

# Las Técnicas de curación con la Voluntad Divina

de Paramhansa Yogananda.

Por Mary Kretzmann  
El Director de Ananda Oración Ministerio

# Introducción

Por Mary Kretzmann  
Septiembre 2000

*Nota: Todos los artículos de este libro proceden de los escritos originales de Paramhansa Yogananda a menos que se indique lo contrario.*

Este manual se creó como un recurso para acompañar mi seminario de 5 días sobre **Las Técnicas de curación con la Voluntad Divina** de Paramhansa Yogananda. También es útil para cualquiera que desee aplicar estas enseñanzas con sinceridad y devoción en su propia curación y para el beneficio curativo de otros. *(Para información a cerca del próximo seminario sobre curación, llama a Ananda's **Expandig Light** Retreat, al 1-800-346-5350).*

Desde 1989 presto servicio como directora del Ministerio de Curación por la Oración de Ananda y la información que he compilado en este libro ha sido de gran ayuda en la asistencia de quienes se nos acercan solicitando oraciones para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu. Paramhansa Yogananda declaró que *“La curación depende del poder del sanador y de la receptividad del paciente”*. Se puede aumentar esa receptividad abriendo el corazón a Dios y dando pasos sencillos, pero poderosos, hacia la mejora de la condición propia, esté ese sufrimiento o carencia en el cuerpo, la mente, las relaciones, las preocupaciones materiales o la vida espiritual. A menudo comienzo mis clases de Curación diciendo, “La pregunta más importante en materia de curación es: ¿Cómo puedo aplicar yo energía positiva a esta situación?”. Quizá puedas encontrar respuestas prácticas en estas páginas.

Así mismo, una herramienta muy importante para la curación, son los Ejercicios de Energetización que puedes aprender en el **Curso de Autorrealización de Ananda**. Paramhansa Yogananda desarrolló estos ejercicios e hizo hincapié en sus beneficios para la curación del cuerpo, la mente y el alma. De hecho, hemos oído hablar de dos casos de curación de parálisis total, haciendo los ejercicios mentalmente. Así pues, para todos nosotros, ¡hay mucho que descubrir a lo largo del sendero!

Lo importante es comenzar dando un paso positivo. Algo sencillo pero sumamente poderoso y eficaz, es memorizar una afirmación adecuada del libro de Paramhansa Yogananda, *Afirmaciones Científicas para la Curación* (disponible en la mayoría de las librerías). Házlo con el poder y dinamismo que aprenderás en ese libro. A medida que tus pensamientos se hagan poderosos y concentrados, podrán sanarte. Lee sus palabras sobre curación contenidas en las *Afirmaciones Científicas para la Curación* y en este volumen. Al aplicar estos conocimientos, te encontrarás en un viaje de Curación con la Voluntad Divina a lo largo de tu vida, para ti mismo y para el beneficio de los demás.

*Para más información contactar con:*

*Mary Kretzmann*

**[The Ananda Healing Prayer Ministry](#)**

14618 Tyler Foote Road

Nevada City, CA 95959

**Ananda Español** - e-mail: [info@anandaespanol.org](mailto:info@anandaespanol.org)

*Los Sitios Web:*

[anandaespanol.org](http://anandaespanol.org)

[anandaespanol.wordpress.com/](http://anandaespanol.wordpress.com/)

# Indice

## “Señor, ven a mi, para que yo pueda llevarte a Todos ”

Paramhansa Yogananda

	Pagina
<b>1. Reglas Dinámicas de Salud</b>	<b>1</b>
<i>Extraído de artículos originales de Paramhansa Yogananda</i>	
<b>2. Cualidades Espirituales de los Alimentos</b>	<b>2</b>
<b>3. Dieta Magnética Divina</b>	<b>3</b>
<i>Métodos Físicos y Mentales para el rejuvenecimiento</i>	
<b>4. Ejercicios de Energetización Importantes</b> (Lecciones Praecepta #34)	<b>12</b>
<i>Ejercicios Magneticos para la curación de Partes Específicas del Cuerpo</i>	
<b>5. La Ley de Curación Divina - Parte I</b>	<b>17</b>
<i>Cómo orar dinámicamente</i>	
<b>6. La Ley de Curación Divina - Parte II</b>	<b>21</b>
<i>Causas de la enfermedad y cómo prevenirla</i>	
<b>7. La Ley de Curación Divina - Parte III</b>	<b>25</b>
<i>El Método Heliotrópico de Autocuración</i> (atraer conscientemente la luz del sol hacia el cuerpo)	
<b>8. La Curación Vibratoria</b>	<b>28</b>
<i>Cómo pueden dar poder a tus oraciones de curación el poder del sonido, voluntad y vibración</i>	
<b>9. El Arte de la Curación Espiritual</b>	<b>32</b>
<i>Afirmaciones para los métodos de curación subconsciente, consciente, y super-consciente</i>	
<b>10. Técnicas de Curación a Distancia</b>	<b>33</b>
<i>Cómo pueden dar poder a tus oraciones de curación la fuerza del sonido, la voluntad y la vibración</i>	
<b>11. La voluntad lleva la energía del cosmos al interior del cuerpo</b>	<b>36</b>
<i>Cómo la voluntad es crucial para la curación y cómo enviar energía curativa a otros</i>	
<b>12. Técnicas generales para desarrollar la salud del cuerpo, mente y espíritu</b>	<b>39</b>
<i>Resumen de las lecciones Praecepta</i>	
<b>13. Los Ocho Atributos de Dios</b>	<b>45</b>
<i>De La Esencia de la Autorrealización</i>	
<b>14. El poder del Pensamiento, la Voluntad y el Karma</b>	<b>46</b>
<i>De La Esencia de la Autorrealización</i>	
<b>15. La Segunda Venida de Cristo: El Poder Curativo del Pensamiento</b>	<b>48</b>
<b>16. La Segunda Venida de Cristo: Cómo curaba Cristo</b>	<b>51</b>
<b>17. La Segunda Venida de Cristo: Cómo curaba Jesús</b>	<b>54</b>
<b>18. La Segunda Venida de Cristo: El Poder Curativo de Jesús</b>	<b>62</b>
<b>19. Salmo 23 (Comentario por Mary Kretzmann)</b>	<b>63</b>
<i>Significado Interno del Salmo: Columna Interior y viaje de la Autorrealización</i>	
<b>20. Sugerencias sobre el uso dinámico de las afirmaciones</b> Mary Kretzmann	<b>67</b>
<b>21. El uso de Fotografías Sagradas para la curación y la elevación</b> Mary Kretzmann	<b>69</b>
<b>22. ¿Cómo puedo convertirme en Sanador Espiritual?</b> Mary Kretzmann	<b>70</b>
<i>Respuesta a preguntas frecuentes</i>	

# Reglas Dinámicas de Salud

## Según las enseñanzas de Paramhansa Yogananda

### Comer correctamente

- Come menos en general.
- Come ante todo frutos frescos y vegetales.
- Come pocos carbohidratos.
- Frutos frescos y jugos vegetales.
- Leche entera, fresca (tomada separadamente de las comidas).
- Abstente de comer demasiado y comidas pesadas por la noche.
- Ayuna ocasionalmente a base de jugos (un día a la semana, y tres días consecutivos cada mes)
- Evita las drogas de todo tipo (*solo si necesitas definitivamente una medicina – entonces usa el medicamento mientras practicas las técnicas de autocuración para mejorar tu estado de salud*)

### Limpieza Correcta

- Mantén siempre limpios la piel y los poros.
- Mantén limpio el intestino.
- Ayuna un día cada semana a base de jugo de naranja (usa un laxante natural apropiado).

### Ejercicio Apropiado

- Camina y corre sobre el propio terreno.
- Practica la postura correcta mientras estás sentado, caminando, en todo momento.
- Practica la respiración profunda.
- Conserva la vitalidad sexual.
- Camina, corre, nada, anda en bicicleta, etc. con atención profunda hasta sudar cada mañana y cada tarde.
- Duerme 6-7 horas.
- Evita el ejercicio excesivo.

### Dieta Mental Magnética

*(Se refiere a los pensamientos que se tienen, así como a los pensamientos que se reciben del contacto próximo con el pensamiento de tus amigos. Pensamientos pacíficos y amigos pacíficos producen mentes magnéticas sanas).*

- Practica la moderación y el auto-control.
- Disfruta sólo de buena compañía, elevada (*considera los medios de comunicación como parte de la compañía que tienes*).
- Ten buenos pensamientos, acerca de ti y acerca de los demás.
- Practica el crear y eliminar hábitos a voluntad.
- Practica la introspección; auto-análisis.
- Cambia tus circunstancias cambiando tus pensamientos (las afirmaciones son de gran ayuda).

### Armonízate con la Energía sutil

- Aprende a atraer energía a partir del sol, el oxígeno y la energía Cósmica más que del alimento.
- Come conscientemente, atrayendo la fuerza vital divina de tu alimento al masticarlo.
- Desarrolla tu fuerza de voluntad.
- Muéstrate dispuesto a enfrentarte con los desafíos de la vida: “*Di Sí a la Vida*”.
- Aprende a actuar más con el corazón que con la mente lógica.
- Haz algo creativo y desafiante cada día.

### Desarrollo Espiritual Apropiado

- Aprende el arte de la concentración.
- Practica diariamente la meditación profunda.
- Sirve a Dios en los otros.
- Vive superconscientemente.

## Cualidades espirituales de los alimentos

Según las enseñanzas de Paramhansa Yogananda

### Frutas

Cítricos	Desvanecen la melancolía, estimulan el cerebro.
Manzanas/peras	Paz, tranquilidad.
Plátanos	Calma y humildad.
Bayas(frutas del bosque)	Pureza de pensamiento.
Cerezas	Alegría.
Coco	Espiritualidad.
Dátiles	Ternura, dulzura.
Higos	Suavizan un sentido de disciplina demasiado estricto.
Uvas	Devoción.
Melocotón	Altruismo, preocupación por los demás.
Piña	Seguridad en sí mismo.
Fresas	Dignidad.
Frambuesa	Bondad.

### Hortalizas

Aguacates	Buena memoria.
Remolacha	Coraje.
Maíz	Vitalidad mental.
Lechuga	Calma.
Espinacas	Simplicidad.
Tomates	Fuerza mental.

### Frutos secos

Almendras	Fuerza vital; autocontrol sexual.
Cacahuete	Eliminación; fuerza en general.
Piñones/anacardos	Desarrollo armonioso del cuerpo.
Pistachos	Desarrollo del cerebro; memoria.

### Otros alimentos

Leche de vaca	Entusiasmo; fresca energía espiritual.
Yema de huevo	Energía, dirigida exteriormente.
Miel	Autocontrol.
Arroz	Afabilidad.
Cereales integrales	Fuerza de carácter.
Trigo integral	Firmeza en los principios.

## Dieta Magnética Divina

Por Paramhansa Yogananda

Curso super-avanzado No. 1 (1930): lección 5

*Dieta magnética divina: métodos físicos y mentales para rejuvenecer las células somáticas y despertar los poderes latentes de la mente y las fuerzas internas del alma.*

El ayuno bien pensado bajo la guía de un especialista, puede curar la mayoría de las enfermedades.

El ayuno puede dividirse en dos grupos principales: *ayuno parcial* y *ayuno completo*.

### Ayuno parcial

En este grupo pueden mencionarse cuatro subdivisiones generales:

- (I) *Limitar la dieta a ciertos alimentos*
- (II) *Abstenerse de ciertos alimentos*
- (III) *Limitar la ingestión de alimento en cantidad*
- (IV) *Limitar el número de comidas a una o dos al día*

Algunas de estas formas de ayuno pueden combinarse. Por ejemplo, para curar una enfermedad o reducir peso, una persona puede abstenerse de ciertos alimentos completamente y limitar la ingestión de otros, etc.

Subdivisiones más específicas son:

**Ayuno con líquidos:** Uno o dos días por semana, siempre que uno no se sienta hambriento, la ingestión de alimento puede limitarse a (1) leche, (2) zumo de naranja o cualquier zumo de fruta.

**Ayuno con sólidos:** Esta dieta se limita a (1) frutas frescas; (2) verduras crudas; (3) verduras semi-hervidas, incluyendo el caldo en que se han hervido. Bebe agua abundante con esta dieta. *Ningún pan ni alimentos ricos en almidón o azúcares, ninguna carne, huevos o pescado--sólo los alimentos mencionados en (1) o (2) o (3) y sólo una comida al día (al mediodía).*

**Ayuno a base de Oxígeno:** Inhala y exhala profundamente de seis a doce veces, llenando los pulmones de aire fresco desde los lóbulos inferiores. Este método puede practicarse al aire libre durante doce horas, caminando despacio y descansando alternativamente. Cuando las condiciones del tiempo lo hagan necesario, practícalo en el interior, con las ventanas bien abiertas. (Naturalmente, debe llevarse ropa de abrigo en el invierno para protegerse del frío.) Este ayuno ayuda al crecimiento espiritual. Las personas débiles o inválidas no deben practicarlo.

### Ayuno Completo

El ayuno completo, como regla, no debe exceder de diez días y ni siquiera debe intentarse durante ese tiempo excepto bajo la vigilancia de un especialista. Sin embargo, abstenerse de alimento durante un día a la semana y durante tres días consecutivos al mes, produce resultados beneficiosos. Debe tomarse agua en abundancia durante el ayuno completo, para reemplazar el líquido perdido por la evaporación a través de los poros, etc.

## Dieta Purificadora y Vitalizante de Nueve Días

Esta dieta ha sido probada como el método más eficaz para eliminar las toxinas del cuerpo.

1 pomelo

1 limón, 5 naranjas

1 verdura cocida con su caldo (cantidad opcional)

3 tazas de bebida de vitalidad (una cada comida)

1 una ensalada vegetal cruda

1 vaso de zumo de naranja con 1 cucharada de hojas de Senna (*Senokote*) o *Swiss Kriss* (laxante natural). *Debe tomarse cada noche mientras dure la dieta purificadora, antes de acostarse. Es conveniente comenzar con ½ cucharada y después aumentar a 1 cuch.*

Nota: para inválidos y niños, ha de tenerse precaución y prudencia en el seguimiento de esta dieta purificadora y si es necesario, consultar primero a un especialista.

Bebida de vitalidad. Ingredientes:

2 tallos de apio picados

1l. de diente de león, nabizas o espinacas.

5 zanahorias (cortadas) incluir parte del tallo

1 manojo de perejil picado

1 litro de agua

sin sal ni especias

La bebida puede prepararse de dos maneras. Es preferible la 1ª (*nota de Editor: esto se escribió antes de la existencia de licuadoras y batidoras. Usa la tecnología moderna si es necesario. Aunque Paramhansa Yogananda a menudo recomendaba las comidas crudas, en este caso dio preferencia al jugo de la verdura cocida. Éste suele ser más fácil de digerir y es muy alcalino para el cuerpo.*)

(1) Después de pasar el apio y las zanahorias por la picadora, hiérvelas ligeramente en agua durante diez minutos. Agrega la verdura elegida y el perejil y hiérvelo diez minutos más. Fíltralo con el colador de tela.

(2) Los mismos ingredientes, sin cocerlos. Pásalos por la picadora, filtralos como antes.

Toma una taza de esta bebida, preparada por cualquiera de los dos métodos, con cada una de las tres comidas.

Esta bebida de vitalidad es un tónico sanguíneo y es muy eficaz en el reumatismo, en los distintos desórdenes del estómago (incluyendo la indigestión aguda), catarro crónico, bronquitis y crisis nerviosas.

Mientras estés siguiendo la dieta purificadora, abstente estrictamente de especias, dulces, pasteles, carne, huevos, pescado, queso, leche, mantequilla, pan, alimentos fritos, aceite, alubias, es decir de todo alimento no mencionado más arriba. Si se siente la necesidad de nutrición adicional, se puede tomar una cucharada de frutos secos finamente molinos en medio vaso de agua o un vaso de zumo de naranja.

Al finalizar la dieta de nueve días, se debe tener especial cuidado en la selección y cantidad de comida a consumir el primer día y retornar a una dieta normal gradualmente.

Si no se logra eliminar del cuerpo todas las toxinas en el primer intento, puede repetirse la dieta purificadora después de un intervalo de dos o tres semanas.

Durante la dieta purificadora es beneficioso tomar un baño caliente de sales todas las noches antes de acostarse. También es muy útil tomar un baño de sales de vez en cuando, durante varias semanas después de terminar la dieta.

## Dieta adelgazante

Se debe hacer el ejercicio de **Energización** de recarga de las 20 partes del cuerpo, en series de seis veces, dos veces al día y el ejercicio del estómago, en series de veinte, tres veces al día. Ordena a tu voluntad, durante la tensión, consumir los tejidos supérfluos. Practica el ejercicio de carrera contando de 50 a 200 pasos al día. Come principalmente vegetales crudos y la mitad de una yema de huevo cocida al día. Abstente de los alimentos ricos en almidón, alimentos fritos y dulces. No bebas agua con las comidas. Cada tres días ayuna un día con zumo de naranja. (*La Energetización puede aprenderse a través de Ananda*).

Las personas extremadamente gruesas han conseguido muchos beneficios al ayunar con zumo de naranja siete días y seguir después la dieta purificadora de nueve días, para retornar a una dieta normal gradualmente. Si hubiera necesidad de perder más peso, se repite este procedimiento después de un intervalo de dos semanas.

## Dieta para engordar

Los siguientes alimentos tienen un alto valor nutritivo y son beneficiosos para quienes deseen ganar peso:

Plátanos con nata	2 huevos	2 rebanadas de pan integral
Harina de avena con nata	1 ensalada de vegetales cruda grande	100 g de mantequilla
¼ vaso de nata	1 cucharada de aceite de oliva	

También se gana peso comiendo plátanos en abundancia y bebiendo durante un mes dos vasos de agua (ligeramente caliente o fría, no helada) con cada comida. Algunos de los alimentos de la lista anterior se agregan a la dieta usual.

**Reglas dietéticas generales:** Tener fe en el poder curativo de Dios a través de la mente y obedecer las leyes dietéticas, es mejor que tener fe en Dios y en la mente y descuidar las leyes dietéticas.

Para obtener buenos resultados, come todos los días hortalizas de hoja verde, incluyendo una zanahoria con parte del tallo, y bebe un vaso de zumo de naranja (incluyendo la pulpa) con una cucharada de frutos secos finamente molidos; toma nata, unas gotas de zumo de limón, zumo de naranja y miel con todas las ensaladas. El condimento Thosand-island es bueno. Un poco de salsa de curry con huevo cocido o verduras, de vez en cuando, es un buen estimulante salival.

## Combinaciones de alimentos

**Debes abstenerte de todo producto de vacuno y cerdo.** No tengas como hábito comer todos los días pollo, cordero o pescado. Si tu organismo te pide comer carne, una vez por semana o una vez al mes es suficiente. Los frutos secos, el queso fresco, los huevos, la leche, la nata y los plátanos, son muy buenos sustitutos de la carne y el pescado. Si comes pollo, cordero o pescado, acompáñalos con una ensalada vegetal.

La fruta debería comerse con pan o algún otro alimento rico en almidón, pero sin azúcar; si lo deseas, puedes agregarle un poco de miel. Come sólo dulces naturales (higos, ciruelas o pasas no sulfatados).

**No comas demasiado azúcar refinado.** La ingestión de cantidades excesivas de dulces causa fermentación intestinal. Recuerda que las comidas preparadas con harina refinada, como pan blanco, bechamel, etc. el arroz blanco y un exceso de alimentos fritos y grasientos, son perjudiciales para la salud.

Intenta incluir en tu dieta diaria la mayor cantidad posible de alimentos crudos. Las verduras cocidas deben comerse con el jugo en que se cocieron.



El catarro del aparato digestivo es a menudo resultado de un exceso de comida por la noche, también de comer un exceso de dulces u otros alimentos que tienen efecto irritante sobre las membranas mucosas del estómago, el duodeno, etc.

Ayuna regularmente, utilizando la dieta apropiada según tu criterio, de acuerdo con las instrucciones dadas más arriba. Come menos y cuando lo hagas sigue las reglas dietéticas. Haz de la luz del sol, el oxígeno y la energía, una parte de tu dieta diaria regular.

### **Dieta Diaria**

Los alimentos de tu dieta diaria deberían ser escogidos de la lista siguiente, ya que contienen todos los elementos necesarios para el mantenimiento apropiado del cuerpo: (nota de Editor: hace años un miembro de Ananda envió esta lista de alimentos a una publicación de salud para que los analizaran. El informe fue que ésta era la dieta más completa a nivel nutritivo que ellos habían visto).

1/2 manzana	1/4 pomelo
1 lima	1 zanahoria cruda, incluyendo parte de la zona verde
1 hortaliza al horno, semihervida o cocida al vapor con su jugo	
1 naranja	1 limón
1 vaso de zumo de naranja con 1 cucharada de frutos secos molidos	
6 hojas de espinaca cruda	1/4 corazón de lechuga
1 trozo pequeño de piña fresca	
1 cucharada de aceite de oliva	1 vaso de leche
6 higos, dátiles o ciruelas (sin sulfatar)	1/8 vaso de nata
1 racimo de pasas (sin sulfatar)	1 cucharada de queso fresco
1 cucharada de miel	1 cucharada de Clabber

"Clabber" = Leche que se ha dejado reposar en un lugar caliente, preferentemente en un vaso de barro, durante un día o más, hasta que se haya agriado o cuajado. *Nota del editor: quizá el yogur bastaría.*

Come al menos algunos de los alimentos anteriores todos los días, distribuyéndolos en las tres comidas. Por ejemplo, puedes tomar la leche en el desayuno, pan, huevos y ensalada al mediodía y frutos secos molidos y fruta por la noche. Los hábitos individuales pueden ser tenidos en cuenta, pero si son erróneos, cámbialos gradualmente. De todos modos, añade alguno de los alimentos de la lista anterior a lo que comas.

Suprime de los alimentos indicados más arriba aquellos con los que no estés de acuerdo, comiendo muy ligeramente cuando sientas necesidad y acostúmbrate gradualmente a una dieta más sana. Puedes aumentar o disminuir las cantidades dadas de acuerdo con tus necesidades individuales. Obviamente, las personas que realizan un trabajo muscular activo necesitan más alimento que el trabajador sedentario.

Siempre que se tenga hambre, puede tomarse una cucharada grande de frutos secos molidos en medio vaso de agua o en un vaso de zumo de naranja. Cuando tengas sed, bebe un vaso de zumo de naranja o agua (preferentemente destilada o hervida). Desde luego, el agua destilada por la naturaleza -el zumo de fruta no diluido- es lo mejor. No bebas demasiada agua helada con las comidas. El agua fría debe tomarse con moderación, especialmente durante y después de las comidas, pues baja la temperatura del estómago, retardando así la digestión. No bebas nunca agua helada cuando estés acalorado.

### **Dieta Magnética**

Lo que el agua destilada es para una batería eléctrica, es el alimento para la batería del cuerpo. La energía vital en la batería del cuerpo se deriva de la Energía Cósmica a través de la

médula oblonga y del alimento. La energía vital en el cuerpo separa los constituyentes de los alimentos y los transforma en energía. La compleja tarea de la fuerza vital, consiste en destilar más fuerza vital de los nutrientes ingeridos por el cuerpo. Por consiguiente, la dieta debería limitarse a alimentos que se transformen fácilmente en energía o que produzcan energía fresca. El oxígeno y la luz del sol deberían tener un lugar muy importante en nuestra vida, debido a su cualidad de producir energía directa. Cuanto más dependas de la voluntad y la Energía Cósmica para sostenerte, necesitarás menos alimento; cuanto más dependas de la comida, más débil será tu voluntad y menores tus recursos de Energía Cósmica.

La dieta magnética consiste en aquellos sustitutos de los alimentos, como los rayos del sol y el oxígeno, que pueden ser asimilados fácilmente y convertidos en energía por las fuerzas vitales latentes en el cuerpo. Los alimentos magnéticos proporcionan energía más rápidamente que los sólidos y líquidos, que se convierten menos fácilmente en fuerza vital.

Cuando estés cansado o hambriento, toma un baño de sol (ten cuidado si tienes la piel delicada) y te sentirás recargado y reavivado con los rayos ultravioleta; o inhala y exhala varias veces al aire libre o cerca de una ventana abierta y tu fatiga se irá. Una persona que ayuna, si inhala y exhala doce veces profundamente, tres veces al día, recarga su cuerpo con electrones y energía libre del aire y el éter. La fuerza vital asimila oxígeno más rápidamente que los sólidos o líquidos. El contacto de los alimentos y el oxígeno con el sistema corporal interno, es necesario para que la fuerza vital los convierta en energía.

