la ciudad de Los Ángeles.



Yogoda Math, sede y casa editorial de *Yogoda Satsanga Society of India (Self-Realization Fellowship)*, ubicada en Dakshineswar, Calcuta.

LA OBRA MUNDIAL DE PARAMAHANSA YOGANANDA

La obra a la que Paramahansa Yogananda dedicó su vida entera, así como su misión mundial, comenzaron cuando él tenía diecisiete años, con el entrenamiento espiritual que recibió de su gurú, Swami Sri Yukteswar. En 1915, ingresó formalmente a la antigua Orden de los Swamis³ como miembro monástico. Su labor educativa comenzó poco después con la fundación de una pequeña escuela y se ha expandido desde entonces hasta alcanzar el número de veintiún establecimientos educacionales en la India⁴. Su gurú le animó a llevar a cabo esta empresa espiritual al recordarle al joven monje que aquellos que renuncian a sus deberes habituales en el mundo deben asumir una responsabilidad todavía mayor: amar y servir como a su propia familia a la gran familia de la humanidad. Posteriormente fundó *Yogoda Satsanga Society of India* (YSS), sociedad que cuenta en la actualidad con centros diseminados por toda la India. Desde su sede central en Dakshineswar, YSS divulga las enseñanzas de Yoganandaji a los estudiantes que residen en la India, Pakistán, Nepal y Sri Lanka; esta institución supervisa, además, la administración de numerosas actividades educativas y benéficas.

En 1920, Paramahansa Yogananda viajó desde la India a representar a su país como delegado en un congreso internacional de líderes religiosos que tuvo lugar en Boston. Poco después de su llegada a Estados Unidos fundó *Self-Realization*

³ La palabra *swami* significa «el que es, o aspira a ser, uno con el Ser (*Swa*)».

⁴ Estas escuelas que enseñan «el arte de vivir» comprenden desde la educación primaria hasta la universitaria y, además del programa académico normal de estudios, exponen los principios enseñados por Paramahansa Yogananda para lograr el desarrollo armonioso del cuerpo, la mente y el espíritu. Las clases se imparten en hindi y en bengalí. Más adelante este tipo de escuelas se establecerá también en Occidente.



Algunos de los delegados al Congreso Internacional de Religiosos Liberales celebrado en octubre de 1920 en Boston (Massachusetts), en el que Yoganandaji pronunció su primer discurso en Estados Unidos.



Diario *Los Angeles Times*, 28 de enero de 1925: «El auditorio de la Orquesta Filarmónica de Los Ángeles ofrece el extraordinario espectáculo de miles de personas a quienes se negó la entrada una hora antes del comienzo de una conferencia, pues la sala de 3.000 asientos se encontraba repleta. La atracción es Swami Yogananda, un hindú que ha invadido Estados Unidos para traer a Dios al seno de la comunidad cristiana, predicando los principios fundamentales del cristianismo».

***Fortnightly Field Notes*, Los Ángeles, enero de 1925:** «... El vestíbulo del auditorio de la Filarmónica semejaba la estación *Times Square* del tren subterráneo de Nueva York a la hora de mayor aglomeración. A las seis y media estaban ocupados ya todos los asientos del enorme auditorio. [...] En las inmediaciones, el número total de personas atraídas por la conferencia se aproximaba a las seis mil. ¿Cuál era el acontecimiento? No era la venida de Cristo, sino la de otro oriental: Swami Yogananda».

Fellowship, a fin de que también el mundo occidental pudiese conocer la antigua enseñanza de *Kriya Yoga*. Hoy día, *Self-Realization Fellowship* cuenta con centros y grupos de meditación en los cinco continentes.

Durante más de treinta años, Paramahansa Yogananda vivió en Occidente impartiendo sus enseñanzas; en ese lapso, viajó extensamente por Estados Unidos y el extranjero, dando conferencias en las principales ciudades e iniciando a miles de estudiantes sinceros en la ciencia de *Kriya Yoga*. Las conferencias y clases que dio se transcribieron y, bajo su dirección, se recopilaron para constituir las *Lecciones de Self-Realization Fellowship*. Dedicó también largo tiempo a escribir diversas obras, entre ellas *Autobiografía de un yogui*, mediante las cuales numerosas almas se han familiarizado con las infinitas posibilidades que ofrece el Yoga.