Practica el siguiente ejercicio tres veces al día: Exhala despacio, contando de 1 a 6. Cuando los pulmones estén vacíos, cuenta mentalmente de 1 a 6. Inhala despacio, contando de 1 a 6. Entonces sostén la respiración, contando de 1 a 6. Repítelo once veces.

*No sostengas nunca la respiración más de lo que tardes en contar despacio de 1 a 6 o, a lo sumo, de 1 a 12.*

Así como la electricidad pasa a través de una varilla conductora y la electriza, así la batería del cuerpo se recarga totalmente con la fuerza vital derivada del oxígeno. Las personas que realizan ejercicios respiratorios, tienen siempre los ojos brillantes, magnéticos.

Los baños de sol de una hora son también parte de la dieta magnética. Los rayos ultravioleta que se absorben en un día de playa, ejercen un beneficioso efecto vitalizante en el cuerpo, el cual dura aproximadamente tres meses. Cura las llagas y heridas exponiéndolas al sol media hora diaria. Los tratamientos con rayos ultravioleta e infrarrojos producidos artificialmente, también suministran nutrición magnética. Tomados bajo la guía de un especialista, pueden resultar muy beneficiosos. Los cristales de ventana ordinarios, impiden a los rayos ultravioleta del sol penetrar en una habitación.

Vivir en una habitación soleada cerrada con cristales de cuarzo amarillo, a través de los cuales penetran los rayos ultravioleta, proporcionaría al cuerpo humano nutrición magnética espiritual, haciéndolo espiritualmente magnético. Un hombre que viviera en una habitación cerrada con cristales de cuarzo rojo, vería desarrollarse en él la fuerza bruta.

Cada una de los muchos billones de células del cuerpo humano es una diminuta boca nutriéndose. La fuerza vital, identificada con el cuerpo, crea en nosotros un deseo de obtener energía de la circulación y de los alimentos contenidos en el estómago. La fuerza vital debe entrenarse para extraer la energía de fuentes más sutiles. Las necesidades de energía del cuerpo pueden obtenerse en parte del sol y el oxígeno absorbidos por los poros. Por esta razón, la superficie de la piel debe mantenerse escrupulosamente limpia en todo momento.

El ejercicio realizado con voluntad y concentración, produce resultados excelentes, porque crea energía desarrollada *directamente* por la voluntad. Los músculos, sangre, huesos y nervios, absorben esta energía rápidamente para la regeneración celular. Por consiguiente, el nivel más alto de energía acompañado por la menor destrucción de tejido, se consigue con los Ejercicios de Energetización. (Las instrucciones están disponibles en el Curso de Autorrealización de

Ananda).

Cargar el cuerpo de vez en cuando con electricidad, sujetando dos electrodos de una batería, es un buen método para abastecer el cuerpo con energía libre. (La corriente eléctrica debe ser muy débil). Bañarse en agua calentada por el sol, saturada con rayos ultravioleta, es muy beneficioso.

Frotar el cuerpo desnudo vigorosa y rápidamente con las palmas antes de tomar un baño, genera fuerza vital y es también muy beneficioso.

Si un hombre débil lucha o vive en la misma habitación que un individuo fuerte, vital, absorbe algo del magnetismo vital y mental de este último. Por esta razón las personas jóvenes y viejas deberían mezclarse e intercambiar así magnetismo. Distintas personas tienen diferentes tipos de vitalidad. Intenta descubrir siempre métodos nuevos para recibir las cualidades energéticas directamente de diferentes personas.

Como norma, la palabra “alimento” sólo se usa en relación con la nutrición material, pero hay otros tipos de alimento: la energía mental o concentración y la Sabiduría Divina. El primero (el alimento material) recarga la batería del cuerpo, el segundo (la concentración) la batería de la mente, el tercero (la Sabiduría Divina) la batería del alma.

Los alimentos materiales adecuados, tomados en las combinaciones correctas, no sólo son necesarios para el sustento del cuerpo, también ejercen una influencia decisiva en el cerebro. El cerebro espiritual, el cerebro activo y el cerebro material, son afectados por el alimento. Pueden formarse las siguientes combinaciones: (1) cerebro espiritualmente activo, (2) cerebro intelectualmente activo y (3) cerebro materialmente activo.

Todo alimento produce una sensación en el paladar, así como ciertos efectos químicos en el cuerpo y el cerebro. Las sensaciones de los alimentos determinan una mentalidad específica. Alimentos como la carne seca, producen reacciones materiales groseras, las cuales desarrollan un cerebro material y una mente animal. Comer alimentos activos, vitales, como cebollas, ajo, carne fresca (no seca) etc. produce un cerebro activo. Comer frutas y verduras crudas, produce cualidades espirituales en el consumidor y desarrolla una mente y un cerebro espirituales.

La cualidad de sabor y color del alimento, es transmitida al cerebro a través de los nervios del gusto y de la vista y se experimenta como una sensación agradable o desagradable específica. Estas sensaciones se elaboran como percepciones y concepciones. Las concepciones repetidas sobre los alimentos, forman hábitos mentales definidos y se manifiestan como cualidades materiales, activas o espirituales.

### **Dieta Magnética mental**

Ya sabemos que los alimentos materiales proporcionan al cuerpo energía, también debemos recordar que los buenos pensamientos son alimentos nutritivos para la mente y que los pensamientos de cualquier otra naturaleza son venenosos para la salud del cuerpo y la mente. ¿Has analizado alguna vez tu dieta magnética mental?. Normalmente consiste en pensamientos propios y pensamientos que recibes del contacto con los pensamientos íntimos de tus amigos.

Los pensamientos pacíficos y los amigos pacíficos producen siempre mentes saludables, magnéticas. Es fácil ver si una persona se alimenta de un ambiente pendenciero o pacífico. El descontento y las preocupaciones debidas a unos amigos equivocados o a la no valoración por parte de los parientes cercanos, producen una mente insana y pesimista.

### **Librar a la Mente de los Venenos de la Preocupación**

Si padeces una enfermedad mental, cúrate, ponte a régimen. Un saludable ayuno mental aclarará tu mente y la libraré de los venenos mentales, acumulados como resultado de una dieta mental descuidada y defectuosa.

En primer lugar, aprende a eliminar las causas de tus preocupaciones sin permitirles inquietarte. No alimentes tu mente con los venenos mentales creados cada día por nuevas preocupaciones. Las preocupaciones son a menudo el resultado de intentar hacer demasiadas cosas apresuradamente. No “engullas” tus deberes mentales, másticalos a fondo, uno a uno, con los dientes de la atención y empápalos con la saliva del buen juicio. Así evitarás la indigestión de la inquietud.

### **Ayuno de preocupaciones**

A continuación debes seguir el ayuno de preocupación. Tres veces al día, quítate de encima todas las preocupaciones. A las siete de la mañana dite a ti mismo, “Me deshago de todas mis preocupaciones de la noche y de 7 a 8 me niego a preocuparme, no importa cuán problemáticos sean los deberes que me esperan. Estoy siguiendo un ayuno de preocupación”. De 12 a 1, di, “Estoy alegre, no me preocuparé”. Por la tarde, entre las seis y las nueve, mientras estés en compañía de tu marido o esposa o de parientes o amigos, “difíciles de soportar” toma mentalmente una fuerte resolución y di, “Durante estas tres horas no me preocuparé, me niego a sentirme molesto, aun cuando me acosen. No importa cuán tentador sea permitirme un festín de preocupaciones, resistiré la tentación. He estado muy enfermo de preocupaciones, mi corazón de paz ha estado enfermo. He tenido varios “ataques al corazón” de inquietud. No debo paralizar y matar mi corazón de paz por los impactos de las preocupaciones. Estoy en ayuno de preocupaciones. No puedo permitirme estar preocupado”.

Cuando hayas conseguido llevar a cabo ayunos de preocupación durante ciertas horas al día, trata de hacerlos durante una o dos semanas seguidas y después intenta evitar la acumulación de los venenos de la preocupación en tu organismo, completamente. Cada vez que te permitas un festín de preocupación, sigue el ayuno de preocupación parcial o total durante un día o una semana. Cada vez que tomes la determinación de no preocuparte, es decir, de seguir un ayuno de preocupación, mantén tu resolución. Puedes dejar de preocuparte completamente. Puedes resolver serenamente tus problemas más difíciles, empeñándote con el mayor esfuerzo y al mismo tiempo negándote absolutamente a preocuparte. Di a tu mente, “sólo puedo hacer las cosas lo mejor posible, nada más. Estoy satisfecho y feliz porque estoy haciendo todo lo posible por resolver mi problema; no hay absolutamente ninguna razón por la que deba preocuparme hasta la muerte”.

Cuando estés haciendo el ayuno de preocupación, es necesario que no te encuentres en un estado mental negativo. Bebe copiosamente las aguas frescas de paz que fluyen de la primavera de cada circunstancia, vitalizadas por tu determinación de estar alegre. Si has tomado la decisión de estar alegre, nada puede hacerte infeliz. Si no eliges destruir tu propia paz mental aceptando la sugerencia de circunstancias infelices, nadie puede desalentarte. Tú sólo te ocupas de la realización incansable de acciones correctas y no de sus resultados. Deja esto último a Dios, diciendo, ***“He hecho cuanto he podido en estas circunstancias. Por consiguiente, soy feliz”***.

### **La alegría como Cura de la Preocupación**

El método negativo de superar el envenenamiento de preocupación, es el ayuno de preocupación. Hay también métodos positivos. Quien esté infectado con los gérmenes de la preocupación, debe seguir un estricto régimen mental. Debe darse festines, con frugalidad, pero regularmente, en la sociedad de las mentes gozosas... Todos los días debe asociarse --aunque sea sólo un momento-- con “las mentes infectadas de gozo”. Hay personas cuya canción de risa nada puede acallar. Búscalas y date con ellas el banquete de la más vivificante comida de alegría. Continúa la dieta de la risa durante un mes o dos. Date banquetes de risa en compañía de personas verdaderamente alegres. Digiérela completamente, masticando a fondo la risa con los dientes de tu atención. Continúa la dieta de la risa con firmeza una vez empezada y al finalizar

un mes o dos verás el cambio, tu mente estará llena de luz solar. Recuerda, los hábitos específicos sólo pueden ser cultivados con acciones creadoras de hábitos específicos.

### **Dieta del Valor**

Habiéndote beneficiado del ayuno de preocupación, prueba a continuación el ayuno del miedo; sigue un régimen de valor durante algunas horas, días o semanas. Debes actuar espiritualmente para ser espiritual.

### **Dieta de la Sabiduría**

Para destruir la ignorancia, sigue un régimen de sabiduría. Bebe el tónico de la sabiduría de los labios de la intuición. Puedes aprender de la intuición cuando estés en la cámara de la meditación profunda. Lee buenos libros de naturaleza devocional y espiritual, tomando de ellos lo que necesites.

Consulta a un especialista espiritual. Si tu enfermedad de ignorancia es crónica, guíate completamente por él. Un paciente así no puede curarse dependiendo sólo de su propio juicio, ya que éste puede estar afectado por su estado de mala salud mental.

Sigue los ayunos de eliminación de la ignorancia. Niégate a ser esclavizado por hábitos ignorantes y acciones irreflexivas. Comienza un estudio espiritual intensivo y una dieta espiritual intensiva y niégate a padecer por más tiempo la infección de la ignorancia.

### **Superación del Estancamiento Mental**

El estancamiento mental es “Tuberculosis mental”. Sal de tu cámara cerrada de estrechez. Bebe el aire fresco de los pensamientos y opiniones vitales de otros. Bebe vitalidad; recibe nutrición mental de las mentes material y espiritualmente progresivas. Festeja con prodigalidad el pensamiento creativo, tuyo y de los demás. Da largos paseos mentales por los caminos de la confianza en ti mismo. Ejercítate con los instrumentos de juicio, introspección e iniciativa. Exhala los pensamientos perniciosos de desaliento, descontento, desesperación, etc. Inhala el oxígeno fresco del éxito y sé consciente de que estás progresando con la ayuda de Dios. Esto recargará la batería de tu alma. Experimentando conscientemente la Beatitud de Dios a través de la meditación, puedes destruir conscientemente el estancamiento mental y adquirir salud espiritual y sabiduría progresivas.

### **Adquirir perfección Física, Mental y Espiritual**

Así, día a día, tomando alimentos productores de magnetismo espiritual y absorbiendo la luz solar productora de vitalidad, reflejarás físicamente la juventud eterna de Dios. Eliminando todos los venenos mentales y compartiendo la nutrición divina de la determinación, valor, esfuerzo mental continuo e infatigable y concentración, aprenderás a superar los problemas más difíciles con facilidad. Eliminando la ignorancia por la meditación constante en Dios y siguiendo los preceptos de Yogoda y de tu maestro espiritual, conseguirás una salud espiritual perfecta. Una vez que adquieras esta salud espiritual, entregarás tu vida a los demás, para mostrarles el camino hacia la suprema, embriagadora salud espiritual.

Cuando hayas aprendido a comer alimentos adecuados, elaborar pensamientos correctos, a estar lleno de sabiduría y gozo, tu cuerpo, mente y alma se espiritualizarán y las sentirás como dinamos de energía magnética. Tu cuerpo y mente purificados por esta energía, asumirán la belleza del Espíritu. Cuando te comprendas a ti mismo como un alma, sabrás que perteneces al Espíritu, que reposa en todas partes con la misma alegría, en todo el espacio, en todas las cosas, siendo uno con todas las cosas.

El imán del cuerpo, mente y alma, recargado con buenos alimentos, rayos solares, poder, sabiduría y Beatitud, atrae hacia sí todas las almas materiales y espirituales de similar

profundidad de magnetismo espiritual. Un imán espiritual está cargado con la vida de Dios y a quienquiera que toque hace de él Dios.

## **Resumen**

Quienes piensan que la vida depende sólo del desayuno, la comida y la cena --de sólidos y líquidos-- tienen una mentalidad grosera. Podemos obtener energía tanto de alimentos materiales como de Origen Cósmico. El hombre del futuro extraerá nutrientes del éter y del océano de Energía Cósmica invisible en que se mueve y tiene su ser.

El objetivo de esta lección es dirigir la atención del estudiante a la conveniencia de extraer sus necesidades de energía, tanto como sea posible, del aire y de la luz del sol. La nutrición obtenida de estas dos fuentes puede convertirse más fácilmente en energía dentro del cuerpo.

Esta lección también muestra al estudiante la necesidad de elegir sólo los alimentos materiales que emiten y depositan vibraciones espirituales en la mente y cerebro humanos. Los alimentos materiales imprimen en la mente ciertas cualidades buenas o malas y los pensamientos, las acciones y la salud de las personas, generalmente vienen determinados por los alimentos que consumen.

### Oración Praeceptum

*“Oh energía consciente, cósmica, tú eres quien sustenta directamente mi cuerpo. Los alimentos sólidos, líquidos y gaseosos, se convierten y espiritualizan en energía gracias a tu energía cósmica y sustentan mi cuerpo. Ayúdame a aprender, oh, Espíritu, a vivir cada vez más de la energía cósmica directa y cada vez menos de los alimentos. Siendo energía, ardiendo en la lámpara de los sentidos, me recargo con tu Energía Cósmica”.*

### Ejercicios de Energetización Importantes

En un praeceptum anterior mencionamos que un hombre muerto no puede inhalar oxígeno, absorber la luz del sol o digerir alimentos, porque la fuerza vital está ausente de él. Por consiguiente, el principio vital es la primera condición directa de nuestra fuerza física y mental. Nuestros pensamientos, voluntad, sentimientos, fuerza muscular, correcto funcionamiento de los pulmones, el páncreas, el hígado, el bazo, los órganos digestivos, el corazón, el cerebro, las glándulas pineal, tiroideas y las demás glándulas, todo esto, depende para su existencia de la fuerza vital. Es la electricidad interna que recorre la fábrica del cerebro, que produce y exporta ideas creativas, que importa nuevas impresiones y supervisa el funcionamiento completo del cuerpo.

La fábrica del corazón limpia el sistema y distribuye el alimento a billones de células hambrientas que viven en el cuerpo. El estómago elabora los elementos nutritivos asimilables de los alimentos, para satisfacer distintas necesidades de los tejidos óseo, nervioso, epitelial, adiposo, muscular. El estómago es la gran fábrica "cocina" que proporciona los alimentos adecuados a los diversos tejidos.

Pocas personas comprenden que los billones de células somáticas, todos los órganos del cuerpo humano, los nervios sensores, se mantienen vivos y trabajan adecuadamente sólo gracias a un poder vital oculto. El cuerpo entero se mantiene del alimento exterior, pero este alimento tiene que ser convertido en vitalidad por esta FUERZA VITAL INTERNA OCULTA.

### Dos Ejercicios Vitales

Los estudiantes deben recordar que los Ejercicios de Rejuvenecimiento y Energetización tienen que hacerse lenta, suave y rítmicamente al principio. Nunca des tirones. Cada movimiento debe ser armonioso. Si alguna parte del cuerpo es especialmente débil, envía la energía allí muy despacio y suavemente. Se fortalecerá gradualmente. Si tu esfuerzo es intenso puedes curarte muy pronto, puesto que los ejercicios te dan el poder de llevar la única fuente curativa, la Energía Vital Cósmica, al contacto con los tejidos enfermos. Puedes sentir encenderse en tu cuerpo la corriente real de energía, dondequiera que lo desees. La vibración que percibes no es ningún movimiento voluntario; está causada por la carga de energía en el interior del cuerpo. Haz los ejercicios con gusto y alegremente. Bajo cualquier circunstancia mantén la columna recta y el cuerpo erguido. Estos ejercicios te darán gracia y libertad de movimiento para bailar, nadar, luchar y caminar. Más que eso, te enseñarán que tú no eres el cuerpo, que el cuerpo es sólo tu sirviente y que tú eres Energía de Vida inmortal.



## **Caminando y Corriendo sobre el Propio Terreno**

Si realizas dos veces al día los ejercicios de correr y caminar sobre el propio terreno al aire libre, harás mucho por mantener tu cuerpo en forma. Cuando estés cansado, practica los ejercicios de correr y caminar sobre el propio terreno muchas veces, así como los ejercicios de tensión y relajación, hasta que la fatiga desaparezca. (Las personas con el corazón débil no deben practicar el ejercicio de correr).

Sítuate a un metro de una ventana abierta de par en par en tu habitación o en un lugar abierto. Quitate los zapatos y, de pie, sin desplazarte, haz los movimientos de caminar. Primero, golpea el talón del pie izquierdo contra la nalga izquierda y flexiona el brazo derecho, el codo permanece junto al costado; baja el pie izquierdo. Levanta el pie derecho, golpeando la nalga derecha y flexiona el brazo izquierdo manteniendo el codo al costado. Continúa alternando izquierda y derecha hasta que te parezca suficiente o hasta que transpires sin excesiva incomodidad. Puedes contar cada vez que alzas un pie. Si llevas la cuenta, camina de 25 a 400 veces.

Pasada la infancia, los días de ejercicio normalmente se acaban para la mayoría de las personas y comienzan los de comer en exceso y las enfermedades resultantes. Son tantas las personas que no comprenden que el mantenimiento de la salud depende de 1) comer adecuadamente 2) comer menos 3) ayunar 4) conservar la energía vital a través del autocontrol 5) hacer ejercicio adecuado 6) el aire fresco y los baños de sol 7) la eliminación correcta 8) los buenos pensamientos y la alegría 9) la meditación tranquila. Evita sobrealimentarte, comer inadecuadamente, complacerte excesivamente con cualquiera de los sentidos y la falta de ejercicio.

Toma baños de sol tan a menudo como puedas, de diez minutos a media hora, según la fuerza del sol. Respira profundamente al aire fresco por lo menos 3 veces, 6 veces al día. Primero, exhala rápidamente a través de la boca y los orificios nasales, a continuación inhala despacio contando de 1 a 12. Mantén la respiración contando de 1 a 6. Exhala contando de 1 a 6. No olvides nunca hacerlo cuando camines al aire libre.

## **Otros Ejercicios Valiosos**

Siempre que quieras relajar alguna parte del cuerpo, ténsala suavemente, mantén la tensión contando de 1 a 3, entonces relájala rápidamente y siente la energía retirarse. Mantén esa parte relajada olvidándote de ella. Ahora ponte de pie y tensa todo el cuerpo -todas sus partes- y a continuación suéltalo. Haciendo esto, te relajas. Expulsa el aliento diciendo enérgicamente "hah". No te muevas. Tensa de nuevo todo el cuerpo rápidamente y suéltalo. Expulsa el aliento de nuevo y relájate. Si tus pulmones no están activos, todo el movimiento cesa. Entonces estás relajado perfectamente. La mayoría de las personas, cuando dicen estar relajadas mantienen sus músculos contraídos. Cuando la energía se retira, sin embargo, todas las partes del cuerpo están relajadas y el cuerpo está en calma. Cierra los ojos. Tensa todo el cuerpo y a continuación relájalo. No existe mejor método de relajación que el que estamos enseñándote. Siempre que estés cansado o inquieto, tensa y relaja todo el cuerpo, expulsa el aliento y te calmarás. Cuando se tensa poco, la tensión no se va, pero cuando tensas con fuerza, a continuación obtienes la relajación perfecta.

1. Tensa el brazo derecho (brazo y antebrazo). Vibra. Mantén el codo al costado. Levanta el antebrazo hasta el hombro como si levantarás un peso de 1 a 5 kilos. Relaja (retira la energía) y bájalo. Repite el ejercicio con el brazo izquierdo y a continuación con ambos brazos a la vez.

2. Estira los brazos paralelos al suelo con las palmas hacia arriba. Tensa ambos brazos y vibra. Flexiona los codos despacio como si tirarás de un gran peso desde ambos lados. Relaja, baja los brazos a los lados. Repítelo dos veces.



3. Estira los brazos paralelos al suelo. Exhala y junta los brazos, con las palmas tocándose y relaja todo el cuerpo. A continuación inhala tensando las 20 partes del cuerpo, estira los brazos hacia atrás y vibra. Relaja y exhala despacio. Repítelo dos veces.

4. De pie, agarrándote al respaldo de una silla, exhala. Agáchate rápidamente, relajado. Inhala y tensa las 20 partes del cuerpo y levántate. Mantén la respiración, vibra, exhala, relaja y agáchate. Repítelo dos veces.

5. (a) Túmbate en el suelo; mantén el equilibrio sobre las caderas con la cabeza y los pies levantados aproximadamente 40 centímetros del suelo. Mantén la respiración contando mentalmente de 1 a 6, presionando las manos sobre el estómago. Exhala, relaja y baja la cabeza y los pies al suelo. Repítelo tres veces. Este ejercicio es magnífico para la columna, pues ajusta las vértebras.

(b) Tiéndete de espaldas en el suelo. Mantén el equilibrio sobre las caderas, con la cabeza y los pies levantados del suelo, entonces mécete arriba y abajo y a los lados, primero sobre un hombro y después sobre el otro, como una mercedora o un barco. Este ejercicio fortalece enormemente los músculos del estómago; también da gran fortaleza a la columna vertebral.

### **Ejercicios para la Curación**

Nota: Se debe comer adecuadamente, pero el mejor remedio de todos los problemas de salud, belleza, juventud, reducción o aumento de peso, es la curación; debes comprender que depende de la Fuerza Vital Divina resolver estos problemas y resolverlos rápida y absolutamente. Por eso los siguientes ejercicios serán inmensamente beneficiosos para cualquier tejido u órgano débil del cuerpo.

#### **Para quitar el Dolor en Brazos, Piernas o Fortalecer los Miembros**

Contrae los miembros suavemente con atención profunda mientras exhalas, contando hasta 20, entonces relaja los miembros e inhala. Repítelo seis veces por la mañana y siempre que sea necesario. Para fortalecer las pantorrillas o muslos débiles, repite el mismo procedimiento que en el ejercicio anterior.

#### **Para Fortalecer las Rodillas**

Siéntate en cuclillas sobre los dedos de los pies y exhala simultáneamente, a continuación levántate rápidamente, ponte en pie e inhala, mantén la respiración y suavemente contrae todo el cuerpo. Exhala. Repítelo diez veces por la mañana y por la noche.

#### **Para Fortalecer la Columna**

(a) Siéntate derecho en una silla, rota la cabeza de izquierda a derecha cinco veces, después de derecha a izquierda, otras cinco veces. (b) Siéntate derecho en una silla, pon las manos entrelazadas detrás de la cabeza, a continuación tira rápidamente de la cabeza y la columna hacia atrás, libera las manos y toca con ellas los dedos de los pies, flexionando la columna y la cabeza hacia abajo. Repítelo seis veces por la mañana y por la tarde.

#### **Para los Dolores de Cabeza**

(a) Pon una mano detrás de la cabeza y presiónala apoyando ligeramente la palma de la otra mano en la frente. (b) Inhala, mantén la respiración, contrae suavemente la parte superior de la cabeza con profunda atención. A continuación exhala y relaja la parte superior de la cabeza. Repítelo de cuatro a seis veces de acuerdo con tus necesidades, cuando te duela la cabeza.

### **Para Fortalecer los Nervios**

(a) Inhala; mantén la respiración. (b) Contrae el cuerpo entero de una vez suavemente. (c) Mantén la contracción contando hasta 20, con profunda atención en el cuerpo. (d) Exhala. (e) Relaja. Repítelo 3 veces siempre que te sientas débil y nervioso.

### **Para Fortalecer los Ojos**

(a) Exhala, expulsa el aire. (b) Cierra los ojos, contrayendo los párpados y cejas muy ligeramente. Mantén la contracción de los ojos, contando hasta 20; a continuación relaja. (c) Inhala. Repítelo siete veces, mañana y noche.

### **Ejercicio de Curación Vital**

Inhala y mantén la respiración. Visualiza el aire en los pulmones transformándose en Energía. Envía esa energía a la médula oblonga y el ojo espiritual. Concéntrate en el ojo espiritual, sintiendo allí una fuerza cálida. Al exhalar dirige esa fuerza cálida a la parte del cuerpo enferma y satúrala con la cálida y vital energía de curación.

### **Ejercicios para Mejorar la Digestión**

Los siguientes ejercicios del estómago ayudarán al movimiento peristáltico y la digestión, evitando así el estreñimiento y reduciendo la obesidad. Se practicarán diariamente por la mañana, al levantarse.

1) Flexiónate hacia delante y apóyate en el respaldo de una silla. Expele el aliento rápida y completamente. Sin inhalar, lleva el abdomen hacia dentro tanto como te sea posible y a continuación empújalo todo lo posible hacia fuera. Hazlo 3 veces sin inhalar. Repite este ejercicio 5 veces.

2) De pie con los ojos cerrados. Pon ambas manos en el abdomen, una sobre otra, con ligera presión. Mientras mantienes esta tensión, contrae y tensa la parte superior. Relaja completamente. Repite el ejercicio 6 veces.

3) Exhala y expulsa el aliento. Contrae el abdomen y el estómago mientras te concentras profundamente en el ombligo, cuenta hasta 20. Relaja e inhala. Repítelo de seis a doce veces, mañana y tarde, con el estómago ligero.

### **Ejercicios de Curación Mental**

- Concéntrate en cada parte del cuerpo desde los pies a la cabeza. Imagina una fuerza eléctrica cálida, hormigueante, que fluye suavemente por ellas. Siente la sensación hormigueante, vivificante, en cada parte de tu cuerpo.

- Concentra la mente en la parte del cuerpo débil o enferma y mentalmente canta Aum (la vibración cósmica). Intenta sentir que el canto mental de AUM está generando una fuerza eléctrica cálida. Canta AUM 15 veces concentrándote en cada zona o parte del cuerpo débil.

### **Técnica de Curación Superconsciente**

En meditación profunda, reúne toda tu energía y enfócala en el ojo Espiritual. Transforma esa energía en un rayo láser de luz resplandeciente e irradia esta luz, en primer lugar a tu cerebro, quemando instantáneamente pensamientos y hábitos negativos. A continuación, irradia mentalmente esta luz a lo largo del cuerpo y a cualquier parte específica que necesite curación. Quema todas las células enfermas y reemplázalas por células sanas.

## La Felicidad en Dios

El Alma no puede encontrar su felicidad perdida en las cosas materiales, aunque busca el consuelo en ellas. El Alma, perdiendo su contacto con la Beatitud de Dios, intenta satisfacerse con pseudo placeres sensoriales. El Alma, incluso de la persona más mundana, es interiormente consciente de su perdida Beatitud sobrenatural y por eso jamás se satisface durante mucho tiempo, con sólo los placeres temporales de los sentidos, no importa cuán seductores puedan ser. El hombre mundano continúa buscando su perdida felicidad en Dios, volando de un placer sensorial a otro. Por fin, cuando sufre de hastío, comienza a buscar la Beatitud de Dios en su interior, donde únicamente puede encontrarse. Si eres por naturaleza un vencedor de la codicia física o has adquirido autocontrol con enérgico esfuerzo, no tienes que preocuparte de esto. Pero si te das cuenta de que poco a poco estás dejándote llevar prisionero de la tentación, entonces debes intentar adiestrar tus ejércitos de autocontrol. Busca la buena compañía, come cada vez menos carne, come frutas y verduras en abundancia, haz ejercicio enérgico y mantén tus pensamientos ocupados en la maravilla y paz de Dios.

### Afirmación

*"Mi cuerpo es el Universo y yo soy la respiración Astral que da vida a todas las cosas. Yo soy una vida grande que palpita como una pequeña vida en mi corazón".<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Lecciones Praecepta, Volumen 2, por Swami Yogananda, 1938.

## La Ley de Curación Divina      Parte I      Por Paramhansa Yogananda

### *Oración Praeceptum*

*"Padre Celestial, Tú estás presente en cada átomo, en cada célula, en cada corpúsculo, en cada partícula de nervio, cerebro y tejido. Estoy bien, porque Tú estás en todas las partes de mi cuerpo. Reconoceré toda enfermedad como resultado de mi transgresión de las leyes de la salud e intentaré deshacer el mal comiendo correctamente, comiendo menos, ayunando, con más ejercicio y a través del pensamiento correcto."*

La salud perfecta es dada por Dios. La enfermedad es artificial. El bebé que nace ciego o quien nace retrasado mental, trae tal condición de una forma de existencia anterior. Las enfermedades adquiridas en el pasado o creadas por transgresiones de las leyes en esta vida, son el resultado del error humano. Dios quiere que Sus hijos disfruten de salud y felicidad, pero ellos crean la enfermedad y el dolor infringiendo Sus leyes.

Si disfrutas de buena salud durante cincuenta años y después estás enfermo durante tres años, incapaz de ser sanado por ningún método, probablemente te olvides del tiempo en que disfrutaste de buena salud y te reías ante la idea de estar enfermo. Ahora es exactamente lo contrario. Simplemente porque llevas enfermo tres años, probablemente pienses que nunca te pondrás bien de nuevo.

Hay enfermedades que son el resultado de quebrantar las leyes higiénicas, con la invasión bacteriana consecuente. Hay enfermedades que son el resultado de la desobediencia a las Leyes mentales del Ser y el consiguiente ataque de las bacterias mentales del miedo, la cólera, la preocupación, la codicia, la tentación y la falta de autocontrol. Y hay enfermedades que proceden de la ignorancia del Alma. No hay que olvidar que esa ignorancia es la madre de todas las enfermedades físicas, mentales y Espirituales. Elimina la ignorancia contactando con Dios e inmediatamente se curarán todas tus enfermedades del cuerpo, la mente y el Alma.

Todas las enfermedades son el resultado de colisiones de la frágil vida inarmónica contra la pared de piedra de la armonía de Dios.

Las acciones pacíficas sintonizan con la paz de Dios al ser sentidas en el Silencio y su resultado es la felicidad. Las acciones erróneas chocan con la paz de Dios y producen infelicidad. Una pared de piedra no quiere herir los nudillos del hombre que la golpea. El hombre se hiere por su estupidez al no entender el efecto de la pared en sus nudillos. Igualmente, Dios es armonía, y cuando el hombre que está hecho a Su imagen intenta llevar una vida inarmónica, se hiere. Dios nunca castiga al hombre. El hombre se castiga a sí mismo cosechando los resultados de sus propias malas acciones.

### **Los Métodos Humanos no son Permanentes**

La necesidad de buscar un método seguro y permanente de curar los males físicos, mentales y espirituales, parece obvia. La cura permanente de todos los problemas humanos significa la ausencia completa de cualquier recurrencia de enfermedades físicas, nacidas de bacterias o accidentes o procedentes de cualquier causa mental o espiritual. Así como la visualización repetida de una mesa repleta de buena comida, no trae la comida ni satisface el hambre si la mesa está vacía, así también la visualización de la salud puede animar a la mente u ofrecer un alivio temporal, pero nunca puede traer la salud permanente, que sólo es posible contemplando a Dios en el templo perfecto del cuerpo. En lugar de sentir simplemente que Dios está en el cuerpo, se percibirán el Alma, la mente y el cuerpo, como la manifestación perfecta de Dios mismo. Después de darse cuenta de lo anterior por la práctica profunda de estas lecciones, es cuando el cuerpo puede permanecer permanentemente curado.

La medicina y los doctores no pueden garantizar la no reaparición de las enfermedades ni pueden garantizar tampoco la curación completa de las enfermedades mentales y de la

enfermedad del Alma, la ignorancia. Los métodos humanos de cura a través de la lectura de libros o siguiendo el consejo de amigos, no pueden asegurar la curación permanente de los problemas mentales y del Alma. Tomando todas las medicinas, sufriendo innumerables operaciones o leyendo todos los libros santos del mundo, se obtiene sólo alivio temporal, pero nunca puede eliminarse la posibilidad de repetición de estos sufrimientos triples, físicos, mentales y espirituales. ¿Cuál es esa panacea universal que destruirá el dolor, los accidentes y la ignorancia para siempre, de modo que el cuerpo, la mente y el Alma puedan ser la imagen perfecta del Espíritu?

Sin duda algunas medicinas tienen poder curativo, puesto que Dios dió a las hierbas y minerales poder para afectar al cuerpo humano. Sólo un hombre capaz de beber una botella de Cianuro Potásico sin sufrir sus efectos nocivos, puede hablar con autoridad del poder engañoso de la medicina o la materia. Nosotros sabemos por experiencia que la medicina tiene poder de curar, como lo demuestran las curaciones maravillosas efectuadas por los buenos medicamentos y los buenos doctores, pero debe recordarse que la medicina y los doctores tienen poder limitado y a menudo han revelado su impotencia frente a las enfermedades crónicas. Por consiguiente, poner tu entera confianza en la medicina y no en "el poder de curación ilimitado de Dios" te traerá con seguridad desilusión.

### **Curación a Través de la Oración**

Así como el pensamiento de ingerir medicamentos no cura una enfermedad corporal, el contacto imaginario con Dios a través de oraciones ciegas, no puede producir la curación deseada. Como la oscuridad no puede permanecer donde está la luz, así también la luz de la presencia de Dios sentida en el cuerpo, debe alejar la oscuridad de la enfermedad. Pocas personas comprenden esto. La mayoría de las personas piden deseos cuando están dominadas por el anhelo de curarse. La mayoría de las personas oran con escepticismo en sus corazones o con un sentido de desesperanza, pensando que Dios no escuchará las oraciones u oran y no esperan a averiguar si su oración ha llegado a Dios.

Convence a la mente primero de que todos los métodos humanos de cura son limitados, y que sólo el poder todo-penetrante, todo-curativo de Dios es ilimitado. Mientras estés sentado en silencio por la mañana y por la tarde y siempre que tengas tiempo durante el día, afirma mentalmente: "Padre, Tu ilimitado y todo-curativo poder está en mí. Manifiesta Tu luz a través de la oscuridad de mi ignorancia".

Debe mantenerse un celo personal continuo. Tanto si Dios parece responder o no, uno no debe dejar nunca de amar. El principiante en devoción no debe descorazonarse si Dios no responde a sus intensas demandas inmediatas. Dios nunca deja de escuchar a toda llamada del Alma, pero no siempre responde de la manera que nosotros queremos que lo haga. Él tiene Sus propios caminos misteriosos. Además, responde conscientemente sólo cuando está seguro de que el devoto le quiere a Él y sólo a Él. Por eso algunos Santos han sido probados con la enfermedad o la pobreza extrema o la tentación y cuando demostraron preferir Dios a la salud, la vida, la abundancia o la tentación, Dios vino. Si uno persiste suficiente tiempo en la búsqueda, encontrará ciertamente a Dios al final del sendero.

Debes orar inteligentemente, con un Alma rebosante; raramente en voz alta, en general mentalmente, sin mostrar a nadie lo que está ocurriendo en tu interior. Ora inteligentemente, con devoción suma, como si Dios estuviera escuchando todo lo que estás afirmando interiormente, mentalmente. Ora hasta que Él te responda con la voz inteligible del más rebosante gozo que hormiguea en cada célula del cuerpo y cada pensamiento o a través de visiones que representen lo que debes hacer. Ora incesantemente hasta que estés completamente seguro del contacto Divino, entonces exige la satisfacción pendiente de tus necesidades físicas, mentales o Espirituales, del Más Alto, como tu Derecho de Nacimiento Divino.

No importa si no puedes ver a Dios u oír Su llamada en la puerta de tu corazón. Durante mucho tiempo has estado escondiéndote de Él y huyendo por el pantano de los sentidos. Es el ruido de tus propias pasiones alborotadoras y tus pesados pasos en el mundo material lo que te ha hecho incapaz de oír Su llamada interior. Detente, cálmate, ora firmemente y del silencio surgirá la Presencia Divina.

Antes de acostarte y al despertar, mental y profundamente intenta emitir tu mensaje: " Mi Padre y Yo somos Uno" o "Padre, recíbeme de nuevo como Tu Hijo" hasta que el micrófono de tu mente, roto por los martillazos de la inquietud, sea divinamente reparado y pueda transmitir tu petición a Dios. Como un micrófono roto no puede transmitir un mensaje, una mente inquieta no puede transmitir las oraciones a Dios. Tus oraciones no son respondidas porque en lugar de exigir como un Hijo de Dios, Dueño del Universo, oras tras convertirte en un mendigo e hijo pródigo, que vaga por la tierra de limitación material.

Puedes decir: "Sé que mis oraciones serán contestadas, porque oigo a Dios hablándome. He comprobado Su respuesta a mis oraciones". "Bien" pregunto yo, "¿estás seguro de que tus oraciones llegaron a Dios y, si llegaron, de que Él las respondió conscientemente?". ¿Cuál es la prueba?. Rezaste por curarte y te encuentras bien. ¿Sabes si tu curación fue debida a causas naturales, a la medicina o a las oraciones, tuyas o de otros, que te trajeron la ayuda de Dios?. A veces puede no haber relación causal entre tu oración y tu cura. Podrías haberte curado aun sin rezar. Ésta es la razón por la cual debemos averiguar si la ley de causa y efecto puede aplicarse científicamente a la oración. Se ha dicho que Dios responde a la ley. Algunas personas han experimentado esta respuesta y han dicho que todas las personas conformes a la ley pueden probar y experimentarlo por sí mismas. Las leyes físicas tienen que ser interpretadas por los sentidos físicos y juzgadas por el entendimiento. Las leyes divinas tienen que ser comprendidas por la concentración, meditación e intuición.

### **Cómo Obtener la Salud Perfecta**

Salud y Fuerza no son términos sinónimos. Una persona puede haber cultivado gran fuerza en sus miembros o en ciertos músculos, por el uso de aparatos mecánicos, pero puede no tener buena salud. La acción saludable de los pulmones y el estómago, por ejemplo, es mucho más importante que una fuerza anormal en los brazos, piernas o espalda. Las Lecciones de Yogoda fielmente practicadas, se mostrarán como un combatiente seguro y eficaz contra las enfermedades corporales y las condiciones inarmónicas de la mente, actuando como un bálsamo curativo de las afecciones nerviosas y anomalías. Con la ayuda de estas Lecciones, la vitalidad general puede aumentarse definitivamente, produciéndose un desarrollo maravilloso de la fuerza de los tejidos y un inusual vigor nervioso; lo cual asegura una vida más larga. También pueden aumentarse la memoria y poder cerebral gracias a un mayor flujo sanguíneo. Estas Lecciones enseñan cómo enviar la Energía Vital curativa conscientemente a cualquier parte del cuerpo enferma.

**Afirmación:** *"Oh Padre celestial, Tú estás en la parte enferma de mi cuerpo. Ella está sana porque Tú estás allí".<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Lecciones Praecepta, Volumen 2, por Swami Yogananda, 1938.



### **Oración Praeceptum**

*"Estimado Padre, cuando estoy sediento y bebo agua fresca, eres tú quien me da la vida. Cuando me baño y me refresco, siento Tu poder limpiador y refrescante en el agua hecha por Ti. Cuando el sol me da en la cara, siento Tu amoroso, cálido toque. Me inclino ante Ti en el sol, en la brisa, en el alba, en el mediodía, en el atardecer y en los corazones de amigos entrañables."*

Si mantienes tu iniciativa mental y una actitud continua de disposición al trabajo, encontrarás que tu sangre está cargada de Corriente Vital, haciéndose inmune a la invasión de bacterias. Mantenerte sonriendo interiormente, palpitando de gozo y listo para actuar, espiritualmente ambicioso en la ayuda a los demás - son no sólo buenos ejercicios para la mente, sino que mantienen el cuerpo constantemente abastecido de Energía Cósmica fresca, que desciende al cuerpo a través de la puerta de la Médula Oblonga. Una poderosa fuerza de voluntad atrae la energía desde los Rayos de Conciencia Cósmica que rodean al cuerpo, a través de la puerta de la Médula Oblonga.

"No sólo de pan vive el hombre (o de alimentos químicos) sino de cada palabra (Energía Vital vibratoria) que fluye (en el cuerpo del hombre) a través de la Boca de Dios (es decir, la apertura de la Médula a través de la cual el Principio Vital de Conciencia Cósmica entra en el cuerpo del hombre)". Por eso debes fortalecer tu fuerza de voluntad y tu determinación. Tu cuerpo vibrará entonces internamente con la Corriente Vital. Un hombre con una poderosa fuerza de voluntad, gracias a la alta vibración de su mente, puede echar fuera la enfermedad, el fracaso y la ignorancia. Pero la vibración de la voluntad debe ser más fuerte que la vibración de la enfermedad física o interior. Cuanto más persistente sea la enfermedad, más fuerte, más firme y más inquebrantable deben ser la determinación, la fe y el esfuerzo de la voluntad por mejorar.

### **Mantén las Ventanas de tu Vida Abiertas**

La vida humana puede compararse a una casa provista de tres ventanas, la del cuerpo, de la mente y del Alma. A través de estas aberturas entran los tres tipos divergentes de la perfecta luz de Dios, conocidos como Rayos de Salud, Rayos de Facultad y Rayos de Sabiduría. Esta Tríada de Rayos son responsables de la salud perfecta, la ecuanimidad mental y la iluminación del Alma del hombre. Por eso se habla del hombre como creado a imagen de Dios. Pero entonces surge la pregunta: si el hombre está hecho a semejanza de Dios, ¿por qué sufre de tantas maneras?. La respuesta es que el hombre, como Hijo de Dios, comparte la independencia del Ser Divino. El hombre esencialmente fue hecho como un Dios y como tal, tiene el privilegio y la libre opción del gran Dios de eclipsar esa imagen con el error o de mantenerla luminosa y resplandeciente con los rayos de la salud, el poder y la paz.

El hombre goza de independencia peculiar y del libre poder de vivir en la casa de la vida con las ventanas portadoras de salud, fuerza y luz, abiertas o cerradas. Así es que cuando cierra las ventanas de la vida, los Rayos ultravioleta de la Conciencia Cósmica quedan fuera y él vive en la oscuridad de la enfermedad física, la inquietud mental o la abismal ignorancia del Alma. La mayoría de las personas tienen una o más de sus ventanas de la vida cerradas y bloqueadas durante años. Por eso padecen enfermedades crónicas. Su rescate reside en el conocimiento de la ley por la cual pueden abrir por sí mismas sus ventanas y disfrutar de nuevo de los saludables Rayos de Conciencia Cósmica.

El hombre quiere la curación instantánea por el poder de Dios, pero no se da cuenta de que el

trabajo de curación le corresponde a sí mismo y que, en primer lugar, Dios nunca quiso que estuviera enfermo. Dios le dió el privilegio original y la libertad de elección para recibir los Rayos o dejarlos fuera. Dios no puede modificar Su ley arbitrariamente por el soborno de ceremonias especiales, la oración ciega o la parcialidad. Él sólo se conmueve por la ley y el amor. El amor es la ley. Cuando el hombre cierra las ventanas de la vida dadoras de salud, poder, luz y las mantiene cerradas indefinidamente, debe hacer por sí mismo el esfuerzo de abrir esas ventanas de nuevo para permitir que la luz, siempre dispuesta a ayudar libremente y que continúa llamando, entre.

Todas las enfermedades físicas, las inarmonías psicológicas y las enfermedades del Alma nacidas de la ignorancia, se derivan de la propia falta del hombre, que deja fuera los Rayos de Dios. Y la conclusión lógica, legítima, es que si conscientemente o no, cierra las ventanas de vida dadoras de salud, debe abrirlas de nuevo por su propio esfuerzo. La ignorancia de la ley no puede ser una excusa para escapar de los efectos de una ley que se ha infringido. Hay muchas formas de abrir las tres ventanas de la vida bloqueadas. Esas formas pueden llamarse genéricamente "Curación". Y la curación en general puede clasificarse en Curación Física, Curación Psicológica, de preocupaciones, temores, nerviosismo, etc. y Curación Espiritual de la ignorancia del Alma.

### **Las Enfermedades Espirituales**

Este tipo de enfermedad, procede de la ignorancia del arte de conservar la imagen perfecta de Dios en nuestro interior. La enfermedad espiritual se manifiesta por falta de paz del Alma, carencia de aplomo, inquietud, descontento, desequilibrio, inarmonía, mala disposición para meditar, hábito de aplazar la meditación, descortesía, falta de perdón, melancolía, fanatismo, carencia de introspección y falta de autoanálisis. Todo lo cual es causado por la ignorancia.

### **Elimina las Enfermedades Espirituales con**

1. Moderación.
2. Vida higiénica.
3. Postura correcta.
4. Respiración apropiada.
5. Ejercicios espirituales y físicos.
6. Autocontrol.
7. Control de la Fuerza Vital.
8. Abandono de los sentidos.
9. Percepción del Ser.
10. Éxtasis transcendental.
11. Meditación e Inversión del flujo de la Fuerza Vital.

### **Las Enfermedades Psicológicas**

Las enfermedades psicológicas consisten en tentación, miedo, enojo, codicia, celos, preocupación, tendencia negativa, avaricia, odio, chismorreos, descortesía, pereza mental y física, descontento, distracción y falsedad. Están causadas por la falta de buena compañía, falta de buen juicio, mal Karma, mala herencia e instintos erróneos.



## **Curación de las Enfermedades Psicológicas**

1. Concentración.
2. Autocontrol.
3. Buena compañía.
4. Fuerza de voluntad.
5. Poder de crear o desechar hábitos a voluntad.
6. Juicio introspectivo.

## **Energetización**

Los Ejercicios de Energetización, practicados con regularidad, desplazarán automáticamente las enfermedades psicológicas y Espirituales del Ser Interior.

## **Las Enfermedades Físicas**

Las enfermedades físicas son muchas y están causadas principalmente por el debilitamiento de la Fuerza Vital. Aprende a absorber la corriente eléctrica vital de la batería de tu cerebro a través del autocontrol y a liberar la mente de la tentación.

## **Otras Causas de Enfermedades**

1. Falta de autocontrol y Pérdida de vitalidad.
2. No realizar ejercicio apropiado.
3. Alimentación inadecuada.
4. Exceso de comida.
5. Falta de paz mental.
6. Falta de meditación adecuada.

## **Ejercicios de Curación Vital**

Los ejercicios de rejuvenecimiento enseñan cómo concentrar la mente y la energía principalmente en el ejercicio y en la curación. Todos los métodos de curación física, mental y vital, resultan limitados sin el conocimiento de que sólo el poder ilimitado de Dios trabaja tras ellos y que Su poder de curación es Omnipotente y suficiente por sí mismo.

En la curación vital de cualquier parte del cuerpo primero inhala, sostén la respiración, siente la respiración en los pulmones convertida en energía. Visualiza cómo esa energía refuerza la energía en la Médula. Entonces concéntrate en el entrecejo y centraliza la energía allí, sintiéndola como una fuerza caliente. A continuación desvía la energía desde allí a la zona enferma, sintiendo que ese poder consume completamente la enfermedad.

En los ejercicios instrumentales, ante todo está presente la conciencia de los instrumentos, mientras que lo muscular es secundario y las partes vitales y mentales de los ejercicios actúan inconscientemente; por ejemplo hacer una docena diaria de flexiones con pesas, mientras la mente se concentra en la tostada y el café.

En los ejercicios musculares, esto es, cuando se controlan los músculos, la conciencia está en el movimiento muscular. La energía actúa como un factor secundario y la mente se usa en un segundo plano.