Tanto en aquel tiempo como en la actualidad, la mayoría de los estudiantes de las *Lecciones* son personas con responsabilidades familiares y laborales, quienes, mediante las enseñanzas de *Self-Realization Fellowship*, aprenden a equilibrar las actividades de la vida gracias a la meditación. Como resultado de ello, no sólo encuentran satisfacción espiritual, sino que además son capaces de enfrentar sus tareas con mayor entusiasmo y eficacia.

Durante su existencia, Paramahansa Yogananda aceptó también entrenar a todos aquellos estudiantes que deseaban dedicar su vida a la meditación y al servicio de los demás como miembros monásticos de la Orden de *Self-Realization*⁵. La obra espiritual y humanitaria que inició Paramahansa Yogananda

⁵ Las personas solteras interesadas en la vida monástica, que hayan estudiado las *Lecciones de Self-Realization* al menos durante un año, y que no tengan obligaciones familiares, pueden ponerse en contacto con la Sede Central de *Self-Realization Fellowship* para solicitar información al respecto.



El Santuario del Lago de SRF, que ocupa una extensión de 4 hectáreas, está situado en Pacific Palisades (California); su ambiente es ideal para el recogimiento interior y la meditación. A la orilla del lago, que es alimentado por un manantial, se halla una pintoresca capilla, ubicada dentro de la fiel reproducción de un molino de viento holandés del siglo XVI.

El Santuario del Lago se abrió al público en 1950. En él se encuentra el Monumento a la Paz Mundial dedicado a Gandhi, que contiene una porción de las cenizas del Mahatma. Dirigiéndose a los asistentes durante la ceremonia de inauguración, Sri Yogananda dijo: «Debemos reconocer la unidad esencial del género humano, recordando que todos estamos hechos a imagen de Dios. Debe existir la hermandad mundial si aspiramos a practicar el verdadero arte de vivir. Este santuario ha sido concebido para todas las religiones, a fin de que todos los hombres puedan sentirse unidos por una fe común».



continúa hoy bajo la dirección de los discípulos que él entrenó personalmente para llevar a cabo su obra, encabezados por Sri Mrinalini Mata, presidenta de *Self-Realization Fellowship*.

Los monjes y monjas de la Orden realizan diversas tareas en los *asbrams* de *Self-Realization Fellowship* y visitan los templos y centros de meditación de SRF esparcidos por todo el mundo, para dar conferencias y clases. Además de ofrecer asesoramiento individual y colectivo sobre las enseñanzas durante estas visitas, también guían por correspondencia a miles de estudiantes, cada mes, desde la Sede Central.

En un ambiente similar al del *asbram*, los estudiantes y amigos de *Self-Realization Fellowship* pueden disfrutar de períodos de renovación espiritual, permaneciendo desde unos pocos días hasta dos semanas en la casa para retiros de SRF en Encinitas (California), la cual está situada a 160 kilómetros al sur de Los Ángeles, y goza de una amplia vista panorámica del Océano Pacífico. Varias veces al año, los discípulos monásticos dirigen también retiros espirituales en otras ciudades de Estados Unidos y del mundo.

Mediante su servicio de alcance mundial, *Self-Realization Fellowship* procura despertar en cada persona un mejor entendimiento de la armonía que es inherente a todas las religiones verdaderas, y contribuir a que en el mundo se exprese más plenamente el amor que une a los seres humanos cuando perciben su identidad con Dios.

(Página anterior) El embajador de la India ante Estados Unidos, Sr. Binay Ranjan Sen, con Sri Yogananda en la sede internacional de *Self-Realization Fellowship* en Los Ángeles, el 4 de marzo de 1952, tres días antes del fallecimiento del gran yogui.

El 11 de marzo, en el panegírico que hizo durante la ceremonia fúnebre, el Sr. Sen dijo: «Si contásemos con un hombre como Paramahansa Yogananda en las Naciones Unidas, el mundo sería probablemente un lugar mejor».

**SELECCIÓN DE TEMAS CONTENIDOS
EN LAS LECCIONES DE
*SELF-REALIZATION FELLOWSHIP***

El poder dinámico de la voluntad
Cómo acelerar la evolución humana
Cómo meditar
La amistad
El arte de desarrollar la memoria
Cómo encontrar la verdadera vocación en la vida
La vida matrimonial perfecta
Cómo desarrollar la creatividad
Cómo erradicar los malos hábitos
Cómo desterrar la preocupación
Cómo liberarse del temor
La combinación «química» de los sentimientos
Cómo superar el miedo a la muerte
La respiración correcta
Relajación física y mental
Cómo superar el nerviosismo
El régimen alimenticio y el ayuno
La ley de la curación divina
Cómo transformar su vida
El fenómeno de los sueños
Los estados de conciencia
La vida después de la muerte
La reencarnación
El karma: la ley de causa y efecto
Cómo establecer la unidad mundial

CÓMO ESTUDIAR LAS ENSEÑANZAS DE *SELF-REALIZATION FELLOWSHIP*

En *Autobiografía de un yogui*, Paramahansa Yogananda ofrece una exposición amplia y clara de la ciencia del Yoga, la cual constituye un incentivo para todos aquellos que buscan la realización del Ser. Como primer paso, por lo tanto, resulta muy provechosa la lectura de esta obra.