En los ejercicios mentales, principalmente a través del poder de la imaginación, una ligera cantidad de fuerza vital puede inyectarse en los músculos o partes del cuerpo. Las personas que están enfermas en la cama o están inválidas o quien quiera desarrollar la concentración, debe practicarlos.

## **La Curación Mental**

Concéntrate en los pies e imagina una fuerza eléctrica caliente que se desliza por su planta. Haz lo mismo con las pantorrillas, muslos, caderas, abdomen, estómago, ombligo, corazón, pulmón izquierdo y derecho, cada uno de los dedos, palmas, antebrazos, brazos, garganta, parte posterior de la cabeza y encima de la cabeza, en el medio de la cabeza, en los ojos, en las orejas, orificios nasales y boca, en el hígado, los riñones, los intestinos y donde quiera que haya enfermedad o debilidad. Concentra la mente en la parte débil o enferma e intenta sentir una

fuerza eléctrica caliente descendiendo con el canto mental de “Om”, quince veces en cada zona o parte del cuerpo.

Cuando la ley se cumple y cuando uno se muestra completamente entregado e infatigable en la práctica entusiasta de los métodos anteriores y con fe en Dios, entonces la curación pueden ser instantánea, como la germinación y crecimiento de una semilla en un suelo irrigado adecuadamente. Ara tu mente con concentración y pon la semilla de los ejercicios Espirituales allí y riégalos regularmente con fe; tu cosecha será la abundancia Espiritual.

### **Más vale Prevenir que Curar**

La enfermedad significa malestar y no nos gusta estar enfermos. La enfermedad procede de la transgresión consciente o inconsciente de las leyes de la salud e higiene y deseamos estar libres de su dolor e incomodidad. Prevenir es mejor que curar, porque cada enfermedad deja de alguna forma su marca y sólo siguiendo las leyes de salud el hombre puede ser feliz. Sin la salud, la felicidad es casi imposible. Por consiguiente, aprende a vivir y actúa según ese conocimiento si deseas estar sano y feliz.

Nadie está más deseoso de enviarte la curación vibratoria para tu salud, tus finanzas y tu condición Espiritual, que tu propio Padre, Dios. Puesto que Él te ha dado independencia, eres tú quien no ha sabido recibir los mensajes curativos de Dios. Además, ves, has sobrestimado las limitadas leyes artificiales de curación o leyes artificiales de prosperidad o las interpretaciones teológicas, imaginarias, de cómo conocer Dios, concebidas por el hombre.

Cuando sólo se pierde la riqueza, nada real se pierde, porque si uno tiene salud y capacidad, todavía puede ser feliz y ganar más dinero; pero si se pierde la salud, entonces la mayor parte de la felicidad se pierde y cuando el principio de la vida está perdido, toda la felicidad y toda la salud están perdidas.

### **Afirmación**

*“Oh, Padre, Tú estás en mi mente - yo soy Tú. Oh, Padre, Tú eres Fortaleza: Tú estás en mí - yo soy la Fuerza”.*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Lecciones Praecepta, Volumen 2, por Swami Yogananda, 1938.

### **Oración Praeceptum**

*“Enséñame, oh Espíritu, a discernir las leyes de la virtud, no con el miedo, sino con el amor. Enséñeme a recordar que la virtud puede ser difícil de seguir al principio, pero que si obedezco sus leyes, me adornará finalmente con el laurel de Tu felicidad. Enséñeme a recordar que el mal sólo promete un pequeño placer al principio y siempre trae un gran dolor al final”.*

Así como la Fuerza Vital es la principal fuente de energía del cuerpo, así el sol es la vitalidad de la atmósfera que respiramos y de las fuerzas de la tierra, minerales, vegetales cargados de vitaminas, animales y seres humanos. Por consiguiente, toda la materia y todas las criaturas vivientes, dependen principalmente de la Vida Cósmica inmanente y exteriormente de la energía y de la luz del sol.

Las enfermedades empiezan cuando estas dos grandes energías no entran en el sistema. Por ello, uno debe conocer las diversas vías a través de las cuales estas energías penetran en el cuerpo. Además, en la luz del sol existe una gran reacción de Fuerza Vital. Es el conglomerado químico de la fuerza de la luz solar y la Fuerza Vital el que ayuda a sostener el cuerpo humano.

Recuerda que la duda, la fatiga mental, la preocupación, la indiferencia, el aburrimiento, el miedo, la inquietud, la timidez, la pereza mental y física, los excesos, la vida sin método, la falta de interés y la carencia de capacidad creativa, son agentes estáticos neutralizantes, que hacen imposible que la Energía Cósmica se sintonice con el hombre. Trabajar con interés y deseo de ayudar a los demás, ambición Espiritual creativa, calma y valor, actitud invicta, tolerancia, paciencia y paz, son vías a través de las cuales la Energía Cósmica puede ayudarte.

Ésta es una gran ley secreta que algunos conocen, pero que pocos ponen realmente en práctica. *Si persistes continuamente en el pensamiento de que tu cuerpo está lleno de vitalidad, sobre todo en momentos en que te sientes débil, te darás cuenta de que has empezado a abrir una fuente nueva, secreta e invisible en que vivificarte, distinta de las fuentes externas materiales de alimento, etc.* Metafísicamente comprende que tu cuerpo, tu reserva mental y Espiritual y tu vitalidad, no merman, porque como los Cristianos y las antiguas Biblias dicen: “Tú estás hecho a imagen de Dios”. Comprende que sólo el pensamiento y la conciencia existen como realidades permanentes. Toda materia se conoce únicamente a través de ideas, por tanto, comprende que cuando trabajas no estás consumiendo energía, sino consumiendo pensamientos de energía o ideas materializadas; por eso puedes no sentir nunca debilidad física si das vida con tu propio pensamiento a una energía y entusiasmo continuos.

### **Realiza tus Obligaciones con Atención y Alegría**

Realiza siempre tus funciones, sean triviales o importantes, con profunda atención, recuerda que Dios está guiando y estimulando cada esfuerzo digno que haces para alcanzar una ambición noble. Con la conciencia de Dios en tus actos y con el desempeño de acciones nobles, Dios y la Energía Infinita penetrarán en tu cuerpo. Su poder estimula de forma inadvertida tu circulación y tu actividad creativa.

La Fuerza vital entra en el cuerpo con la cooperación de una voluntad llena de interés, gozosa y no una voluntad medio-muerta. Aprende a realizar todas tus obligaciones con una alegría valerosa que brote dentro de ti, entonces verás que un torrente de vitalidad circula por tus acciones diarias y todo tu cuerpo. Haz tus deberes diarios y tu trabajo, incluso aquéllos en los que no tienes interés pero estás obligado a hacer, con la felicidad más profunda, pensando que no estás trabajando para ti mismo, sino para Dios y Sus hijos y pensándote a ti mismo como una

parte de la humanidad y no apartado de ella. Si haces esto, un extraño poder y felicidad se apoderarán de ti.

Mientras tus músculos, cuerpo y miembros están plenamente ocupados, visualiza un halo de la Energía Cósmica de Dios rodeando tu cuerpo y que no puedes cansarte nunca porque tus tejidos están siendo renovados y abastecidos con esa corriente de Energía y no simplemente con comida u oxígeno. Recuerda siempre que no importa cuánta energía física utilices, puedes recuperarla con tus sonrisas nacidas de la paz. Intenta permanecer sereno bajo cualquier circunstancia y permite que “la planta” de la paz florezca siempre con flores de sonrisas. Sonríe a los demás como esperas que los demás te sonrían a ti.

### **Método Heliotrópico de Autocuración**

Es necesario hacer notar, que la Fuerza Vital debe mantenerse viva y alerta en el cuerpo, porque esta fuerza es la que vivifica y transforma en sustancia química la más importante de todas las energías. Los rayos ultravioleta son ineficaces en un cuerpo muerto. El método que consiste en utilizar simultáneamente la Fuerza Vital y la luz del sol, es el nuevo y gran método de curación Heliotrópica. Cada uno de los métodos que siguen, está basado en la estimulación de la Fuerza Vital y los rayos del sol, combinándolos en una fuerza superior para la curación de las diferentes partes del cuerpo. Los baños de sol ordinarios son parcialmente eficaces, pero se sabe muy poco todavía sobre cómo aprovechar conjuntamente la luz del sol y la Fuerza Vital con propósitos terapéuticos.

**Resfriados:** Tiéndete de espaldas en una manta de lana a la luz del sol en cualquier momento del día. Expón diariamente pecho, muslos y pies. Abre la boca y levanta cabeza para que la luz del sol pueda penetrar en tu boca y orificios nasales. En esta posición, haz vibrar ligeramente la cabeza, concentrándote en la membrana mucosa y la garganta. Piensa que la energía que estás enviando con esta vibración, absorbe y transforma la luz del sol en una cálida fuerza curativa, que atravesando la membrana mucosa y la garganta, ayuda a quemar los gérmenes de la enfermedad. Prácticalo durante quince minutos.

**Bronquitis:** Permite que la luz del sol dé en tu pecho mientras estás sentado o tendido. Fricciona el pecho con movimientos rápidos pero suaves, inyectando en él energía a través de las manos. Mentalmente visualiza cómo en tus manos la Fuerza Vital está transformando químicamente la luz del sol que te da en el pecho. Se sabe que esta nueva fuerza es muy eficaz en la destrucción de gérmenes de enfermedades de los órganos respiratorios. Este ejercicio debe durar alrededor de media hora, mañana y tarde, con el estómago ligero. Se ha descubierto que es eficaz ayunar una vez a la semana con zumo de naranja, fruta y frutos secos en la cena. Esto es especialmente beneficioso para personas acatarradas.

**Dolores de Cabeza:** Deja que la luz del sol dé libremente en tu cabeza y cara. Mantén los ojos cerrados. Date fricciones rápidas con los dedos en el cuero cabelludo, frente, parte posterior de la cabeza y a los lados de la cabeza. Piensa que estás mezclando la luz del sol con la Fuerza Vital que fluye a través de tus dedos y que estás vertiendo esta solución curativa de luz mixta en tu cabeza, saturando los poros con ella. Haz esto durante diez minutos y te darás cuenta del gran poder de este ejercicio.

**Problemas de Ojos:** Deja que la luz del sol te dé en la cara. Abre y cierra los ojos. Observa el color rojo de sangre en tus párpados cerrados, iluminados y cargados por la luz del sol. Cierra firmemente los ojos y relájalos, diez veces. A continuación abre los ojos a la luz del sol y

ciérralos firmemente en sucesión rápida, diez veces. Mientras haces este ejercicio, piensa que la mezcla de Fuerza Vital y luz del sol en los ojos, está curándolos de cualquier problema.

**Reumatismo:** Expón a la luz del sol la parte afectada por el reuma. Contrae esa parte suavemente. Durante la contracción, frota con los dedos la parte afectada en movimientos rápidos. Haz esto durante dos minutos, pensando que la Fuerza Vital en la parte del cuerpo contraída, tus dedos y la luz del sol, están ayudando a eliminar tu problema. Entonces relaja esa parte del cuerpo. Repítelo cinco veces diarias.

**Anemia y Nerviosismo:** Tiéndete al sol, con la parte superior del cuerpo, hasta la cintura y los muslos, desnudos, contrae suavemente todo el cuerpo y con las palmas frota la frente, garganta, pecho, abdomen y muslos, en movimientos rápidos durante dos minutos. A continuación relájate. Haz lo mismo con el sol dándote en la espalda y repítelo diez veces. Durante este ejercicio, piensa que la Energía Vital en tus manos y cuerpo y la luz del sol, constituyen una poderosa luz curativa para tu cuerpo. También puedes frotar las plantas de los pies doblándolos para exponerlos a la luz del sol.

**Heridas, Llagas y Problemas Cutáneos:** Expón la parte afectada al sol, contráela suavemente y relájala durante diez minutos. Mientras haces el ejercicio, piensa en la Fuerza Vital actuando en la parte del cuerpo afectada.

**Factores que Obstaculizan la Luz del Sol:** Ventanas de cristal, ropa, poros obstruidos debido a baños poco frecuentes, a baños apresurados sin frotar o a duchas, no salir de casa e ir sólo de casa a la oficina y de la oficina a casa.

### **El Sol es la Vida de Todo**

Recuerda que los antiguos orientales veneraban al sol como a la vida de todo, también del cuerpo. Eran auténticos “Adoradores del Sol”. Meditaban al aire libre, con sus cuerpos desnudos y su Fuerza Vital sedienta bebía los Rayos ultravioleta a través de los poros de la piel.

El hombre moderno, con su vida en el interior y demasiada ropa, crea la oscuridad en el templo de su cuerpo, invitando a los demonios de las bacterias a bailar la danza de la enfermedad y la destrucción. Conviértete en un verdadero Adorador del Sol, amando el Sol de la Vida dentro y fuera de tu cuerpo.

El seguidor de los métodos **Vita-Heliotrópicos** anteriores, colma los poros de su cuerpo con alegre vitalidad desde el interior y con luz solar directa desde el exterior. Un hombre vitalizado así, habita en un templo de energía viva, al que los poderes de la mente y la sabiduría aman ir y permanecer.

### **La Presencia de Dios Ahuyenta la Enfermedad**

Así como el pensamiento de tomar una medicina no cura una enfermedad corporal, así también sólo el contacto imaginario con Dios a través de oraciones ciegas, no puede producir la curación deseada. Los médicos son necesarios para enseñar a las personas atareadas las leyes de una vida correcta y mostrarles cómo prevenir la enfermedad hasta el fin de sus días. De esta forma caerán del árbol de la existencia material como fruta madura y no serán arrancados en el frescor de la juventud por la tormenta de la enfermedad.

Así como la oscuridad no puede permanecer donde está la luz, así también, la luz de la presencia perfecta de Dios sentida en el cuerpo, debe ahuyentar la oscuridad de la enfermedad. Pocas personas comprenden esto. La mayoría de las personas piden deseos cuando están

dominadas por el anhelo de curarse. Rezan con el escepticismo en sus corazones o con un sentido de desesperanza, pensando que Dios no escuchará sus oraciones u oran y no esperan hasta averiguar si su oración ha llegado a Dios o no. Así como las canciones se acallan y no pueden ser escuchadas con una radio estropeada, así, a través de tu mente-radio, estropeada por las preocupaciones, el miedo, la inquietud, el escepticismo o la enfermedad persistente o crónica, serás incapaz de alcanzar la salud, el poder y las vibraciones de sabiduría de Dios.

### **Afirmación**

*“Padre, enséñame a recordarte tanto en la pobreza como en la prosperidad, en la enfermedad y la salud, en la ignorancia y la sabiduría. Padre, enséñame a recordar y agradecer los años de salud que he disfrutado. Enséñame a abrir los ojos cerrados de mi fe y a observar Tu Luz que cura instantáneamente”.*

### **Oración para la pureza y la curación**

“Mira en mis ojos ardientes

Hazme transparente de pureza para que manifieste  
Tu luz curativa dentro de mí.

Apacigua el inquieto movimiento del espejo de mi mente, para que refleje sólo  
Tu rostro infinito.

Abre de par en par las ventanas de la fe, Para que inhale  
Tu fragancia de paz.

Oh, Autoiluminado, Oh, Inefable Fulgor, Mira en mis ojos ardientes,  
Para que sea siempre ciego a todo menos a Ti”.

**Paramhansa Yogananda -Susurros de la Madre Eterna**

## La Curación vibratoria

Por Paramhansa Yogananda  
(Inner Culture, septiembre 1936)

La vida humana puede compararse a una casa provista de tres ventanas, la del cuerpo, de la mente y del Alma. A través de estas aperturas entran los tres tipos divergentes de la perfecta luz de Dios, conocidos como Rayos de Salud, Rayos de Facultad y Rayos de Sabiduría. Esta Tríada de Rayos es responsable de la salud perfecta, la ecuanimidad mental y la iluminación del Alma del hombre. Por eso se habla del hombre como creado a imagen de Dios. Pero entonces surge la pregunta: si el hombre está hecho a semejanza de Dios, ¿por qué sufre de tantas maneras?. La respuesta es que el hombre, como Hijo de Dios, comparte la independencia del Ser Divino. El hombre esencialmente fue hecho como un Dios y, como tal, tiene el privilegio y la libre opción del gran Dios de eclipsar esa imagen con el error o de mantenerla luminosa y resplandeciente con los rayos de la salud, el poder y la paz.

El hombre goza de la independencia peculiar y el libre poder de vivir en la casa de la vida con las ventanas portadoras de salud, fuerza y luz, abiertas o cerradas. Así es que cuando cierra las ventanas de la vida, los Rayos ultravioleta de la Conciencia Cósmica quedan fuera y él vive en la oscuridad de la enfermedad física, la inquietud mental o la abismal ignorancia del Alma. La mayoría de las personas tienen una o más de sus ventanas de la vida cerradas y bloqueadas durante años. Por eso padecen enfermedades crónicas. Su rescate reside en el conocimiento de la ley por la cual pueden abrir por sí mismas sus ventanas y disfrutar de nuevo de los saludables Rayos de Conciencia Cósmica.

El hombre quiere la curación instantánea por el poder de Dios, pero no se da cuenta de que el trabajo de curación le corresponde a sí mismo y que, en primer lugar, Dios nunca quiso que estuviera enfermo. Dios le dió el privilegio original y la libertad de elección para recibir los Rayos o dejarlos fuera. Dios no puede modificar Su ley arbitrariamente por el soborno de ceremonias especiales, la oración ciega o la parcialidad. Él sólo se conmueve por la ley y el amor. El amor es la ley. Cuando el hombre cierra las ventanas de la vida dadoras de salud, poder y luz y las mantiene cerradas indefinidamente, debe hacer por sí mismo el esfuerzo de abrir esas ventanas de nuevo para permitir que la luz, dispuesta siempre a ayudar libremente y que continúa llamando, entre.

Todas las enfermedades físicas, las inarmonías psicológicas y las enfermedades del Alma nacidas de la ignorancia, se derivan de la propia falta del hombre, que deja fuera los Rayos de Dios. Y la conclusión lógica, legítima, es que si conscientemente o no, cierra las ventanas de la vida dadoras de salud, debe abrirlas de nuevo por su propio esfuerzo. La ignorancia de la ley no puede ser una excusa para escapar de los efectos de una ley que se ha infringido. Hay muchas formas de abrir las tres ventanas de la vida bloqueadas. Esas formas pueden llamarse genéricamente "Curación". Y la curación en general puede clasificarse en *Curación Física*; *Curación Psicológica*, de preocupaciones, temores, nerviosismo, etc. y *Curación Espiritual* de la ignorancia del Alma.

Hay muchos tipos de Curación, cada uno de los cuales puede usarse en la cura de enfermedades físicas, mentales o espirituales. Entre los diferentes tipos de curación a través de la medicina, inyecciones, afirmaciones, masaje, ajustes de nervios o vertebrales, a través de la imaginación o por el poder de la fe, la Curación Vibratoria es de gran importancia.

La Curación vibratoria consiste en crear y enviar vibraciones a los individuos enfermos, internamente por medio de energía cargada de fuerza de voluntad o externamente por medio de cantos impregnados de superconciencia, entonaciones de la voz humana, palabras, frases y afirmaciones vivificantes.



Los métodos de vibraciones interiores de energía, sólo pueden conocerse y utilizarse siguiendo un sistema de Ejercicios espirituales como los que ofrece el Yogoda. La buena disposición y la determinación, mantienen la sangre vitalizada con energía vital. Incluso el hombre común, si es capaz de mantener su iniciativa mental y su actitud de disposición al trabajo continuamente, encontrará su sangre cargada de flujo vital, haciéndole inmune a la invasión de bacterias. Mantener la sonrisa interior, latir con alegría y estando siempre dispuesto a actuar y con la ambición espiritual de ayudar a los demás, son no sólo buenos ejercicios mentales, sino que mantienen constantemente abastecido el cuerpo de energía cósmica fresca, que desciende al cuerpo a través de la puerta de la Médula Oblonga. La voluntad fuerte atrae la energía de los Rayos de Conciencia Cósmica que rodean el cuerpo, a través de la puerta de la Médula Oblonga.

El hombre no vive sólo de pan (u otros alimentos), sino de toda palabra (energía vibratoria vital) que fluye (en el cuerpo humano) a través de la boca de Dios (es decir, la apertura de la médula oblonga, a través de la cual el Principio de Vida Cósmica Consciente entra en el cuerpo humano). Por consiguiente, fortalece tu voluntad y determinación en todo. Tu cuerpo vibrará entonces internamente con la corriente de vida. Un hombre de voluntad fuerte, utilizando la intensa vibración de su mente, puede echar fuera la enfermedad, el fracaso y la ignorancia; pero el poder de vibración debe ser más fuerte que la vibración de la enfermedad física o interior. Cuanto más persistente sea la enfermedad, más fuerte, más inquebrantable y más firme deben ser la determinación, la fe y el esfuerzo de la voluntad por ponerse bien.

### **El Canto**

En relación con las canciones, los cánticos o las entonaciones con finalidad de alejar la enfermedad física, la preocupación o la ignorancia espiritual, debe conocerse la ley de entonación, pasando de voz alta a voz baja, de baja a susurro, de susurro a entonación mental, subconsciente y superconsciente. Éste es el método de convertir palabras inspiradoras, dichas en voz alta, en experiencias tangibles, asimilando la verdad de una palabra o palabras cantadas primero en voz alta y después mentalmente, hasta que lleguen a ser parte de la realización del alma. Si se prefiere, puede comenzarse induciendo el estado de paz superconsciente y desde esta fase pasar al canto mental, suave o en voz alta.

Pero en todos los casos, la entonación, tanto mental como física (es decir, audible), debe inyectarse al principio o al final de mentalidad superconsciente, fe y firmeza, para que sea eficaz en el logro de una curación específica. El canto mental es el mejor para las curaciones individuales; el canto en voz alta, yendo de bajo a alto, o viceversa, es bueno en las congregaciones.

Antes de cantar, debe entenderse o explicarse la ley de repetición. Algunas mentes Occidentales no llegan a darse cuenta de los cambios profundos de convicción que se producen en los cantos hindúes y sólo ven la repetición monótona de una o varias palabras. Por supuesto la repetición de palabras sin entender su significado y sin sentimiento y comprensión cada vez más profundos, es inútil. Ése es el sentido de las palabras de la Biblia, “No menciones el nombre del Señor Tu Dios en vano” es decir, no repitas, “Oh, Dios; Oh, Dios” sin atención o mientras piensas en otras cosas o mientras tu mente está distraída. Las oraciones intelectuales largas, llenas de juegos de palabras, pueden satisfacer el hambre intelectual, pero son sólo los ruidos vacíos de una gramola sin alma.

Es mejor decir una frase como “Oh, Padre, cúrame” o “Estoy bien, porque Tú estás en mí” improvisadamente (tal como venga) repitiéndola vigorosamente de voz baja a alta, o de alta a susurro y por último de susurro a afirmación mental, hasta que uno sienta lo que está diciendo. Es decir, repetir una frase aumentando el sentimiento profundo del alma hasta que se



experimente el significado de sus palabras en cada fibra del Ser. Esto es llegar a ser uno con las propias afirmaciones a través del canto en voz alta y mental.

Cuando la afirmación alcance la superconciencia y la convicción interna, se disparará una descarga de energía que hará vibrar y curará los tejidos enfermos del cuerpo, mente y alma, electrocutando las bacterias físicas, paralizando los miedos mentales e incinerando la ignorancia hasta convertirla en cenizas.

En las escrituras hindúes, se aconseja que todas las palabras simiente de los ensalmos místicos, sean revividas en el alma del cantor, vitalizadas y entonadas o cantadas de forma específica, para producir los resultados deseados. La mera repetición de mantras o ensalmos sin sentimiento profundo, no produce resultados.

Es un hecho que si una persona conocida por todos como cobarde, dice ruidosamente, “Adelante valientes, marchad conmigo a la gloria o la tumba” tendrá muy poco efecto para despertar el valor de la gente. Afirmaciones curativas como “El Padre está en ti, ponte bien”, para ser eficaces, deben ser proferidas por quien ha sentido al Padre en si mismo.

El jefe de policía de Chicago declaró recientemente en un boletín, que si los ruidos de vehículos, etc. pudieran reducirse, las personas de la ciudad vivirían diez años más. En otros términos, el ruido inarmónico afecta al sistema nervioso de las personas, debilitando el medio a través del cual se proporciona energía vital a los principales órganos del cuerpo, el sistema circulatorio, el cerebro, etc. Al deteriorarse el sistema nervioso, la energía y el suministro térmico de la sangre disminuyen, convirtiéndolo en un terreno apto para las bacterias o la enfermedad.

Por el contrario, el sonido armonioso y los cantos impregnados de superconciencia y fuerza del alma, fuerza de voluntad y fe, despiertan los tejidos del sistema nervioso debilitados, enardeciendo la energía vital en ellos. Por tanto, el sistema externo de hacer vibrar la voz según los métodos mencionados, puede curar toda condición inarmónica del cuerpo, mente y alma. Una palabra sincera, amable, una canción inspirada, una voz de sabiduría aliviadora del alma, han dispersado muchos dolores y encendido en muchos la luz del gozo duradero.

## El Arte de la Curación espiritual

### Según las enseñanzas de Paramhansa Yogananda

#### Método Subconsciente de Curación

Justo antes de acostarte y por la mañana temprano, inmediatamente después de despertar, vacía tu mente de todo pensamiento. Repite entonces cualquiera de las afirmaciones siguientes, la más conveniente para ti, primero en voz alta y después mentalmente.

(1) Concentra tu visión y siéntela en el entrecejo, cierra los ojos y repite lo siguiente tres veces: *“yo, por mi propia voluntad que mana de la Voluntad Divina, quiero estar sano, estar bien, ser próspero y espiritual, estar bien, estar bien”*.

(2) Cierra los ojos, concéntrate en los latidos del corazón y repite con devoción y sentimiento: *“Tú eres amor, Tú eres amor, yo soy Tuyo, Tú eres mío, yo soy Tuyo, Tú eres mío, yo soy amor, yo soy amor, el Amor es sano, el Amor es perfecto, estoy sano, soy amor, estoy sano, soy perfecto”*.

(3) Concéntrate en el ombligo e imagina una luminosa luz en él. Cierra los ojos. Siente el ombligo y repite con imaginación y devoción: *“Tú eres la Vida, Tú eres la fuerza, Tú eres la mente y la imaginación, Tú eres el pensamiento, Tú eres la fantasía, yo soy el pensamiento, yo soy la fantasía. En todos los sentidos, en todos los sentidos, yo soy como Tú, yo soy como Tú, estoy bien, soy como Tú”*.

(4) Concéntrate en la médula oblonga, cierra los ojos y sintiendo o visualizando la luz allí, repite: *“Tu corriente cósmica fluye en mí, fluye en mí, a través de mi médula fluye en mí, fluye en mí. Pienso y deseo que la corriente fluya, que fluya por todo mi cuerpo, que fluya por todo mi cuerpo. Estoy cargado de energía, estoy curado, estoy cargado de energía, estoy curado. Haces de luz me atraviesan. Estoy curado, estoy curado”*.

#### Método Consciente de Curación

(1) Repite cualquiera de las afirmaciones anteriores durante el día o la noche, antes o después de la meditación. Todos los estudiantes deben hacer uso frecuente de mi libro, *Afirmaciones Científicas para la Curación*, que encontrarán muy útil.

(2) Con fuerza de voluntad, envía la Energía Vital muy despacio, una y otra vez, a la parte del cuerpo afectada y siente la energía curativa sanándote científicamente. "Yogoda" te ha enseñado a hacer esto en la segunda lección (Ejercicio A: Tensa lentamente y con fuerza, haz vibrar y relaja cada una de las veinte partes del cuerpo, individualmente, dos o más veces, de abajo arriba, empezando por los pies).

## Método Superconsciente de Curación

Elévate sobre la respiración, sintonízate con la Vibración Cósmica y con voluntad de intensidad creciente y la más alta devoción, concentrándote en el entrecejo, haz fluir las siguientes oraciones o convicciones a la Vibración Cósmica. Dirígete mentalmente a la Vibración Cósmica, como lo harías a tu propio padre.

*(1) “Oh, Vibración Santa, Tú eres yo, Tú eres yo. Mi alma es Tuya. Tu espíritu es mío. Tú eres perfecta, Tú tienes todo, yo soy Tu hijo, yo tengo todo, yo tengo todo, yo tengo todo. Te ofrezco mi ramillete de la más dulce devoción, mi amor y adoración más altas, te ofrezco. Lo que es mío es Tuyo. Lo que es Tuyo es mío. Yo oro con amor, yo oro. Se Tú mía, se Tú mía”.*

*(2) Tú eres yo, Tú eres yo, Tú eres gozo, yo soy gozo, Tú eres paz, Tú estás bien, yo estoy bien, yo estoy bien, yo estoy bien, tú eres perfecta, la Perfección es mía, Tú eres gozo, yo soy gozo, yo soy gozo, yo soy gozo.*

Pon tu fe absoluta en la Deidad de todas las Deidades o el espíritu de todos los espíritus y siempre, más allá de toda duda, cree que Su poder obra en ti, tras tus pensamientos, oraciones y convicciones, para darte la fuerza infinita de sanarte a ti mismo y a los demás. Reconócela actuando contigo en todo y la tendrás siempre contigo.

## Técnicas de curación a Distancia

### Según las enseñanzas de Paramhansa Yogananda

Prepárate para estas técnicas a través de la oración y la meditación, calmando la mente y pidiendo a Dios que se cumpla la Voluntad Divina. Siente la presencia de Dios como la fuente de toda energía curativa y visualiza a la persona que recibe esta bendición tan claramente como te sea posible.

#### Tres Técnicas Cortas de Oración Curativa

1. “Madre divina, Tú eres omnipresente. Tú estás en todos Tus hijos. Tú estás en (nombre). Manifiesta Tu presencia curativa en su cuerpo”. A continuación junta las palmas de las manos y frótalas vivamente, manténlas en alto y canta Aum tres veces, enviando esta energía a dicha persona.

“Madre divina, Tú eres omnipresente. Tú estás en todos Tus hijos. Tú estás en (nombre). Manifiesta Tu presencia curativa en su mente”. Gira las manos, una alrededor de la otra, muy rápidamente (escogiendo la dirección de rotación de tal forma que las manos se muevan hacia arriba, cuando se acercan al cuerpo y hacia abajo, cuando se alejan). A continuación mantén las manos en alto y canto Aum tres veces, enviando esta energía a dicha persona.

“Madre divina, Tú eres omnipresente. Tú estás en todos Tus hijos. Tú estás en (nombre). Manifiesta Tu presencia curativa en su alma”. Junta las palmas de las manos y frótalas vivamente. A continuación manténlas en alto y canta Aum tres veces, enviando esta energía a dicha persona.

2. Después de la meditación, lleva la energía a los brazos y manos, frota tus manos vivamente y visualiza a la persona ante ti. Canta **AUM** mentalmente o en voz alta tres veces, mientras te concentras profundamente en las bendiciones de Dios que fluyen de ellas. Manténlas en esa luz tanto tiempo como creas necesario.

3. Después de la meditación, haz prácticas de sentir y enviar la energía de tu propio ojo espiritual. Cuando esa energía sea fuerte, visualiza a la persona, sobre todo su ojo espiritual. Visualiza y siente la Luz de la Sabiduría de Dios y la curación, fluyendo directamente a través de tu ojo espiritual al suyo. Afirma, “Tú estás bien porque Dios está en ti”.

## Técnica más Larga de Oración Curativa

1. Siéntate erguido. Suavemente tensa y relaja todo el cuerpo. Cálmate. Toca la médula oblonga una vez a fin de hacerte más fácil la concentración en él. Visualiza la Energía Cósmica rodeando tu cuerpo, entrando en él a través de la médula, dirigiéndose al entrecejo y vertiéndose en la columna.
2. Siente la energía que fluye a todo lo largo de tus dos brazos hasta las manos. Continúa tensando y relajando y sintiendo la fuerza vital que fluye desde la médula y el entrecejo, a través de la columna, hasta las manos.
3. Entonces deja de tensar y relajar y frota con firmeza el brazo izquierdo, desnudo, con la palma de la mano derecha (arriba y abajo varias veces). Haz lo mismo con el brazo derecho y la palma de la mano izquierda.
4. A continuación relaja, continúa visualizando la Energía Cósmica y deseando con fuerza que descienda desde la médula, a través de los brazos, a tus manos. Ahora, con los ojos cerrados, frota rápida pero suavemente las palmas de las manos aproximadamente veinte veces.
5. Separa las manos y levanta los brazos. Sentirás la corriente de vida fluyendo desde la médula al interior de la columna, sobre todo a través de los brazos y las manos, con una sensación de picor y hormigueo.
6. Tus manos, magnetizadas de energía, pueden usarse para curar cualquier parte enferma de tu propio cuerpo o el de alguna otra persona, que no necesita estar en tu vecindad inmediata, porque no es necesario tocar al paciente. Esta fuerza de vida que atraviesa tus manos, tiene un poder de proyección infinito.
7. Visualiza a tu paciente... Transmite la fuerza curativa moviendo tus manos, electrificadas con el método anterior, arriba y abajo en el espacio, mientras deseas con fuerza que la corriente pase a la parte del cuerpo enferma de tu paciente. Haz esto en una habitación tranquila durante quince minutos, hasta que sientas que has logrado tu objetivo

## La voluntad lleva la energía del cosmos al interior del cuerpo

Curso Super-avanzado No. 1 (1930): lección 11 (extracto)

Por Swami Yogananda

### La voluntad lleva la energía del cosmos al interior del cuerpo

La fuerza vital se almacena principalmente en la médula oblonga y se distribuye a través de sub-dinamos hacia los cinco plexos nerviosos. La médula oblonga se alimenta de la Energía Cósmica consciente que rodea el cuerpo y que es introducida en él por la fuerza de voluntad.

La Energía Cósmica se convierte en fuerza vital gracias a la voluntad, que es la radio y la dinamo principal del cuerpo. Muy a menudo, sin embargo, las personas se descorazonan y permiten que inhibiciones hereditarias de la mente subconsciente obstaculicen la voluntad. Los condicionamientos de la vejez, los accidentes, las enfermedades, la herencia, los instintos, etc. desmoralizan la voluntad en muchos individuos. Durante una enfermedad grave, por ejemplo, los recuerdos de dolencias anteriores, así como los recuerdos de fracasos del pasado, frustraciones y desilusiones, que fueron debidas a la debilidad, invaden la conciencia con el miedo de que el cuerpo no pueda recuperarse. La muerte llega si uno "se rinde"; si uno se niega a descorazonarse, la voluntad produce fuerza vital capaz de reparar y remodelar todos los tejidos, incluso los huesos, los órganos, etc. Por consiguiente, si uno se niega a descorazonarse o tomar en serio cambios ilusorios del cuerpo y pensamientos de limitaciones hereditarias, la desintegración corporal se detiene. Diferentes grados de fuerza de voluntad, desarrollan grados correspondientes de sensibilidad al dolor o a la muerte. Algunas personas combaten las lesiones y viven; otras se resignan "a su destino" ante la indisposición más ligera. Así se hace evidente que la duración de la vida depende de la voluntad.

Muchas personas mueren mentalmente mucho antes de morir físicamente. Cuando uno deja de tener ambiciones e interesarse por la vida, la voluntad se paraliza. Cuando esta radio de voluntad está mal sintonizada o se destruye, la Energía Cósmica deja de abastecer a la dinamo de reserva de la médula oblonga y la salud física lentamente se pierde por falta de fuerza vital. Ésta es la causa principal de los síntomas de vejez. *Cuanto más fuerte es la voluntad, mayor es el flujo de energía en los tejidos y todas las partes del cuerpo...*

### Los pensamientos de fatiga cortan el suministro de energía

La Energía Cósmica, por medio de la voluntad, alimenta la médula oblonga, que a su vez alimenta los cinco plexos nerviosos. La fuerza vital de los plexos mantiene el trabajo telefónico de los cinco sentidos, a través de los nervios sensores, y de los músculos y articulaciones, a través de los nervios motores. El mismo principio vital recarga la circulación, vivifica cada célula sanguínea y cada uno de los nervios, los cuales a su vez recargan las demás células del cuerpo. Como las células no son sino voluntad y energía condensadas, pueden renovarse instantáneamente con una fuerza de voluntad robusta, firme. Por consiguiente, uno nunca debería decir o pensar que está cansado, pues haciéndolo se cansa doblemente y paraliza la voluntad, que debe estar activa para introducir la Energía Cósmica en el cuerpo.

Las enfermedades agudas y crónicas son el resultado de la falta de fuerza vital, una dieta defectuosa, trabajar en exceso u otros malos hábitos ...

... Practicando los ejercicios explicados en la segunda lección de Yogoda (Ejercicios de Energetización) se puede aprender, con fe absoluta en el poder omnipotente de la voluntad, despacio, consciente y pacientemente, a tensar y relajar, es decir, a llevar y retirar alternativamente la fuerza vital, muchas veces, de cualquier parte del cuerpo que esté enferma.

## **Las partes del cuerpo pueden recargarse sin tensión**

El método anterior no es efectivo para los músculos involuntarios... Para curar los problemas cardíacos o cerebrales, se puede enviar mentalmente energía al área afectada simplemente concentrándose en ella, sin tensar. Con este método se puede enviar una corriente débil de energía a cualquier parte del cuerpo. Por supuesto tensar con voluntad produce más energía que la concentración sola, pero una tensión y relajación muy suave y consciente del cuerpo entero, también envía energía curativa, vitalidad, etc. al corazón y el cerebro. Debe recordarse, sin embargo, que en la tensión y relajación del cuerpo entero con vistas a curar los problemas de corazón o del cerebro, la concentración debe centrarse en el órgano afectado.

### **Enviando energía Curativa a otros**

Siéntate erguido. Tensa y relaja suavemente todo el cuerpo. Cálmate. Toca la médula oblonga una vez para hacerte más fácil la concentración en él. Visualiza entonces la Energía Cósmica rodeándote y entrando en el cuerpo a través de la médula oblonga hacia el entrecejo y vertiéndose en la columna. Siente la energía que fluye a lo largo de tus dos brazos hasta las manos. Continúa tensando y relajando y sintiendo la fuerza vital que fluye desde la médula oblonga y el entrecejo, a través de la columna, a las manos. Entonces deja de tensar y relajar y frota con firmeza el brazo izquierdo, desnudo, con la palma de la mano derecha (de arriba abajo, varias veces). Haz lo mismo con el brazo derecho y la palma de la mano izquierda. Relaja, visualizando y deseando continuamente que la Energía Cósmica descienda de la médula oblonga, a través de los brazos, a tus manos. Ahora, con los ojos cerrados, rápida pero suavemente, frota las palmas de las manos aproximadamente veinte veces. Separa las manos y levanta los brazos. Sentirás la corriente vital fluyendo desde la médula oblonga hacia la columna, sobre todo a través de los brazos y las manos, con una sensación de picor y hormigueo.

Tus manos magnetizadas de energía, pueden usarse para curar cualquier parte enferma de tu propio cuerpo o de alguna otra persona, que no necesita estar en tu vecindad inmediata, pues no es necesario tocar al paciente. Esta fuerza de vida que atraviesa tus manos, tiene un poder de proyección infinito.

La voluntad y la energía humanas controlan imperfectamente el cuerpo humano, pero la voluntad de transmisión divina puede trabajar perfectamente, no sólo sanando tus propias dolencias, sino también las de los demás, aunque estén lejos. Debes, sin embargo, visualizar a tu paciente y él debe tener fe en ti. Debes transmitir la fuerza curativa moviendo tus manos, electrizadas por el método anterior, de arriba abajo en el espacio, mientras deseas que la corriente pase a la parte enferma del cuerpo de tu paciente. Haz esto en una habitación silenciosa durante quince minutos, hasta que sientas que has logrado tu objetivo.

Conviértete en una batería divina, enviando a través de tus manos los rayos curativos divinos siempre y a dondequiera que puedan ser necesarios. Entonces tus manos, recargadas con el poder divino, lanzarán rayos curativos al corazón y el cerebro de tu paciente. Así se destruirán sus semillas de ignorancia y sonreirá con la salud del amor de Dios.

Aprende a convertir tus manos en baterías curativas, para que las corrientes divinas fluyan a voluntad por ellas. Por medio de estos métodos, cuando se administran adecuadamente, las enfermedades del cuerpo y la mente, así como la enfermedad de ignorancia del alma, desaparecen bajo este toque benigno, tanto si se administra cerca como lejos. Así uno se convierte en pescador de almas, capturándolas en la red de la sabiduría curativa divina y ofreciéndolas a Dios.



### **Resumen del praeceptum no. 111**

*"Oh Madre Divina, lávame con Tu Sabiduría y hazme de nuevo inmaculado".*

Para la curación del cuerpo es necesaria cierta preparación. Si desobedeces las leyes del vivir correcto, no puedes curarte, porque agravas la causa de la enfermedad.

Si sufres y deseas curarte, prepárate como sigue:

1. Ten una disposición alegre y optimista.
2. Obedece las leyes de la buena salud (dietéticas e higiénicas).
3. Decide en qué método de curación estás más inclinado a poner tu fe (la curación mental o la médica) y entonces, si quieres ayuda, vete a ese tipo de sanador.
4. Comprende que cualquiera que sea el instrumento de curación, Dios es el poder que está detrás de él. Nada puede operar sin el poder de Dios.
5. Por encima de todo, destruye la ignorancia, porque lleva a transgresiones de todo tipo.

La electricidad y la radiación serán la medicina del futuro. En periodos todavía más avanzados, el pensamiento será el instrumento. El pensamiento, la comprensión de las leyes y la fuerza de voluntad, son indispensables. El hombre está avanzando en la comprensión de las leyes, desde las fuerzas más burdas a las más sutiles. Cuando la ignorancia se destruye por completo, el Hombre abandona la ilusión de la naturaleza mortal y sabe que la respiración inmortal de Dios le rodea. En su Ser superior, él es la dinamo que genera energía y poder ilimitados. Conoce las leyes de la Verdad y serás libre.

El nerviosismo significa hacer uso de ciertos juegos de sensaciones producidas por los nervios. Los nervios son pequeños tubos que llevan las sensaciones hasta ti. Identificar tu felicidad con las sensaciones traídas por esas sensaciones, es mortal.

El nerviosismo es de tres tipos: 1. Físico. 2. Mental. 3. Nerviosismo del alma.

1. El nerviosismo fisiológico puede ser destruido por un ambiente armonioso y unos hábitos alimentarios correctos.

2. El nerviosismo mental puede ser destruido con buenas lecturas, buena compañía, buenos pensamientos, etc.

3. El nerviosismo del alma sólo puede ser destruido por la meditación. La meditación significa transferir tu atención del fardo de sensaciones, a la naturaleza Infinita que es tu verdadero Ser.

La meditación correcta es muy importante. Cuando tus nervios controlan la mente, tu alma está controlada por las cosas materiales y la miseria es el resultado. En meditación sientes un Poder superior detrás de ti. En la realización de tu Ser superior, ya no estás limitado al pequeño cuerpo y sus sensaciones. Eres la Inteligencia Infinita detrás de ese cuerpo, la Alegría Infinita. Usa tus nervios para beber la miel de la Paz Infinita.

Los productos del mar, como el Musgo irlandés, el kelp, la lechuga de mar y el marisco, son ricas fuentes de yodo. También las alcachofas y los champiñones si crecen en terrenos yodados, contienen yodo. El yodo es necesario para la secreción de la glándula tiroidea. Esta secreción tiroidea es inestimable para la actividad normal del cerebro y el metabolismo de las grasas. Ayuda en la asimilación de ciertas sales importantes.

## Resumen del praeceptum no. 112

*“Haces de luz centellean en la raíz de mis tejidos.*

*La riada de Vida a través de las vértebras*

*Se precipita por la columna en espuma y rocío”.*

Para tener fe en la curación mental, es necesario, en primer lugar, comprender la relación entre mente y cuerpo. Si no se hace así, en el fondo de la mente puede permanecer una duda prolongada y neutralizar el pensamiento constructivo. Como consecuencia, se puede perder toda pequeña fe existente. Comprende las leyes y desarrolla tu fuerza de voluntad. La voluntad y la energía son los dos poderes más eficaces del sistema. La voluntad controla la energía. No es la voluntad la que cura, pero es la voluntad la que despierta la energía. No hay fuerza mayor o más eficaz que la energía aplicada con fuerza de voluntad. Son los verdaderos creadores del cuerpo. Para que un pensamiento sea activo y tenga éxito, debe impregnarse con tal fuerza de voluntad, que sea capaz de resistir a todo y materializarse. Recuerda: si curas el alma, el cuerpo se curará automáticamente.

En la preparación para sanar a otros, debes comenzar poniendo al paciente en un estado receptivo e inculcarle fe. Usa la razón y la sugestión. Tu fuerza de voluntad, sintonizada con la Voluntad Divina, es la semilla que debe plantarse. No intentes sanar a nadie que dude de ti, porque entonces la voluntad del paciente no está sintonizada con la tuya. La voluntad del paciente debe sintonizarse con la tuya y la tuya debe sintonizarse con la Voluntad Divina.

La voluntad humana es el reflejo de la Voluntad Divina y si está guiada por la sabiduría, es un poder ilimitado. La voluntad de Dios controla la energía cósmica. Por ello, enviar energía al cuerpo requiere que conviertas, o sintonices, tu voluntad con la Voluntad Divina.

Concéntrate con suma fe y une tu voluntad con la voluntad Divina. Anhela sin descanso que tu paciente se cure, pensando que tu voluntad discurre, a través de tu frente, por su columna y su cuerpo, hasta el centro del área de su cuerpo afectada. No dudes; rehusa investigar si tu paciente se cura. Simplemente cree, cura y olvida. No hables de tus curaciones con escépticos. Nunca digas: “yo curé”. Piensa siempre que la voluntad Divina, a través de tu voluntad humana, curó la enfermedad. Da todo el mérito al Poder Curativo Divino y a la Energía Divina.

La Fuerza Vital que penetra por la médula, es responsable de la fuente directa de vida. Tu papel como sanador es estar directamente en contacto con esta corriente y enviarla a través de tu Ojo Espiritual al Ojo Espiritual de tu paciente. Practica la técnica tal como se te ha dado y visualiza la corriente pasando de tu entrecejo al entrecejo de tu paciente. Entonces da por seguro que la cura ha tenido lugar; no investigues siquiera para ver si ha sido así. Otorga todo el mérito al Poder Curativo Divino y a la Energía Divina. Nunca digas "yo curé".

La colisión entre la fuerza creativa o dirigida al exterior y la fuerza de gravitación Divina hacia Dios, causa discordia en el universo y produce como resultado la enfermedad en el cuerpo humano. La enfermedad nos mantiene alejados de la Realización en Dios. Para aliviar este estado de enfermedad, es necesario entrar en la corriente principal de fuerza que gravita hacia Dios y alejarse de la atracción de la fuerza de repulsión hacia el exterior. Por consiguiente, puede verse con claridad que la curación debe dirigirse a la fuente misma de la discordia y debe ser tratada a través de la divinidad. El alma debe “sanarse” o retornar a Dios.

## Resumen del praeceptum no. 113

*"En el corazón del Espíritu yace el Amor Divino, latente, indefinido, inexpresado, intacto, por eso Él hace estallar Su Corazón y lo reduce a chispas innumerables, para que pueda escapar de su existencia comprimida y expresarse".*

Cuando dices "yo soy inmutable, yo soy Infinito" estás repitiendo una verdad divina. Tú eres una chispa del Ser Divino. Al principio, esta verdad surge débilmente en ti. Después, cuando la realización poderosa inunda tu conciencia, adquieres el conocimiento de que todo cambio exterior es debido únicamente a tu concentración en el ambiente y los apetitos del cuerpo. Puedes mantener tu mundo estable y armonioso concentrándote en la Chispa de Vida interna e inmutable que es lo real para ti. No debes descuidar el cuerpo y sus necesidades; pero te darás cuenta de que sus necesidades son cada vez menores a medida que avanzas en la práctica de estos principios. Cuida tu cuerpo como harías con un instrumento que te sirve bien, pero no te apagues a él ni te veas limitado por los hábitos. "No sólo de pan vive el hombre".

Si te concentras en lo que cambia, tu conciencia se ata a las cosas exteriores. El exceso de proteínas y alimentos cárnicos te mantiene en el plano de los sentidos, que a su vez te involucran en las complicaciones de la vida, los problemas y la falta de armonía. Aprende a vivir más gracias a la energía. La concentración en la dinamo interna que Tú Eres, impide que tu energía se pierda. No te cansarás si aprendes a conservar la energía en el cuerpo.

Éste es el camino a la libertad suprema. Concéntrate en la inmutabilidad y no permitas que los cambios que ocurren a tu alrededor te afecten. Mantén tu centro de paz y felicidad. Te magnetizas con Dios cuando tu atención está en Dios.