Si se siente atraído hacia la filosofía e ideales expuestos en *Autobiografía de un yogui* u otros escritos de Paramahansa Yogananda y desea comenzar un estudio más profundo de sus enseñanzas, puede hacerlo suscribiéndose a las *Lecciones de Self-Realization Fellowship*. Éstas se han compilado a partir de conferencias y charlas informales que Paramahansa Yogananda dio a lo largo de los años, y se envían quincenalmente por correo a estudiantes diseminados por todo el mundo. Las *Lecciones* exponen las técnicas de «energetización», concentración y meditación, y cubren una amplia variedad de otros temas, ofreciendo consejos prácticos y principios espirituales aplicables a todos los aspectos de la vida.

Las conferencias y clases que componen las *Lecciones* se impartieron originalmente en inglés. Por esta razón se aconseja a los estudiantes recibir las *Lecciones* en este idioma, si les es posible comprenderlo, con el fin de que puedan estudiar las enseñanzas en el idioma original en que el Maestro las expuso. Para quienes no entiendan inglés, disponemos de traducciones al alemán y al español, y también de lecciones resumidas de meditación en francés, italiano, portugués, holandés y japonés.

En la solicitud adjunta a este folleto encontrará información sobre cómo suscribirse a las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* en español. Si le interesa recibir solicitudes adicionales, u obtener información sobre las *Lecciones* en el idioma original inglés o en cualesquiera de las traducciones a los idiomas arriba mencionados, sírvase proporcionar los datos solicitados en la última página de este cuadernillo y enviarla a la sede internacional de *Self-Realization Fellowship* en Los Ángeles, California.



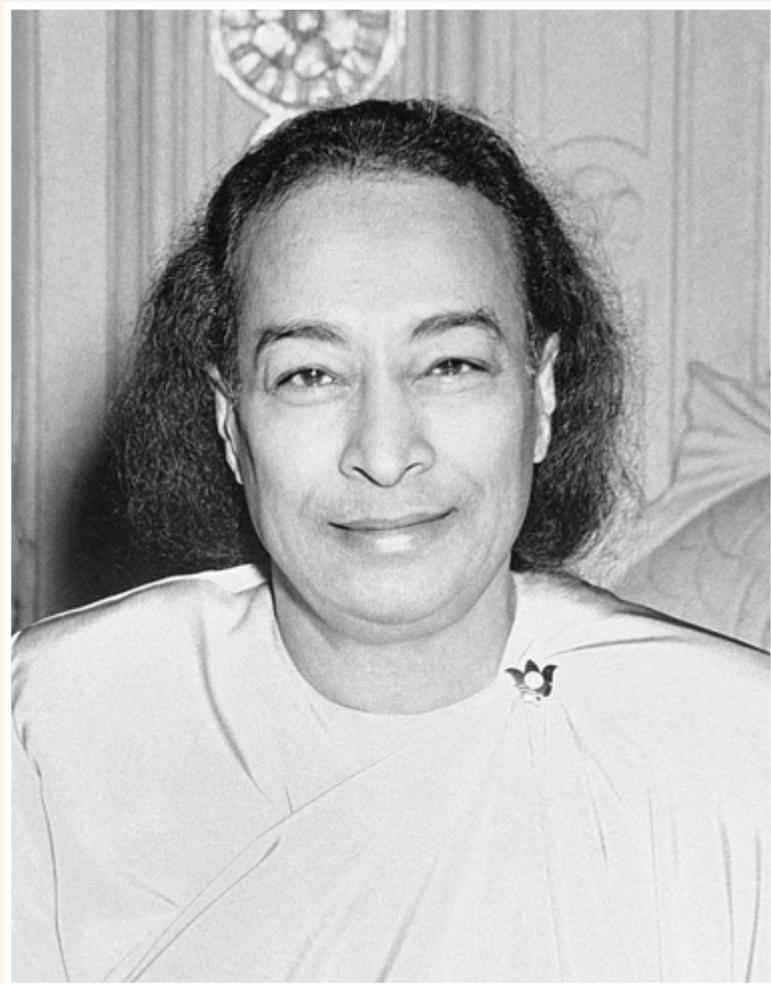
El 7 de marzo de 1977, al celebrarse el vigésimoquinto aniversario del fallecimiento de Paramahansa Yogananda, el gobierno de la India emitió un sello postal conmemorativo en su honor. Al anunciar este acontecimiento, el gobierno le rindió homenaje en un folleto descriptivo que contenía un sobre con el sello postal y el matasellos con la fecha correspondiente al primer día de emisión. Pasaje del discurso:

«En la vida de Paramahansa Yogananda, el ideal de amor a Dios y servicio a la humanidad se manifestó en su plenitud. [...] Su meta fue sólo una: la unión con Dios, y su único plan fue unir a Oriente y Occidente mediante los lazos de la comprensión espiritual. [...] Aun cuando la mayor parte de su existencia transcurrió fuera de la India, podemos contarle entre nuestros grandes santos. Su obra continúa prosperando y refulgiendo cada vez más, atrayendo hacia la senda espiritual a personas de todas las latitudes».

En este mundo, la sabiduría perfecta, el gozo perfecto y el amor perfecto parecen no tener existencia real alguna. Sin embargo, el concepto de la perfección como ideal reside en cada uno de nosotros. El sendero del Yoga que Paramahansa Yogananda ha brindado al mundo nos muestra cómo hallar esta perdida perfección en nuestro propio interior... cómo descubrir la maravilla y el gozo de nuestra existencia... y nos brinda la convicción absoluta de que contamos con el amor, el tierno apoyo y la protección de ese Poder Invisible que sostiene los mundos, y que da su belleza y asigna su lugar en el universo aun al más diminuto de los seres vivientes.

El anhelo de recuperar la perfección que hemos perdido, el impulso que nos urge a manifestar la mayor nobleza en nuestras acciones y en nuestra manera de ser, a expresar lo más hermoso de que somos capaces, es el impulso creador que motiva todo logro elevado. Nos esforzamos, en verdad, por alcanzar la perfección en este mundo porque anhelamos recobrar nuestra unidad con Dios.

Paramahansa Yogananda



METAS E IDEALES

de *Self-Realization Fellowship*

Según los estableció su fundador, Paramahansa Yogananda

Presidenta: Sri Mrinalini Mata

Divulgar en todas las naciones el conocimiento de técnicas científicas definidas, mediante cuya aplicación el hombre puede alcanzar una experiencia personal y directa de Dios.

Enseñar a los hombres que el propósito de la vida humana consiste en expandir, a través del esfuerzo personal, nuestras limitadas conciencias mortales, hasta que éstas lleguen a identificarse con la Conciencia Divina. Establecer con este objetivo templos de *Self-Realization Fellowship* en todo el mundo, destinados a la comunión con Dios y a estimular a los hombres a erigir templos individuales al Señor, tanto en sus hogares como en sus propios corazones.

Revelar la completa armonía, la unidad básica existente entre las enseñanzas del cristianismo y las del yoga, tal como fueran expresadas originalmente por Jesucristo y por Bhagavan Krishna respectivamente; y demostrar que las verdades contenidas en dichas enseñanzas constituyen los fundamentos científicos comunes a toda religión verdadera.

Destacar la única carretera divina a la cual llegan con el tiempo las sendas de todas las creencias religiosas verdaderas: la gran vía de la práctica diaria de la meditación en Dios, práctica científica y devocional.

Liberar a la humanidad del triple sufrimiento que la agobia: las enfermedades físicas, las desarmonías mentales y la ignorancia espiritual.

Fomentar la práctica de la «simplicidad en el vivir y nobleza en el pensar»; y difundir un espíritu de confraternidad entre todos los pueblos, a través de la enseñanza del eterno principio que los une: su común filiación divina.

Mostrar la superioridad de la mente sobre el cuerpo y del alma sobre la mente.

Dominar el mal con el bien, el sufrimiento con el gozo, la crueldad con la bondad y la ignorancia con la sabiduría.

Armonizar la ciencia y la religión, a través de la comprensión de la unidad existente entre los principios básicos de ambas.

Promover el entendimiento cultural y espiritual entre Oriente y Occidente, estimulando el mutuo intercambio de las más nobles cualidades de ambos.