Si puedes estimular tu Alma para no volver a ser gobernado por lo material y las atracciones materiales, entonces ésta se realizará en la inmortalidad. Temes el cambio porque no lo comprendes. Tu atención está en el cambio en vez de hacerlo en su causa. Este miedo es debido a la conciencia del cuerpo. Hay dos pasos vitales en el camino a la inmortalidad. Uno es cambiar la "química" de tu cuerpo a través de la meditación, el trabajo, la comida, etc. El otro es "retener" la conciencia en el plano de la inmutabilidad. Entonces sabrás que no existe la muerte. Que la luz del Infinito brille en tu interior.

El Sol, con su Divino Amor magnético, impide que la tierra se aleje flotando en el espacio y la tierra ama al Sol con su propio amor y mantiene su individualidad separada, dentro del círculo delimitado por el amor magnético del Sol. Dios delimitó los sistemas estelares, los sistemas solares y los universos aislados, con el supremo amor de Su Armonía. La tierra, por la dulce y atrayente fuerza de amor maternal de la gravedad, impide que sus hijos caigan de su suave seno terrestre. De vez en cuando una estrella traviesa hace novillos y se desvía de los rítmicos anillos, abandona su lealtad y escapa de prisa en forma de estrella fugaz.

## Resumen del praeceptum no. 114

*"Yo soy el Piloto de la Vida, erróneamente llamado  
La terrible "Muerte" por la gente ignorante de la tierra.  
Yo soy tu hermano, sostén, redentor, amigo.  
El descargador de tu pesado fardo de problemas corporales".*

Sensaciones de todo tipo, llevadas a la mente por los diversos sistemas telefónicos nerviosos y los deseos, obstruyen nuestra percepción del verdadero conocimiento del alma. La única manera de destruir estos velos que nos impiden ver la Realidad, es eliminar las sensaciones, deseos y pensamientos engañosos. Cuando se levantan todos los obstáculos, distracciones o velos, no existe la negación, sino la Realidad, Dios. Por ello debemos saber cómo eliminar todos los obstáculos. El gran atajo, o ruta aérea, es a través de un método correcto de meditación, por el cual desconectas automáticamente todos los teléfonos sensoriales y así desatas tu atención de todos los objetos de perturbación. La meditación científica significa retirarte de la corriente de los nervios, aclarando así el lago de la mente para la percepción de la Realidad, la cara de Dios. Si en el momento de la llamada "Muerte", puedes aferrarte al estado de superconciencia nacido de la meditación profunda, entrarás conscientemente en el Infinito.

Todos estamos buscando una felicidad que no se convierta en cenizas al poseerla. Una felicidad que no dé paso a una búsqueda inquieta y desilusionante y que no canse y se vea disminuida por la familiaridad. Es un Gozo siempre-existente, siempre-consciente, siempre-nuevo, el que todos estamos buscando. A través de la experiencia aprendemos que los placeres terrenales son efímeros. Normalmente te das cuenta de que cuando consigues algo que deseabas continúas descontento y así sigues deseo tras deseo, no encontrando nunca una felicidad acabada o perfecta. La Alegría y Beatitud de la meditación son esa conciencia de la Realidad, esa percepción de Dios, por las que nace el amor a Dios y la Beatitud siempre nueva, interminable. Con esa Alegría en tu alma, eres divino y conoces la inmortalidad. La meditación es la prueba de Dios.

Practica la técnica de detención de la respiración, tal como se dio en una Lección de meditación anterior. Practica la meditación regularmente. No permitas que nada interfiera. Si conoces y amas a Dios, todo lo demás te vendrá por añadidura. Dios es también la Inteligencia Universal que gobierna todo.

Cuando oyes el sonido cósmico de Om que irradia de todos los átomos, tu conciencia está conectada con la conciencia Universal. El sonido de OM está más allá de los sonidos físicos y astrales. Lo reconocerás claramente cuando lo oigas en meditación. Para alcanzar a Dios tienes que pasar por los tres estados de conciencia, el Espíritu Santo, la Conciencia Crística y la Conciencia Cósmica. En el Espíritu Santo está la Conciencia Crística.

Practica el maravilloso método de meditación con los ojos abiertos, de esta Lección.

### *Práctica con los ojos abiertos*

Abre los ojos, enfoca el reflector de la meditación penetrantemente a todo cuanto te rodea. Considérate a ti mismo una esfera de alegría y luz tan grande como tu cuerpo, funde tu cuerpo en ella. Contéplate a ti mismo tan sólo como una masa de luz y alegría tan grande como tu cuerpo. Olvídate de tu cuerpo. Ahora, con el poder de la meditación firme, continúa expandiendo la circunferencia de esta tenue esfera luminosa de alegría, hasta que fundas en ella la ciudad, el mundo, los sistemas solares y estelares, el infinito cielo azul, todo el espacio y todas las cosas. Tú eres esa esfera de luz y alegría en la que todas las cosas se funden y en la que todas las cosas pueden reaparecer de nuevo.

La divina fuerza amorosa de Dios actúa a través de la persuasión evolutiva. El Amor Divino, encarcelado en el corazón humano, rompió los barrotes del egoísmo y comenzó a propagarse en el amor familiar, paternal, conyugal. A continuación rompe los barrotes de la conciencia comunitaria, patriótica y de lo extranjero e incluye el amor a todas las criaturas vivientes. Entonces el Amor Divino extiende sus éxtasis de amor a la región de las estrellas mudas, las distantes calderas del sol y los anillos de las danzantes estrellitas. Y así el Amor Divino regresa al seno de la Omnipresencia, fundido todo en la Unidad.

No obstruyas el curso del Amor Divino con apegos limitados que terminan en saciedad. El amor se expande incrementando la cualidad de ser útil. Desarrolla una emancipada utilidad divina, incondicional, impersonal, siempre creciente. El amor es la Fuerza Cósmica de Dios para devolver a Su seno todas las cosas que salieron de Él.

### **Resumen del praeceptum no. 115**

*"Yo soy Tu diminuto colibrí  
Zumbando con Tu Poder incesante".*

El alma humana es la imagen de Dios. Por eso la fuerza atractiva del Espíritu es inherente a ella. El espíritu está en todo y tiene en Si mismo este poder de atracción, por consiguiente, todas las cosas creadas por Él tienen la individualidad del Espíritu y Su atrayente poder magnético, aunque sólo en un estado individualizado. El poder del alma de dirigirse a Dios se llama "magnetismo del alma". Es un poder que eleva el espíritu, ensancha y tiene la capacidad de expandir la conciencia de las personas que están bajo su radiación. Por eso, si frecuentas a personas con un alto desarrollo del magnetismo del alma y, sobre todo, si te sintonizas con ellas, sientes una expansión de tu propia conciencia, un conocimiento perspicaz y el despertar de tu poder de discriminación e intuición.

Quien medita en OM y en Dios día y noche y percibe intuitivamente el Magnetismo Divino todo-atrayente, desarrolla un magnetismo espiritual de rango y poder ilimitados. Por medio de la meditación, nos ponemos en contacto con este elevado magnetismo y vamos conscientemente hacia Dios, atrayendo al mismo tiempo a otros a este plano unificador y de elevación de la conciencia.

La Fuerza Satánica es una fuerza de repulsión que actúa creando cosas finitas y alejándose de Dios, de ahí que la reencarnación, la ley de causa y efecto y el poder del deseo, nazcan del contacto con la materia finita. El único medio por el cual el Hombre puede librarse de esta rueda o corriente hacia fuera, es sintonizarse con la fuerza atractiva de su propia alma, con la fuerza atractiva emancipadora del Espíritu y superar así el sentido engañoso de la dualidad y la separación. La mente y los sentidos del hombre son atraídos por la materia finita; su discriminación e intuición son atraídos por las acciones gratas al alma y al Espíritu. Éste es el forcejeo. La meditación directa, entonces, es la única libertad.

El alma, por el poder de discriminación e intuición y las acciones armoniosas, intenta atraer hacia si todas las fuerzas nobles y unificadoras, tanto corporales como mentales. Gracias al magnetismo del alma, uno atrae a si buenas experiencias humanas, amigos adecuados, personas amadas de encarnaciones del pasado; incluso es posible obtener el dominio de los elementos. Uno puede acercarse a todas las luminosas fuerzas creativas y atraer a los ángeles, santos y sabios. Tal persona puede atraer a si los rayos de todo conocimiento.

Evita por encima de todo los efectos perjudiciales del hipnotismo y magnetismo animal. El magnetismo animal es más sutil que el hipnotismo, en él la persona está consciente y a veces no tiene conciencia de la influencia magnética que lo ciega y predispone en sus juicios, de modo que los instintos y hábitos de otra persona lo guían en secreto. El magnetismo animal y el

hipnotismo tienen justamente los efectos opuestos al magnetismo espiritual, que expande el alma.

La meditación es la puerta a la verdadera libertad.

### **La hipnosis es muy perjudicial**

La hipnosis es un crimen contra la espiritualidad, puesto que el hipnotizador roba a su paciente la libre voluntad, el juicio y la conciencia. La hipnosis, practicada repetidamente en un individuo durante cierto tiempo, podría afectar al cerebro y hacer la mente mecánica, guiada automáticamente por sugerencias esclavizantes. No te pongas nunca bajo la influencia de ningún magnetismo animal o poder semi-hipnótico. El magnetismo animal difiere ligeramente de la hipnosis. Cuando un individuo ejerce su magnetismo animal sobre otra persona, esa persona se vuelve ciega y predispuesta en sus juicios.

Una persona bajo la influencia del magnetismo animal, tiene capacidad para moverse de aquí para allá, pero puede estar actuando solamente bajo la influencia de los instintos y hábitos de otro. Aquí la conciencia está aparentemente libre de hipnosis, pero en la realidad se guía en secreto y prejuiza por otro individuo. Un individuo bajo la influencia de la hipnosis, no tiene conciencia de cuanto le rodea y sólo es consciente de las sugerencias del hipnotizador. Una persona hipnotizada se guía por su mente subconsciente y su mente consciente queda casi completamente inactiva. Por eso nadie debería querer ser influido por el magnetismo animal o ser hipnotizado.

### **Ejercicio Espiritual**

Haz oscilar la columna suavemente hacia delante y hacia atrás. Di: *"Oh, Conciencia Cósmica, sostén de mi cuerpo, yo Te venero"*. Tensa y relaja el cuerpo varias veces. Repite: *"Oh, Conciencia Cósmica, hazme consciente del macrocosmos físico en el cual el microcosmos de mi pequeño cuerpo está incluido. Hazme sentir que yo soy la Conciencia Cósmica que reside tanto en el inmenso Cosmos como en mi pequeño cuerpo"*. Ahora olvida el cosmos físico. Siente que tu cuerpo es luz, porque está compuesto únicamente de electrones. Siente que todo es luz. Di: *"Yo soy luz. Mi cuerpo es el cosmos astral completo en el que la Conciencia Cósmica reluce y centellea"*. Deja ahora a un lado este pensamiento de luz. Piensa en tu cuerpo como una idea; la tierra es simplemente una idea; todo lo que existe no es más que una idea en la mente de Dios. Repite: *"Yo sólo existo en idea. Soy el Universo Cósmico Ideacional en que mi pequeño cuerpo-idea está incluido. La Conciencia Cósmica brilla en mi cuerpo del Cosmos Ideacional y en mi pequeño cuerpo-idea"*.

Mi propósito más firme es ayudarte a conseguir el contacto con Dios, a alcanzar la superconciencia. En la superconciencia está el germen de la divinidad. Ya no existe limitación. Existe sabiduría. Si tomas el camino correcto, tendrás esa riqueza, felicidad y éxito que son de Dios. Haz las cosas con la sanción de Dios, entonces la verdad irá contigo, no serás un esclavo del ambiente. Estás recibiendo esta enseñanza a través de los Maestros que se han emancipado. Si practicas las Enseñanzas, te emanciparás, porque proceden de Dios.



## Resumen del praeceptum no. 116

*"Hazme el faro de júbilo que guía a los navíos zarandeados por la tormenta de la vida, a la seguridad, A las orillas de dicha."*

Teme sólo tener miedo. El miedo es el mayor enemigo del éxito y la buena salud. Es un veneno mental. Atrae a sí el objeto de su miedo. Aumenta el sufrimiento, al estimular la imaginación. Destruye la iniciativa mental, el sentido común y la fuerza de voluntad. Es destructivo para el corazón, el sistema nervioso y el cerebro. Debe desarraigarse psicológicamente.

Todos los éxitos, fracasos y problemas de muchas vidas, se conservan como semillas de tendencias en la conciencia de tu cerebro presente y se manifiestan cuando aparecen fuerzas de germinación favorables. Están profundamente arraigadas y siguen aumentando a menos que se agoten gracias a la realización o la sabiduría.

Cuando te veas frecuentado por el miedo, el primer antídoto es saber que estás protegido tras las almenas de la Seguridad Eterna de Dios. Nada de lo que ocurra puede dañar tu Ser Eterno. Incluso la muerte no es sino un anestésico espiritual, que te releva del dolor en el periodo que sigue inmediatamente a la mortalidad. Entonces, reconociendo al miedo como un enemigo de tu sentido para apartar el peligro de la conciencia:

1. Lleva tu conciencia a la paz y calma interior.
2. Concéntrate en el valor.
3. Convoca a la determinación y la volición. La fuerza de voluntad es la fuerza motriz que hace funcionar la máquina de la actividad.
4. Haz algo, serenamente y rápido, reuniendo todo el poder de tu juicio.
5. Cuando llegue el miedo, ténsate y relájate, exhala varias veces.

Las fases del éxito son las siguientes:

1. Elige la vocación apropiada.
2. Realiza el trabajo con atención, amor e interés.
3. Actúa con interés y paciencia continuados.
4. Mantén un pensamiento de progreso constante, para neutralizar los resultados del trabajo mecánico.
5. Cultiva la conciencia de ser hijo de Dios. "Todo-dominio".
6. Haz flotar tu deseo en la Vibración Cósmica durante la meditación.

Las oportunidades en la vida llegan por creación, no por azar. Tú puedes crear las oportunidades en este momento. Si no tienes trabajo, remueve el mundo hasta que encuentres uno y no te rindas.

Los peldaños de la escalera del éxito son:

1. El trabajo duro.
2. La capacidad creativa.
3. Buscar el consejo de un especialista y utilizar el buen juicio.
4. La economía.
5. El esfuerzo renovado después del fracaso.
6. El carácter.
7. La regularidad.
8. Gastar por debajo de los ingresos.
9. Intentar hacer prósperos a otros.
10. Gastar por naturaleza en el trabajo de Dios.



Por encima de todo, contacta con Dios en meditación. Cuando estés en contacto con ese Poder, todas las fuerzas divinas de la Naturaleza esperarán por ti.

## Los Ocho Atributos de Dios

### De la Esencia de la Autorrealización

### Citas de Paramhansa Yogananda

#### Dios puede experimentarse bajo ocho aspectos: como Luz, Sonido, Paz, Serenidad, Amor, Gozo, Sabiduría y Poder.

Si durante la meditación se experimenta como **Luz**, aporta serenidad mental, purifica y da claridad. Cuanto más profundamente se contemple la luz interior, más se percibirá que todas las cosas están hechas de luz.

Experimentar a Dios como **Sonido** es estar en íntima comunión con el Espíritu Santo, o el Om, la Vibración Cósmica. Cuando estás inmerso en el Om, nada puede afectarte. El Om eleva la mente, por encima de las ilusiones de la existencia humana, a los puros cielos de la conciencia divina.

**La Paz** es una de las primeras experiencias meditativas. La paz, como una etérea cascada, purifica la mente de ansiedades y preocupaciones y le otorga una celestial tranquilidad.

**La Serenidad** es otra experiencia divina. Este aspecto de Dios es más dinámico y más poderoso que el de la paz. La Serenidad da al devoto el poder de vencer todos los obstáculos de la vida. Incluso en los asuntos humanos, la persona capaz de permanecer serena bajo cualquier circunstancia, es invencible.

**El Amor** es otro aspecto de Dios, no el amor personal, sino el Amor infinito. Quienes viven sumidos en la conciencia del ego, creen que el amor impersonal es frío y abstracto. Pero el amor divino es totalmente protector e infinitamente reconfortante. Es impersonal sólo en el sentido de que no está empañado por ningún deseo egoísta. La unidad que otorga el amor divino, sólo se encuentra en el alma, no puede experimentarse con el ego.

**El Gozo** es otro aspecto de Dios. El gozo divino es como millones de goces terrenales concentrados en uno. La búsqueda de la felicidad humana es como buscar una vela alrededor, mientras se está sentado al aire libre bajo el sol. El gozo divino nos rodea eternamente y, sin embargo, la gente persigue la felicidad en simples cosas. La mayor parte, lo único que consigue es aliviar su dolor emocional o físico. El gozo divino es, en cambio, la refulgente Realidad. Frente a él, los goces terrenales no son más que sombras.

**La Sabiduría** no es comprensión intelectual, sino percepción intuitiva. La diferencia entre la sabiduría humana y la divina, es que la mente humana se relaciona con las cosas indirectamente, desde el exterior. El científico, por ejemplo, investiga el átomo objetivamente. Pero el yogui se convierte en el átomo. La percepción divina surge siempre desde el interior, el único lugar desde donde se puede comprender la verdadera esencia de las cosas.

Y por último, **el Poder**, es el aspecto de Dios que crea y gobierna el universo. ¡Imagina cuánto poder se necesita para crear las galaxias!. Los maestros manifiestan parte de este poder en sus vidas. La expresión: "El dulce Jesús, sumiso y afable" describe sólo una parte de su naturaleza. La otra se reveló en la fuerza con que echó a los mercaderes del templo. Piensa cuánto magnetismo se necesita para enfrentarse solo a todos aquellos hombres que tan arraigados estaban en los hábitos y deseos que la antigua tradición permitía.

A menudo la gente se siente consternada por el poder que ve en la vida de los santos. Pero recuerda, hasta que no tengas una gran fuerza interior no podrás hallar a Dios. Quizá el poder no te atraiga tanto como otros aspectos de Dios, pero es importante observar que el poder divino forma también parte de tu naturaleza divina.

Cualquiera que sea el aspecto de Dios que experimentes en la meditación, nunca lo mantengas en el pequeño cáliz de tu conciencia, intenta siempre expandir aquella experiencia en el infinito.

## **El poder del Pensamiento, la Voluntad y el Karma**

### **De la Esencia de la Autorrealización**

### **Citas de Paramhansa Yogananda**

*Notas tomadas y compiladas por su discípulo, Kriyananda (J. Donald Walters).*

Para comprender el karma debes darte cuenta de que los pensamientos son cosas. El propio universo, en esencia, no se compone de materia, sino de conciencia. La materia responde al poder del pensamiento mucho más de lo que la mayoría de la gente sospecha, porque la fuerza de voluntad dirige la energía y ésta, a su vez, actúa sobre la materia. En realidad, la materia es energía.

Cuanto mayor sea la voluntad, mayor será la fuerza energética y mayor será, en consecuencia, el impacto energético en los eventos materiales. Una fuerte voluntad, especialmente combinada con el conocimiento de la energía cósmica, puede hacer milagros. Puede curar enfermedades, sanar a una persona o asegurar el éxito en cualquier empresa. Las propias estaciones obedecen al individuo de gran fuerza de voluntad y profunda fe.

Hasta los seres humanos no iluminados moldean su destino mucho más de lo que sospechan, en función de cómo utilicen su fuerza de voluntad, porque ninguna acción es un acontecimiento aislado. Siempre produce en el universo una reacción que corresponde exactamente a la fuerza y a la clase de energía que hay detrás de la acción.

La acción se origina en la voluntad y ésta dirige la energía hacia el fin deseado. De modo que la voluntad se define como: *deseo de más energía, dirigido hacia un objetivo.*

La energía, como la electricidad, genera un campo magnético y éste atrae sobre sí mismo las consecuencias de la acción.

Sin embargo, tarde o temprano cada acción, ya sea de obra, pensamiento o deseo, cosechará su reacción. Es como un círculo que se completa a sí mismo. De modo que el hombre, hecho a imagen de Dios, se convierte a su vez en creador.

Cada acción, cada pensamiento, cosecha sus correspondientes frutos.

El sufrimiento humano no es un signo de que Dios esté enojado con el género humano, sino de la ignorancia del hombre respecto de la ley divina.

La ley actúa siempre de modo infalible.

## **Curar con la Voluntad divina** **Por Paramhansa Yogananda, 1926**

La energía proyectada por Dios hacia la creación, se llama Voluntad Divina.

La voluntad humana es Voluntad Divina microcósmica.

La voluntad divina es omnipresente, reside en cada unidad de Energía Cósmica o Prana Universal.

La Voluntad Divina tiene poder creativo, así como poder de conservación.

En el universo tiene lugar constantemente la desintegración de átomos de Energía Cósmica, debido al movimiento de flujo y reflujo de maya (fuerza de repulsión).

Una gran fuerza de gravitación Divina, sin embargo, está constantemente atrayendo todas las unidades de energía hacia Dios, como centro de todo (fuerza de atracción).

La fuerza de Maya, nacida de la constante fuerza creadora de la Voluntad Divina, intenta mantener existente la creación, por medio de la ley de repulsión. La colisión entre la fuerza creativa de maya y la fuerza de gravitación Divina hacia Dios, causa inarmonía en el universo, la cual se llama enfermedad en los seres humanos.

Debido a esta enfermedad del alma, mente y cuerpo, o inarmonía, nos aislamos de Dios. Por tanto, “la enfermedad” es algo que nos mantiene alejados de la realización en Dios.

Armonizar la fuerza repulsiva de Maya, que se proyecta hacia afuera y la atracción de la fuerza gravitatoria Divina, se llama Curación.

Así, la enfermedad del cuerpo, mente y alma, deben tratarse divinamente.

**SANAR A OTROS POR MEDIO DE LA VOLUNTAD DIVINA:** La voluntad del ser humano, estando limitada al perímetro del cuerpo, tiene que ser lanzada y proyectada para utilizarla como medio de enviar energía cósmica a otros organismos humanos.

## La Segunda Venida de Cristo: El Poder Curativo del Pensamiento

Por Paramhansa Yogananda (Inner Culture, Julio 1934)

El noble de Cafarnaúm:

46 *Jesús regreso a Caná de Galilea, donde había transformado el agua en vino. Había cierto noble cuyo hijo estaba enfermo en Cafarnaúm. Cuando oyó que Jesús venía de Judea a Galilea, fue hacia él y le rogó que bajara y sanara a su hijo: porque estaba a punto de morir.*

48 *Entonces Jesús le dijo, si no veis signos y prodigios no creéis.*

49 *El noble le dijo, Señor, baja antes de que mi hijo se muera.*

50 *Jesús le dijo, vete, tu hijo vive. Y el hombre creyó la palabra de Jesús y siguió su camino. Mientras bajaba, sus sirvientes le encontraron y le dijeron, Tu hijo vive.*

52 *Preguntó entonces la hora en que comenzó a mejorar. Y ellos le dijeron, ayer a la hora séptima, la fiebre le dejó. Así el padre supo que era la misma hora en que Jesús le dijo, Tu hijo vive: y él creyó y toda su casa.*

54 *Este es el segundo milagro que hizo Jesús en el camino de Judea a Galilea. S. Juan 4:46-54<sup>4</sup>*

Jesús prefería las personas que amaban a Dios voluntariamente y como resultado de su propio razonamiento innato, a aquellas que eran compelidas a creer en Dios como resultado del sobrecogimiento y del temor que sentían ante la manifestación de los milagros. En otras palabras, Dios Omnipotente prefiere que Sus hijos utilicen para amarle su propia voluntad libre y su razón, en vez de ser llevados a amarle por la fuerza de Sus poderes milagrosos. Jesús quería que el noble de Cafarnaúm creyera en El sin mediar la curación milagrosa de su hijo. Sin embargo, cuando el padre insistió, con verdadera fe, Jesús dijo por fin: “Vete, tu hijo vive”.

Después de esto el noble creyó, o más bien, sintió el poder curativo vibratorio de Jesús y se fue a casa. En su retorno a casa, el noble fue recibido por sus sirvientes, quienes le anunciaron con alegría que su hijo vivía desde la séptima hora del día anterior. En la curación en ausencia del enfermo, la palabra curativa tiene que ser pronunciada por el sanador. Como las canciones pueden propagarse a través del éter, dispuestas para ser captadas por una radio, así la transmisión de vibraciones curativas puede ser recogida por las radios de las Almas sensibles.

### Cómo Actúa la Ley de Curación

En la curación anterior, debe recordarse que el hijo del noble se puso bien inmediatamente después de hablar Jesús; es decir, cuando Jesús puso en movimiento, en el éter, la Fuerza curativa impregnada de voluntad de su Alma. Jesús transmitió las vibraciones curativas producidas por Dios y éstas fueron recibidas por el noble, quien las transmitió a su hijo del mismo modo que las canciones, transmitidas a las 7 de la mañana desde Los Angeles, llegan a Nueva York exactamente en el mismo momento. Esto sucede porque el sonido es conducido a través del movimiento infinitamente rápido de los electrones omnipresentes en el éter.

Si las ondas sonoras pueden ser conducidas a través del éter, los sonidos impregnados con la Fuerza curativa del Alma también pueden transmitirse a través de él. Las canciones y discursos comunes, recibidos a través de la radio, producen determinado efecto mental en el oyente, así las palabras impregnadas con la Fuerza del Alma permanecen en el éter, preparadas siempre para actuar.

Jesús impregnó Su emisión con Su Omnipotente poder curativo. Las canciones y pensamientos comunes transmitidos por la radio dan sólo inspiración momentánea, pero las

<sup>4</sup> La Sagrada Biblia, versión de King James

palabras de Jesús, “Tu hijo vive”, contenían en si el invisible poder curativo que todo lo logra. Como la energía corporal puede ser dirigida por la voluntad a mover cualquier parte del cuerpo, así también, por la Voluntad Divina omnipresente, puede iniciarse un cambio atómico en cualquier cuerpo, en cualquier cosa y en cualquier lugar, no importa a qué distancia se encuentre.

Dios tenía una razón para crear el Cosmos; entonces lo deseó y apareció la luz o energía. Después quiso que la luz se transformara en carne y tierra. Por ello, el Universo, siendo un producto de la Mente Divina, puede ser cambiado por la Mente Divina en todo momento. La materia, aunque tiene dimensiones, no es diferente del pensamiento, porque los objetos materiales no son sino pensamientos de Dios solidificados. Así que el cuerpo y la vida en él, son productos del sueño de la voluntad y el pensamiento de Dios. El sueño del Cosmos, con la tierra y sus Seres vivientes, se sostiene por el pensamiento concentrado de Dios. Si Él disolviera Su sueño, el Universo, con todas las cosas, se desvanecería como un sueño. Si el Cosmos está hecho del pensamiento solidificado de Dios, el cuerpo humano también está hecho y mantenido por el mismo Pensamiento Divino. Por eso el pensamiento de Dios, siendo el Creador del pensamiento-cuerpo, puede producir cambios en él gracias al poder de la Voluntad Divina.

Jesús comprendió que, puesto que Dios trajo el cuerpo del hijo del noble a la existencia por medio de Su pensamiento, Su Omnipotente Poder podía producir el cambio deseado en él. La voluntad y el pensamiento de Dios crearon todas las cosas y aquellas personas que están en sintonía con la voluntad y el pensamiento de Dios, pueden producir cualquier cambio que deseen en la materia o en los cuerpos humanos instantáneamente, simplemente a través del pensamiento concentrado.

El noble pensó que su hijo estaba enfermo, pero Jesús pensó de modo diferente y por eso el hijo se recuperó. Jesús fue capaz de reemplazar el sueño de la enfermedad en el hijo, con el sueño de la salud, porque Él sabía que todo el Cosmos estaba hecho del tejido de los sueños. En último término, toda enfermedad es psicológica, así que una mente fuerte, fomentando pensamientos de salud y perfección, puede desplazar un pensamiento obstinado de enfermedad en otra persona.

La mayoría de las personas no pueden sanarse a si mismas, porque sus propios pensamientos están corrompidos por el hábito de pensar en la enfermedad crónica. Es extraño que las personas que siempre están bien, parezcan creer que nunca pueden ponerse enfermas. Pero si sucede que enferman después de haber disfrutado cincuenta años de buena salud y no se recuperan en tres meses, creen que nunca volverán a estar bien. Si en ese preciso momento, una mente fuerte es capaz de reavivar la voluntad del paciente, paralizada por la enfermedad, él mismo puede cambiar su pensamiento y energía y así curarse. Nadie puede curarnos sino por medio del poder oculto de nuestros propios pensamientos.

El pensamiento es el cerebro de las células y unidades de Fuerza Vital presentes en cada partícula de tejido corporal. De ahí que un pensamiento de enfermedad perturbe la dirección de la Fuerza Vital en las células, mientras que el pensamiento de salud corrige cualquier desorden en el sistema celular.

Debe recordarse que estoy hablando del Pensamiento Divino concentrado que puede sanar y no del pensamiento fantasioso de personas imaginativas. Para poner en movimiento el Pensamiento Divino, el hombre común debe conocer la relación entre el pensamiento, la Fuerza Vital y el cuerpo, sin negar la existencia del pensamiento del cuerpo. El cuerpo es el pensamiento y la energía condensadas de Dios. No obstante, el hombre no puede comprender esto a menos que sepa que el pensamiento se condensa en energía y la energía se condensa en el cuerpo del hombre. Muchas personas intentan encontrar una explicación convincente a la ilusión del cuerpo.

En primer lugar, debe comprenderse que el cuerpo está hecho de electrones invisibles y que los electrones están hechos del pensamiento invisible de Dios. En lugar de decir que el cuerpo no existe, uno debe decir: *“El cuerpo no es lo que nosotros pensamos que es. No es sino el pensamiento y la energía de Dios condensados y no puede curarse con una imaginación fanática o una fuerte creencia Ortodoxa, sino sintonizándose con Dios y despertando Su conciencia para comprender que el Cosmos no es sino Su sueño solidificado”*.



## La Segunda Venida de Cristo: Cómo curaba Cristo

Por Paramhansa Yogananda (Inner Culture, Abril 1935)

*“La suegra de Simón fue atacada por una gran fiebre; e inmediatamente se lo contaron; y le rogaron por ella. Él se acercó y reprendió a la fiebre; y llegando a ella y cogiéndola de la mano, la levantó e inmediatamente la fiebre le dejó y ella se puso en pie y los atendió. E incluso, cuando el sol estaba poniéndose, todos aquellos que tenían algún enfermo de distintas enfermedades, se lo llevaron, y a aquellos que estaban poseídos por el demonio; y Él impuso Sus manos en cada uno de ellos y los sanó y toda la ciudad se reunió a la puerta”.*  
S.Marcos 1:30-33

Todos los gérmenes de las enfermedades tienen una inteligencia latente y están dirigidos por el Arcángel descarriado de Dios, Satanás; todo mal tiene cierta inteligencia, con la cual opera en la mente de las personas por medio del falso razonamiento. El vicio toma la capa de la virtud y engaña al guardián de la razón y así entra en el santuario prohibido de la virtud. La fiebre tiene su causa en las acciones erróneas del hombre tanto como en la enfermedad, la cual está inteligentemente controlada por Satanás. Siempre que una persona transgrede una ley física, mental o espiritual, se abre un portal para que una enfermedad específica, según la naturaleza de la transgresión, entre en el cuerpo. Jesús conocía todas las fuerzas maléficas que producen destrucción en las personas y era capaz, a través de Su Conciencia Cósmica todo-poderosa, de hablar en el lenguaje de la fiebre y ordenarle salir del cuerpo de la mujer afectada. Eso es lo que significa: Jesús “reprendió a la fiebre”.

Sobre el término “imponer las manos” son necesarias algunas explicaciones. El cuerpo está rodeado de Energía Cósmica inteligente y esta energía recarga la vitalidad original del cuerpo, cuando se agota a causa del trabajo duro. El alimento es el agua destilada de la batería del cuerpo, pero la vida interna de la batería del cuerpo depende de la Energía Cósmica, que entra en el cuerpo por la boca de la médula oblonga (antena) o por el poder de sintonía de la voluntad humana. Toda la energía obtenida del Cosmos a través del éter y la energía derivada del alimento, se concentran en la cabeza y se vierten en la batería del cuerpo a través de las seis dinamos subalternas de la columna. El cerebro y los seis Centros del eje cerebroespinal, envían energía a las manos, pies, ojos, pulmones, corazón, hígado, bazo y todas las partes del cuerpo. Así, de cada parte del cuerpo, a saber, ojos, manos, pies, corazón, ombligo, nariz, boca y cada proyección del cuerpo, emana corriente.

Dado que nosotros usamos los ojos y manos constantemente, estas partes irradian más corriente nerviosa que otras. El lado derecho del cuerpo es un polo positivo y el lado izquierdo es un polo negativo. El lado derecho es más fuerte que el izquierdo, porque se le presta más atención y el mayor uso y ejercicio lo desarrollan. El lado izquierdo, por el uso y la atención, puede desarrollarse como polo positivo, tal como se demuestra en las personas zurdas.

Sin embargo, esta Fuerza Vital que atraviesa las manos, es más o menos poderosa según la fuerza de voluntad. Maestros, como Jesús, que tienen un control infinito de su voluntad, pueden irradiar el Rayo curativo todo-creativo a través de cualquier órgano, sobre todo a través de las manos, pies u ojos. La simple imposición de las manos, que llevan la energía de la batería del cuerpo, sobre los polos positivo y negativo, no sana. La causa real de la curación es el poder que fluye a través de las manos. Esta Fuerza Vital crea, integra, desintegra, cristaliza, metaboliza y produce el complejo corporal a partir de las células. Esta Fuerza Vital es inteligente, pero está fuera del control de las mentes débiles, identificadas con el ego. Aquellos que se han identificado con sus Almas, saben que el Alma inteligente controla la Fuerza Vital creativa e inteligente.

Quien conoce su Alma, sabe cómo obrar milagros por medio de la dueña de la vida y la muerte, la Fuerza Vital, enviándola a través de las manos como un rayo X curativo, para expulsar los gérmenes de la enfermedad de cualquier persona afectada.

El Espíritu de Jesús tenía control sobre la Energía Cósmica. Él ordenó a la Energía Cósmica conectarse con la energía de Su cerebro y la envió a través de Sus manos, como fluyentes rayos aniquiladores de gérmenes, al cuerpo de las personas enfermas.

*“Y los diablos salieron de muchos, clamando y diciendo, “Tú eres Cristo, el Hijo de Dios”. Y Él, reprendiéndoles, no les permitió hablar: porque sabían que Él era Cristo. Esto podría ser el cumplimiento de lo que dijo Isaías, el profeta, “Él mismo adquirió nuestras enfermedades y cargó con nuestras dolencias”. Y por la mañana, se levantó mucho antes de amanecer; y cuando fue de día, salió y partió hacia un lugar solitario y allí oró. Y Simón y los que estaban con Él, le siguieron después. Y cuando le encontraron, le dijeron: “Todos los hombres te buscan”. S.Marcos 1:34-37, también S.Mateo 8:17*

Como se ha dicho antes, Satanás, la Inteligencia Cósmica Maligna, tiene sus satélites en aquellas Almas que han perdido la batalla moral y espiritual. Satanás obra a través de tales Almas derrotadas, en la tierra mientras están vivas, y también cuando están vagando por el mundo astral. Así como las Almas poseídas por el mal causan daño en la tierra, así las Almas Astrales obsesionadas con Satanás, causan todo tipo de daños, tanto en el mundo Astral como en el mundo físico. Se entregan a las Almas malvadas por medio de sus vibraciones maléficas. Poseen inteligentemente y castigan a las Almas terrenales malvadas de acuerdo con el castigo Astral, resultado de las transgresiones en la vida mundana. Jesús, siendo omnisciente, supo que Satanás y sus fuerzas malignas actuaban torturando a las Almas humanas. Por eso, cuando Jesús ordenó a los espíritus de los cuerpos poseídos marcharse, ellos supieron quién era Jesús.

Con respecto a la profecía del profeta Isaías: “Él adquirió nuestras enfermedades y cargó con nuestras dolencias”, hay una explicación importante. Las Almas poderosas como Jesús, sólo pueden eliminar los efectos del mal en un individuo, según la ley de causa y efecto que gobierna el Karma (la acción). Si alguien, a causa de una alimentación errónea, lleva una carga de veneno en su cuerpo, una medicina neutralizante puede destruir el virus en el sistema. Así Jesús, con Su conciencia poderosa, podía neutralizar los males adquiridos y acumulados en las Almas, pero nadie, ni siquiera Jesús, puede romper la ley de causa y efecto creada por Dios. Sin embargo, Jesús podía detener el resultado inminente de una mala acción tomando dicho resultado astralmente para Él y ahorrándole así a la persona culpable la mala acción. Te preguntarás cómo puede ser eso. Bien, si tú encolerizas a Juan y él levanta la mano para pegarte, pero yo me interpongo entre su puño y tú, entonces tú te ahorrarás el daño, mientras que yo, siendo más fuerte, podría no ser afectado en absoluto por el puñetazo de Juan.

Así también, según la ley de causa y efecto, cuando Pedro realizó una mala acción, tuvo que sufrir. Pero si un Alma poderosa como Jesús quisiera salvar a Pedro, podría desviar el daño causado por la mala acción y agotar la fuerza del mal en él. Algunos Santos son conocidos por alojar realmente en sus propios cuerpos las enfermedades de personas viles y así aliviar a las víctimas. Esto no significa que todo sanador tenga que sufrir si quiere sanar a alguien por la ley Espiritual. Sólo sanadores extraordinarios como Cristo pueden asumir los sufrimientos de otros, sufrimientos que son el resultado de la enfermedad mental y del Alma, y alojarlos en sus propios cuerpos.

Los pecados de los discípulos y de muchas otras Almas, según la ley de causa y efecto, tenían suficiente poder para llevar la muerte a sus hacedores, por eso Jesús cargó con sus pecados y permitió que Su cuerpo fuera crucificado. Pero esta crucifixión no podía alcanzar a Jesús, porque Él había dicho mucho tiempo antes de Su muerte física: “Destruíd este templo y yo lo reconstruiré en tres días”. S.Juan 2:19

Jesús oró por la mañana y fue a un lugar solitario para orar. Esta es la forma en que las personas en general deben aprender a orar. Hay un tiempo para todo. Comemos tres veces al día a ciertas horas. Esto nutre nuestro cuerpo percedero. La gente trabaja ocho horas o más al día, para ganar dinero con que mantenerse a sí mismos y a quienes dependen de ellos. En la niñez se gastan ocho horas diarias, más algunas horas en casa, en nutrir la mente. La educación mental da a cada individuo al menos el sentido común para saber qué métodos adoptar en la realización de los deberes físicos, mentales y Espirituales y obtener felicidad real.

Esa educación es infructuosa cuando hace a un individuo unilateral, sea intelectual o espiritualmente. No debe realizarse ningún deber a costa de desatender otros. La parcialidad trae la infelicidad. Aquellos que normalmente siguen las leyes de la salud, disfrutan de buena salud, pero si uno utiliza todo el día en la persecución de la salud y abandona el ser próspero o Espiritual, encontrará todas las miserias que derivan de la pobreza y la ignorancia.

Por supuesto, si eres sano por naturaleza y eres rico gracias a una herencia, debes emplear todo tu tiempo en cultivar tu vida Espiritual. El rico que no comprenda su pobreza Espiritual, gastará alocadamente su única oportunidad complaciéndose en la insegura felicidad de los sentidos. El rico debe pasar su tiempo exclusivamente con Dios. Eso no significa que sea necesario ser rico antes de ser Espiritual, o antes de conocer a Dios. Cualquiera que cumpla el deber más alto de todos los deberes, conocer a Dios, ha cumplido automáticamente todos los demás deberes menores, pues una vez que se ha alcanzado a Dios, Él hace a uno rico con la vida imperecedera y la riqueza eterna. Por eso lo correcto es buscar a Dios en primer lugar, ignorando todo lo demás. Es desastroso buscar la prosperidad a costa de la salud o buscar la salud olvidando completamente esforzarse por ser próspero. Puesto que Dios es la fuente de todo poder, lo correcto es buscarle a Él en primer lugar, ignorando cualquier otro deber, pues con Dios, la salud y la prosperidad vienen por añadidura; pero sólo con la adquisición de salud y prosperidad, no puede alcanzarse a Dios. Además, la prosperidad conseguida por el esfuerzo humano es percedera, mientras que la prosperidad que viene tras alcanzar a Dios es imperecedera.

El hombre debe utilizar el tiempo y el lugar apropiados para llevar a cabo sus diferentes deberes. Así como duerme en una habitación tranquila de 6 a 8 horas y hace su trabajo en una atmósfera de trabajo de 8 a 10 horas y así como los estudios intelectuales se realizan por la mañana o por la noche en una biblioteca silenciosa, así la meditación o el contacto con Dios deben realizarse en un lugar tranquilo, solitario, por la mañana temprano o a última hora de la tarde, antes de acostarse, durante una hora o más.

## La Segunda Venida de Cristo: Cómo curaba Jesús

Por Paramhansa Yogananda (Inner Culture, Septiembre 1938)

### **Solamente la Fuerza Vital cura. El despertar de la Fuerza Vital Paralizada, por medio de la Fuerza de Voluntad, la Imaginación, el Sentimiento o la Razón**

*“Una mujer que padecía hemorragias desde hacía doce años y que había gastado toda su vida en médicos sin que ninguno pudiera sanarle, se acercó por la espalda y le tocó el borde del manto: e inmediatamente su hemorragia cesó. Y Jesús dijo, ¿Quién me ha tocado?. Como todos lo negaban, Pedro y los que estaban con él dijeron, Maestro, la multitud se apiña a tu alrededor por todas partes y te aprieta, y tú dices, ¿Quién me ha tocado?. Y Jesús dijo, Alguien me ha tocado: porque he sentido que la virtud salía de mí. Viendo que no podía permanecer oculta, la mujer se adelantó temblando y, arrojándose a sus pies, declaró ante todos el motivo por el que le había tocado y cómo fue curada inmediatamente. Él dijo: Hija, tu fe te ha salvado, vete en Paz”. S.Lucas 8:43-48*

Jesús, conocedor de su conciencia interna y del mundo astral y la fuerza vital existente en todos los cuerpos, supo que esta mujer, por su fuerza de voluntad, a través del contacto de sus manos con el borde de su manto, había extraído fuerza vital de su cuerpo y que esta fuerza, como rayos X, había quemado la enfermedad que la afligía. Así como una persona enferma tiene que tocar los electrodos para obtener el beneficio de la corriente que emite un aparato eléctrico, así la mujer, deseando la curación magnética, hizo contacto con el cuerpo de Jesús y reforzó su cuerpo con el aura sutil o corriente astral que emanaba del cuerpo de Jesús y le rodeaba.

En todo cuerpo humano enfermo, la medicina o la curación mental, sólo despiertan la fuerza vital inerte para efectuar la curación. Una persona enferma puede despertar su fuerza vital curativa con su fuerza de voluntad, reavivada por la fuerte voluntad de un sanador, o bien puede, mediante la fe, extraer la fuerza vital del cuerpo de una personalidad magnética y así despertar y reforzar su propia fuerza vital todo-curativa, para efectuar la curación de su enfermedad. Por eso Jesús dijo, “Una fe sutil ha tocado mi emanación astral a través de una mano astral y ha extraído virtud, o fuerza vital, de mí, con propósito curativo”.

### **La semilla y el suelo: Dos Factores en la curación.**

Cuando Jesús dijo, “la Virtud ha salido de mí” dio énfasis a la semilla de poder curativo que salió de él. Cuando dijo, “Tu fe te ha salvado”, enfatizó el suelo de la curación. Los dos son necesarios para el crecimiento de la planta de la curación. En la curación de la mujer, Jesús está enseñando a los sanadores que en la curación divina deben estar seguros de dos factores -la fe de la persona que desea ser sanada y la habilidad del sanador divino, que debe conocer cómo cargarse con el poder de curación divino, por el profundo contacto diario con Dios en la meditación. Una semilla no crece sobre una piedra, sino en buena tierra; así mismo, la virtud o semilla de fuerza vital que salió de Jesús, siendo recibida por el suelo apropiado o fe de la mujer, produjo su curación. Debe notarse aquí que Jesús, en su propio país, con todo su poder, no pudo curar la enfermedad de algunas personas que eran demasiado materialistas para llenarse con la conciencia de Dios.

Para entender la ley de curación divina tal como la utilizaba Jesús, debe conocerse la ciencia de curación de todas las enfermedades. Una enfermedad consiste en una condición inarmónica que produce dolor o infelicidad, inmediatamente, o a largo plazo, en una criatura viviente. Los seres humanos son atacados por tres tipos de enfermedades, que afectan al cuerpo, la mente y el alma. El cuerpo es afectado por bacterias, accidentes, heridas y problemas orgánicos; la mente del hombre es afectada por las bacterias mentales del miedo, enojo, codicia, sensualidad

insaciable, egoísmo, celos y las tendencias mórbidas productoras de molestias y sufrimientos mentales. Las enfermedades del alma son producidas por la ignorancia y el engaño cósmico, por los cuales el hombre olvida su naturaleza divina perfecta y se concentra en su naturaleza humana imperfecta.

### **Tres Tipos de Enfermedad**

Hay varias maneras de sanar los tres tipos anteriores de enfermedades. La forma de destruir el engaño, es meditar más y más profundamente hasta que se tenga contacto extático con la beatitud siempre nueva de Dios. La ignorancia puede ser destruida, no sólo por la meditación, sino también leyendo auténticos libros sagrados con discernimiento intuitivo y frecuentando la compañía de los santos que están en contacto con Dios. La devoción; las buenas acciones de ayuda a si mismo y a los demás para liberarse del sufrimiento físico, mental y del alma; la discriminación introspectiva de las verdades religiosas y el vivir moral, son los garrotes que dan muerte a la ilusión. Ir al Templo o frecuentar buenas compañías, sólo muestra que una persona está interesada en las cosas espirituales, pero a menos que uno se asocie realmente con aquellos que están en contacto con Dios y puedan enseñar la técnica de contactar con Dios, uno nunca podrá liberarse.

No deben tenerse nunca las miras estrechas de una enseñanza dogmática, sino que debe investigarse la enseñanza más alta, que conduzca a la Realización del Ser y absorberse fielmente en ella. Probar varios caminos hasta que se encuentre el mejor sendero espiritual, es la única manera de hacerlo; pero habiendo encontrado el mejor camino y estando seguro de que es el sendero mejor, uno debe seguirlo fielmente hasta que alcance la más alta conciencia de Dios. Uno nunca debe darse por satisfecho con enseñanzas dogmáticas o la simple convicción espiritual de otros. A menos que uno sepa que contacta con Dios, debe seguir buscándolo hasta ponerse en contacto con Él.

Todas las enfermedades psicológicas pueden ser destruidas con el auto-análisis, la introspección atenta y la asociación con personas mentalmente sanas e intentando vivir según su ejemplo. La concentración y la meditación destruyen las enfermedades mentales y corroen los malos hábitos mentales. En la meditación, la mente se interioriza y retira la fuerza vital de los músculos y los nervios, concentrándola en las células del cerebro, donde los malos hábitos mentales están estancados. Esta energía vital concentrada en la meditación, cauteriza los surcos de los hábitos mentales que se alojan en el cerebro.

### **La aguja de la Atención**

La atención es la aguja que forma los surcos de los hábitos mentales buenos o malos. Es fijando profundamente la atención en una experiencia buena o mala, como un buen o mal hábito se forma en el cerebro. Estos hábitos buenos o malos permanecen en el cerebro como grabaciones buenas y malas de la experiencia humana. Al igual que un grabación fonográfica puede interpretarse con una aguja, así pueden interpretarse grabaciones buenas y malas en los surcos del cerebro y reproducirse con las agujas de la atención. Es decir, siempre que se preste atención a los hábitos, buenos o malos, éstos se manifiestan en la actividad mental y muscular. La fuerza de voluntad y el ser sugestionado por otros, puede destruir también los malos hábitos mentales. La fuerza de voluntad puede concentrar la energía en los surcos del cerebro con resultados curativos. La autosugestión es útil cuando la voluntad de un hombre se paraliza por la experiencia de una enfermedad mental continuada; entonces puede reforzar su propia fuerza de voluntad de ser curado, gracias a la autosugestión de otra voluntad fuerte. La autosugestión usada en la mayoría de las formas de curación, puede reavivar la voluntad paralizada por la enfermedad, enviando energía al cerebro y llevar así a cabo la eliminación del hábito destructivo alojado en sus células.

Los malos hábitos mentales pueden ser destruidos asociándose con quienes tienen buenos hábitos mentales. El tímido debe asociarse con el valiente, el sensual con aquellos que posean autodominio, el inquieto con quienes tengan hábito de meditación. Ejercitando la fuerza de voluntad y apartándose de las malas compañías que alimentan un mal hábito mental específico, éste puede destruirse.

Así como los buenos doctores pueden tratar las enfermedades crónicas, los buenos sanadores mentales pueden ayudar a una persona gracias a la autosugestión o por la transmisión de energía, a través del éter, con la voluntad. Sólo las almas como Cristo, pueden enviar energía divina por la fuerza de voluntad e invadir el cerebro de personas psicológicamente enfermas y quemar con energía divina los malos hábitos mentales en su cerebro.