Servir a la humanidad, considerándola como nuestro propio Ser universal.



Desde su publicación en 1946, el relato de la vida de Paramahansa Yogananda se ha convertido en una obra clásica en su género. *Autobiografía de un yogui* ha sido traducida a más de veinte idiomas y es empleada como libro de texto y de consulta en un gran número de universidades en todo el mundo.

COMENTARIOS:

«Un relato excepcional».

—*The New York Times*

«Un estudio fascinante expuesto con claridad».

—*Newsweek*

«Yogananda ofrece una presentación convincente del yoga, y aquellos que “acudieron a mofarse” muy posiblemente se “queden a rezar”».

—*San Francisco Chronicle*

«Estas páginas revelan, con incomparable fuerza y claridad, una vida fascinante, una personalidad de grandeza sin precedentes que, desde el principio hasta el fin, deja al lector maravillado. [...] Uno se siente transportado a los tiempos de Jesús. [...] Estas páginas contienen la prueba incontestable de que sólo los esfuerzos mentales y espirituales del ser humano poseen valor perdurable, y de que él puede superar todos los obstáculos materiales mediante la fortaleza interior. [...] El libro torna verosímiles para el profano en la materia verdades que previamente le habían parecido increíbles. Debemos atribuir a esta importante biografía el poder de suscitar una revolución espiritual».

—*Schleswig-Holsteinische Tagespost* (Alemania)

«Nunca antes se había escrito, ya sea en inglés u otra lengua europea, algo semejante a esta exposición del Yoga».

—*Review of Religions*, publicación de *Columbia University Press*

«El lector de los tiempos actuales rara vez encontrará un libro tan hermoso, profundo y veraz como *Autobiografía de un yogui*. [...] Es una obra plétórica de conocimientos y rica en experiencias personales [...]. Uno de los capítulos más deslumbrantes del libro es el que trata de los misterios de la vida más allá de la muerte».

—*La Paz* (Bolivia)

«Paramahansa Yogananda es [...] un hombre cuya inspiración ha sido acogida con reverencia en todos los rincones de la Tierra. [...] Existe algo inefablemente hermoso en la enseñanza espiritual que proviene de Oriente, la cual puede sanar y transformar el alma de Occidente. Tal es la enseñanza de *Self-Realization*».

—*Riders Review* (Londres)

«Le estoy agradecido por haberme proporcionado un vislumbre de este mundo fascinante».

—*Thomas Mann*, premio Nobel

**CARTAS DE ESTUDIANTES DE
SELF-REALIZATION FELLOWSHIP**

«Las lecciones que he recibido me han sido muy útiles pues son realmente inspirativas, están llenas de un exquisito amor y su guía para la realización de Dios por medio de la relajación y la meditación es genuina. Desde el momento en que comencé a estudiar las *Lecciones*, mi vida ha empezado a experimentar un cambio; me siento dichoso cada vez que tomo una lección en mis manos, es como si fuera a iniciar un viaje y, efectivamente, así es: viaje en cada palabra, en cada frase, en cada insinuación; siento, conozco, aprendo y esto trae verdadera felicidad a mi espíritu».

L. R., Medellín, Colombia

«Gracias, eternas gracias por las enseñanzas. Quiero decirles que las sublimes enseñanzas de sabiduría contenidas en las *Lecciones de SRF* son para mí la sal de la tierra, como decía Cristo. Las *Lecciones de SRF* son mi Biblia, mi Bhagavad Guita, mi Shrimad Bhagavatam, mi Talmud, mi Corán. Desde mi humilde punto de vista veo que contienen la esencia de todas las grandes religiones mundiales. Presentan la enseñanza inmortal del Yoga... Me siento eternamente agradecido por recibir estas divinas instrucciones. ¡Gracias!».

G. V., Buenos Aires, Argentina

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3219, EE.UU.
Teléfono: (323) 225-2471
Fax: (323) 225-5088

Sírvase consultar la página 25 antes de completar este formulario.

Desearía recibir una solicitud para suscribirme a las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* en español.

Estoy interesado en recibir información acerca de:

- La serie de lecciones en inglés
 La serie de lecciones en alemán

La lección resumida de meditación en:

- Francés Holandés Italiano
 Japonés Portugués

Nombre _____
(Name)

Calle y número
(o apartado de correos) _____
(Street & number, or P.O. Box)

Ciudad _____
(City)

Zona Postal _____ País _____
(Postal code) (Country)