### **La causa de la Enfermedad**

Debe recordarse que la ignorancia espiritual es la verdadera causa de la enfermedad mental y física. Si uno elimina la ignorancia del alma por medio de la meditación y el contacto con Dios, elimina automáticamente la enfermedad mental y física de su cuerpo. Esto es lo que Jesús entendía cuando dijo, “Busca primero el reino de Dios (destruye el engaño) y todo lo demás (curación del cuerpo, mente y alma) se te dará por añadidura (se te dará sin hacer un esfuerzo especial por lograrlo)”.

Las enfermedades psicológicas dan nacimiento a las enfermedades físicas. De hecho, la mayoría de las enfermedades físicas echan sus raíces en la mente, por la convicción de la enfermedad. Si durante cincuenta años has disfrutado de salud, piensas que nunca estarás enfermo; si de repente te sientes físicamente enfermo, al principio piensas que mejorarás, pero si tu enfermedad física dura seis meses, te convences de que no mejorarás nunca. Es un grave error psicológico pensar de este modo, debes usar y visualizar constantemente la convicción de los cincuenta años de experiencia y conciencia de salud, para desalojar la convicción de esos seis meses de enfermedad.

Todas las enfermedades pueden tratarse de dos maneras, por métodos físicos y por métodos mentales. El método físico de tratar la enfermedad consiste en el ayuno o renovación de la fuerza vital. Ayunando, la voluntad revierte hacia el Espíritu y trae energía de él, reforzando la energía del cuerpo, que estimula la curación física. La curación física también es posible por el uso de productos químicos y de las vitaminas de plantas frescas, que curan eliminando venenos y destruyendo las bacterias de la sangre. Por lo que respecta al ayuno, se debe pedir asesoramiento a un especialista en cuanto al método y duración del mismo.

## **El uso de la Medicina y los alimentos**

Al no poder disponerse de plantas medicinales en todas las estaciones, comenzaron a utilizarse extractos de las mismas. Los medicamentos tienen cierto poder de curación, en la misma medida en que los venenos tienen poder para destruir el cuerpo. Aquellos que no creen en la medicina y sus efectos en el sistema humano, deberían demostrar, usando un veneno, que éste no tiene efecto en su sistema. Cualquier sanador mental fanático que diga que la medicina no tiene ningún efecto, debería beber un veneno y demostrar su ineffectividad en su propio sistema. El yodo cura las heridas, pero ingerido en cantidad suficiente, puede matar a una persona. Tales sanadores deberían abandonar el alimento, así como la medicina, pues quienquiera que toma alimentos, hace uso de las propiedades medicinales o curativas de los mismos.

Pero hablando del poder de la medicina derivada de Dios, debo decir que la medicina no tiene el poder de sanar que posee la mente, si uno sabe usar ese poder. Aquellos que viven constantemente gracias a la medicina, debilitan sus mentes y tienen que vivir gracias a la medicina, así como algunas personas que he conocido no podían vivir sin operaciones periódicas.

## **Los Rayos ultravioleta**

Mejor que la curación médica es la curación por los rayos ultravioleta del sol o de lámparas ultravioleta, teniendo en cuenta su conocimiento y uso apropiado. Así como los baños de mar son saludables, los baños de sol son sumamente importantes y tienen efecto en todos los tipos de curación. La curación por rayos es muy útil, pues los rayos pueden modificar el desorden atómico de las células en las enfermedades crónicas. Los ajustes de la columna y los masajes, son eficaces y a veces mejores que el tratamiento por rayos, pues el ajuste de la columna liberará la fuerza vital obstruida; lo cual puede producir una curación más rápida y efectiva de las enfermedades físicas que cualquier otro método. Los buenos osteópatas y quiroprácticos han tratado casos de pulmonía muy eficazmente.

Los ejercicios de yoga también ayudan al ajuste de las vértebras, lo cual libera la presión en los nervios espinales y produce el flujo normal de fuerza vital en el sistema nervioso, produciendo también la curación de muchas enfermedades. Los métodos Yogoda de ejercicio, despiertan directamente la fuerza vital todo-curativa y enseñan los métodos más rápidos de sanar la enfermedad.

Los anteriores son diferentes métodos de sanar por medios físicos, que estimulan más o menos la fuerza vital y efectúan la curación. En ciertos casos son necesarias las operaciones, pero deben evitarse tanto como sea posible. Las operaciones pueden eliminar el tejido enfermo e impedirle afectar al tejido sano. Pero se debería depender más del poder todo-curativo de la mente que de los medios artificiales como las operaciones.

## **El Sanador Mental**

Sanar las enfermedades físicas es posible estimulando la voluntad, la imaginación, la emoción o la razón, en el paciente físicamente enfermo. El sanador mental debe ser un estudioso de la psicología profunda, para que pueda descubrir la verdadera naturaleza del paciente y debe ser una persona de gran concentración, que pueda ejercitar su propia voluntad, imaginación, emoción o razón, en sus pacientes. El sanador mental avanzado debe tratar a los pacientes según su naturaleza, estimulando la voluntad en los pacientes de voluntad fuerte, la imaginación en los imaginativos y así sucesivamente.

Se cuenta una historia verdadera, según la cual, durante un incendio, cuando todos gritaban “fuego”, un hombre mudo que vivía en la casa gritó “fuego, fuego” con el resto de las personas y recibió el poder perdido del habla gracias al susto y la excitación.



Sin embargo, debe recordarse que la voluntad, emoción y razón, no tienen ningún poder curativo por ellas mismas. Sólo estimulan la fuerza vital parcialmente inactiva en el individuo físicamente enfermo, la cual quema las bacterias que fabrican la enfermedad. La mayoría de los sanadores mentales usa la autoautosugestión y la razón para estimular la imaginación y la voluntad en sus pacientes. Como se mencionó anteriormente, la voluntad y la imaginación del sanador estimulan la voluntad y la imaginación del paciente. La voluntad y la imaginación despertadas en el paciente, despiertan su fuerza vital parcialmente inactiva, que a su vez quema las bacterias que fabrican la enfermedad y provoca la curación.

### **La Curación a distancia.**

La curación a distancia está basada en la autosugestión. (Con el término “autosugestión” el autor no está refiriéndose a la hipnosis. Consulta la nota del editor, al final del artículo, acerca de las consideraciones de Paramhansa Yogananda sobre el hipnotismo). La autosugestión se basa en despertar la imaginación latente, para liberar en el paciente la fuerza vital curativa. (“Tú estás bien, porque Dios está en ti” o “Ponte bien, porque Dios está en ti). La curación mental instantánea se produce cuando el sanador y la persona que va a ser curada se sintonizan perfectamente. Si el sanador tiene una voluntad e imaginación fuerte y la persona a ser sanada tiene fe en la habilidad del sanador para despertar su voluntad o imaginación, entonces el paciente se sanará a través del despertar de su propia fuerza vital. El factor tiempo surge en la curación cuando, o el sanador es deficiente en su poder de curación, o la persona a ser curada no tiene receptividad apropiada a las vibraciones curativas del sanador.

Jesús y los grandes sabios sanaban enviando energía cósmica al cerebro del paciente. La energía divina enviada por un Maestro, se une a la energía del cerebro parcialmente inactiva del paciente y su combinación quema las bacterias de la enfermedad o los hábitos enfermos o de ignorancia alojados en el cerebro, casi instantáneamente. La manera divina mencionada anteriormente, fue el método por el que Jesucristo sanó a las almas poseídas o al cojo o al ciego. Sólo los Maestros, si tienen permiso divino, pueden por la *Fuerza de Voluntad Divina*, utilizar la energía cósmica para materializar nuevas partes del cuerpo en el individuo afectado. Por consiguiente, cuando Jesús sanó, sintió “la virtud ha salido de mí”. Es decir, la fuerza cósmica consciente que él siempre sentía en su interior, salió de él para efectuar la curación.

Del mismo modo, siempre que Jesús decía, “Tu fe te ha salvado” enfatizaba que no importa el tamaño de la semilla de poder curativo que posea un sanador, es necesaria la tierra de fe del paciente para producir la curación deseada. “Tu fe te ha salvado” significa, “Tu receptividad mental hacia mi poder de curación ha hecho posible la curación deseada”. La duda es la interferencia que perturba la recepción de la vibración de curación de un gran sanador. Un individuo enfermo debe sintonizar su alma, como una radio, con fe y actitud mental apropiada, para recibir las radiodifusiones de vibraciones curativas, a distancia o directas, del sanador.

### **Diferentes Tipos de Curación.**

Por último, debe recordarse que todos los métodos de curación, sea mental o física, deberán administrarse a las personas según sus inclinaciones y hábitos mentales. Jesús dijo, “Dad al César lo es del César”, esto es, a quienes creen en la curación médica, permítaseles ir a los médicos, a quienes creen en la curación según los métodos del osteópata y quiropráctico, permítaseles utilizar tales métodos, a quienes creen en la curación por radiación, permítaseles acudir a quienes practican la curación por medio de la electricidad y siguiendo así, a aquellos que creen en los sanadores mentales, permítaseles ir a los sanadores mentales y a quienes creen en el poder ilimitado de curación de los Maestros y Dios, permítaseles ir a los Maestros y a Dios.

Todos los sanadores tienen poder de curación limitado. Sólo Dios tiene poder ilimitado de curación. Así, si uno, por la devoción profunda y la meditación, está constantemente en sintonía

con Dios y con fe firme pide ayuda del Padre, a pesar de la invasión de dudas indeseables, encontrará ciertamente el resultado deseado. Pero a menudo, quienes no están en sintonía con Dios, pueden encontrar la curación más rápidamente sintonizándose con esas almas y Maestros que ya están en sintonía con Dios. Así como los devotos y Maestros entregan toda su devoción a Dios, así también Dios entrega a Sus verdaderos devotos y Maestros el poder ilimitado para la curación del cuerpo, mente y alma.

Los Maestros dan un énfasis especial a la curación de toda ignorancia del alma. Los devotos que quieran ser sanados de la ignorancia, deben creer continua e ininterrumpidamente en sus gurús o los verdaderos preceptores espirituales enviados por Dios.

### **Dios envía el Gurú**

Durante el período de curiosidad filosófica, Dios envía a los buscadores individuales maestros comunes o induce al estudio de libros espirituales que despiertan el alma. Pero cuando un individuo se ha propuesto con toda su alma conocer a Dios, Él envía a un alma iluminada o gurú para enseñar al buscador devoto. Entonces Dios mismo utiliza la inteligencia, la Autorrealización y las enseñanzas del alma iluminada o gurú, para enseñar al devoto. El devoto debe ser siempre fiel a un gurú así, el mensajero enviado por Dios, a lo largo de la vida y a través de las encarnaciones, si fuera necesario, hasta que encuentre la redención.

Una persona que aprende de un maestro ordinario se llama estudiante y una persona que aprende de un gurú se llama discípulo (chela). Un discípulo que aprende y vive fielmente en la vida las enseñanzas de un gurú-preceptor enviado por Dios, atraerá al mismo gurú a lo largo de las encarnaciones, si fuera necesario, hasta que logre la liberación. Así es cómo Jesús atrajo a él al gurú de su encarnación anterior, Elijah o Elías, reencarnado en la forma de San Juan Bautista.

Debe subrayarse de nuevo que no se debe ignorar nunca ningún modo de curación que opere, en mayor o menor grado, según la ley divina. Pero uno debe recordar claramente que es mejor usar el poder mental que los métodos físicos de curación y todavía es mejor requerir, a través de la fe y la meditación, el poder de curación divino inagotable, ilimitado, para la curación no sólo del cuerpo y la mente, sino también del alma. Los grandes gurús, por su fuerza de voluntad, pueden transmitir energía cósmica al cerebro de los discípulos, quemando los hábitos de ignorancia de muchas encarnaciones que persiguen al devoto. Una vez más debe recordarse, busca primero el método de sanar la ignorancia del alma y la curación del cuerpo, la mente y el ser interior se te agregarán automáticamente, sin ningún esfuerzo específico.

## Los Métodos de Curación de Jesús.

Cuando Jesús sanó al hombre que estaba poseído, lo hizo de dos maneras. Primero, estando su conciencia sintonizada con la Inteligencia Crística en toda la creación, utilizó la Voluntad Crística que gobierna todas las fuerzas y entidades astrales, para compeler al espíritu inmundo a dejar el cerebro del individuo enfermo. Segundo, usó su fuerza de voluntad para enviar energía cósmica al cerebro del individuo poseído y destruir su hábito de ser poseído por el espíritu inmundo.

Ahora, por la revelación de la ciencia de las distintas formas de curación, sabemos cómo utilizó Jesucristo su método curativo. Jesús usó únicamente el poder de curación divino y dio todo el mérito de su curación a Dios, puesto que Jesús no sentía dentro de sí el “yo soy” o ego-conciencia, que nace de la identificación del alma con el cuerpo físico. Incluso cuando dijo, “yo te digo, levántate” o “estás curado”, no se refería a la conciencia interior del ego o “yo soy” sino a la ilimitada conciencia de Dios con la que su alma se había unido. A menos que el alma se olvide del “yo soy” o ego-conciencia nacida del cuerpo, por la meditación intuitiva e interiorización de la conciencia, no puede llegar a ser una con el Espíritu.

Cuando Jesús dijo, “Mi Padre y yo somos uno”, no pretendía indicar por “yo” la conciencia relacionada con el cuerpo, sino la conciencia de su mente nacida en conexión con su alma, la verdadera y perfecta imagen del Espíritu. Todo devoto tiene que olvidar su ego-conciencia física y concentrarse en su alma, antes de poder unirse al Espíritu. Así que Jesús quiso decir, “Yo” (todos aquellos que por la meditación han alcanzado la conciencia del alma) “y Mi Padre” (y la Conciencia Cósmica que he sentido a través de la conciencia del alma) “somos uno” (somos inseparables). Cuando una persona común dice, “yo haré esto”, se refiere a su “yo soy” o conciencia egoica nacida de la identificación con el cuerpo. La persona común sabe que es un cuerpo y apenas siente su alma, pero cuando Jesús se refería al “Yo” dentro de sí, entendía siempre la conciencia del alma unida a la conciencia de Dios que Él sentía en su interior.

## La necesidad de los pecadores

*“Mientras Jesús estaba sentado a la mesa en aquella casa, vinieron muchos publicanos y pecadores y se sentaron con él y sus discípulos. Cuando los fariseos vieron esto dijeron a sus discípulos, ¿Por qué vuestro Maestro come con los publicanos y pecadores?. Jesús lo oyó y dijo, No son los sanos los que tienen necesidad de un médico, sino los enfermos. Id y aprended lo que eso significa, yo quiero misericordia y no sacrificio: porque no he venido a llamar a los virtuosos, sino a los pecadores para que se arrepientan”. S. Mateo 9:10-13*

Aquellos que están físicamente bien no necesitan a un doctor, pero quien tiene el cuerpo enfermo necesita la ayuda del médico. Esto mismo es cierto para las cosas espirituales. “Deseo cenar con los pecadores y publicanos, porque ellos, estando mental, moral y espiritualmente enfermos, necesitan la curación divina a través de la vida piadosa que se manifiesta en mí”.

Jesús quería decir que sólo las almas altamente evolucionadas como él mismo, podían curar la enfermedad del alma de los demás. Por eso se unió con pecadores y publicanos y no sólo con religiosos o personas intelectuales. Hay tendencia en muchas iglesias a atraer a las personas ricas y bien vestidas. A menudo se oyen en las iglesias comentarios como éste: “Tuvimos una multitud de personas atractivas y bien vestidas esta mañana”. El verdadero ministro divino debe enseñar, a las personas espiritualmente avanzadas, a avanzar más y a las espiritualmente enfermas, el arte de curación espiritual. Jesús se unió con sus discípulos para hacerles más avanzados y conservó la compañía de los pecadores para curar la enfermedad de sus almas.

Jesús continuó, “Pero id y aprended lo que significa asistir a las personas espiritualmente enfermas y no proveer a las personas espiritualmente sanas. Yo tendré compasión y misericordia de las personas espiritualmente enfermas, de sus enfermedades del alma, que intentaré sanar y no

permitiré que sean sacrificadas en el altar de su destino o karma. Utilizaré la misericordia y la compasión para salvarlos y no desampararlos. Estoy aquí para llamar no sólo a aquéllos que ya están redimidos, sino especialmente a toda clase de pecadores de todos los niveles sociales, que en su saber mundano y sus concepciones ignorantes de la vida, permanecen identificados con el cuerpo y padecen angustias y preocupaciones, no viendo sus errores y no arrepintiéndose, para que puedan gozar del contacto de beatitud eterna con Dios en la meditación”.<sup>5</sup>

Nota del editor: “Autosugestión” vs. hipnosis

Autosugestión (según la definición de Webster)-“Sugestión de uno mismo, que se produce en la propia mente y tiene efecto sobre los pensamientos y las funciones corporales”.

*Paramhansa Yogananda escribió muy duramente contra el hipnotismo, como puede verse en la cita de la página 46 de este manual. Sin embargo, hace referencia al término “autosugestión” en la curación mental a distancia. Con el tiempo, desde que se escribió dicho artículo, este término se ha asociado de alguna manera con “la hipnosis”. La diferencia es que en la curación a distancia, uno está invocando a la Divinidad para estimular el potencial curativo latente en el paciente, dado por Dios y presente ya en él. Esto difiere grandemente del proceso de la hipnosis, en que el hipnotizador toma al individuo en un estado subconsciente y altamente sugestionable y hace sugerencias poderosas directamente a su mente subconsciente. En ese momento, la persona está claramente a merced de la voluntad del hipnotizador. Esta pasividad, por sí misma, es muy debilitadora de la propia voluntad; sin mencionar la posibilidad de ser excesivamente influido por la voluntad de otra persona. Por contraste, sería fortalecedor para el paciente que el sanador estimulase su fuerza vital curativa divina con medios más elevados, sin transformar a la persona en pasiva y subconsciente.*

---

<sup>5</sup> La Segunda Venida de Cristo POR PARAMHANSA YOGANANDA (Inner Culture, septiembre 1938).

## La Segunda Venida de Cristo: El poder curativo de Jesús

Por Paramhansa Yogananda (Inner Culture, Marzo 1935)

*“Después, al salir de la sinagoga, entraron en casa de Simón y Andrés, con Santiago y Juan. La suegra de Simón estaba atacada de una fiebre muy alta; e inmediatamente se lo contaron; y le rogaron por ella. Él se acercó y reprendió a la fiebre; y cogiéndola de la mano la levantó; e inmediatamente la fiebre la dejó y ella se puso en pie y les atendió”. S.Marcos 1:29-31*

Reprender a la fiebre significa que las enfermedades son debidas a la falta de funcionamiento apropiado de las fuerzas conscientes que gobiernan el cuerpo y también a las fuerzas maléficas que conscientemente permiten al mal de la enfermedad extenderse por el cuerpo. Algunas enfermedades están provocadas por transgresiones físicas de las leyes de la salud, pero los gérmenes de la enfermedad también son creados por una fuerza maligna que intenta destruir la bella creación de Dios, el cuerpo humano. Cuando las acciones de un individuo llegan a ser muy graves, generan vibraciones funestas, atrayendo los gérmenes de la enfermedad, que son los agentes del mal.

Jesús podía ver la fuerza maléfica que era responsable de la introducción de la fiebre en el cuerpo de la suegra de Simón y así le reprendió para que se marchara y restauró la armonía de la salud. Jesús ordenó a la fuerza predominante del mal, irse del cuerpo de la mujer enferma, reintegrando las fuerzas Astrales conscientes que gobiernan la salud.

*“E incluso, cuando el sol estaba poniéndose, todos aquellos que tenían algún enfermo de distintas enfermedades, se lo llevaron; y aquellos que estaban poseídos por el demonio; y Él impuso Sus manos en cada uno de ellos y los sanó. Y toda la ciudad se reunió a la puerta”. S.Marcos 1:32-33*

Jesús ejerció su poder curativo supremo para sanar a todos los que acudieron a Él entonces, porque todos tenían la cualidad de la receptividad y la fe. La fe es el suelo, y el poder de Dios que fluye a través del sanador, es la semilla. La verdadera curación requiere el verdadero suelo de la fe en el paciente y la poderosa semilla de curar en el sanador o Dios.

Jesús no pudo sanar a todos en el lugar donde nació, porque incluso poderoso como era, no podía hacer crecer la semilla de su poder de curación en el suelo rocoso de las mentes descreídas.

En la curación, el poder del sanador, sea grande o pequeño, es limitado, comparado con el poder curativo ilimitado de Dios. De ahí que todos los sanadores, en vez de dirigir sus propios poderes en la sanación, deberían invocar el ilimitado poder Divino de curación, para que fluya a través de ellos y produzca una determinada curación. El poder del hombre puede fallar, pero el poder de Dios nunca falla. Aunque Dios tiene poder de curación ilimitado y aunque nuestro Padre no quiera vernos padecer enfermedad, ni siquiera Él puede sanarnos hasta que abramos las verjas de nuestra propia buena voluntad de ser sanados. Dios nos ha dado libre albedrío, a diferencia de los animales, y empleándolo mal podemos dejar a Dios fuera de nuestras vidas. Usándolo adecuadamente, podemos permitirle sanarnos.

Para estar seguro del poder de curación de Dios, uno debe conocerle y sentirle profundamente en la meditación diaria. Cuando se está seguro de la Comunión Divina, uno debe absorberse completamente en Dios, antes de cada curación que intente realizar. Al administrar la curación Divina, el sanador debe actuar como un medio perfecto para permitir que el poder ilimitado de Dios fluya sin obstrucciones. El egotismo, la declaración ostentosa y la autoalabanza, como, “yo la sané”, etc. deben evitarse estrictamente de palabra y pensamiento, para permitir a la Omnisciencia de Dios realizar la curación.

## Salmo 23

Comentario por Mary Kretzmann

*El SEÑOR es mi pastor; nada me falta.*

*Él me hace reposar en verdes prados y me conduce a aguas tranquilas.*

*Él restaura mi alma, me guía por senderos de rectitud por amor de su nombre.*

*Sí, aunque atraviere el valle de sombra de la muerte, no temo mal alguno, pues tú estás conmigo. Tu vara y tu cayado me confortan.*

*Tú dispones una mesa ante mí en presencia de mis enemigos. Tú unges mi cabeza con óleo y mi copa rebosa.*

*Ciertamente la bondad y la misericordia me acompañarán todos los días de mi vida y moraré para siempre en la casa del SEÑOR.*

Memorizando el Salmo 23 y usándolo como afirmación y visualización, es de gran inspiración. Recuerdo cómo hace años, Swami Kriyananda explicaba que este salmo habla de la columna astral y el proceso del despertar de la energía divina en nuestro interior. Él mencionó que “la vara y el cayado” simbolizan la propia columna, y “mi copa rebosa” se refiere al kundalini, que una vez reunido con el chacra de la coronilla, se derrama abundantemente sobre todo nuestro ser. Cuando se establece esa unión permanentemente, nos liberamos y “moramos para siempre en la casa del Señor”.

Siempre he encontrado bello este salmo y sentía que contenía un poder oculto. De hecho, he oído historias fascinantes de la protección divina que ha proporcionado a la gente en tiempos de intenso peligro. Yo deseaba entenderlo más profundamente, porque me di cuenta de que entonces podría abastecerme de su pozo de fuerza y esto me ayudaría en mi servicio en el Ministerio de Curación por la Oración.

En marzo del 2000, Swami Kriyananda regresó a Ananda Village de visita, después de haber vivido en Ananda Europa en Asís, Italia, durante los dos años anteriores. Él posee un aura muy expandida y muchos de nosotros sentimos de inmediato un silencioso beneficio espiritual a su retorno. Quise pedirle a Swamiji que explicara el salmo más profundamente, pero sentía que antes debía intentar entenderlo tan profundamente como fuera posible a través de la meditación e intuición. La primera noche de su regreso a Ananda Village, desperté en medio de la noche pensando en este salmo y me chocó el hecho de que el salmista comienza dirigiéndose al Pastor como “él” y después, a mitad del salmo, pasa a la forma “tú”. Supe que había encontrado una clave importantísima, todavía no sabía qué hacer con ella. Fui a mi altar y repetí el salmo con concentración profunda durante aproximadamente 15-20 minutos. De repente el velo se alzó y entendí el salmo claramente. Comprendí que se refiere a cada uno de los chacras. Encontré gran inspiración repitiendo el salmo silenciosamente mientras pensaba en cada centro de energía de la columna. Previamente, tuve que concentrarme plenamente para recordar la secuencia correcta al decir el salmo, porque los fragmentos no parecían fluir de una manera lógica. Sin embargo, una vez que tuve la visión y el significado interno del salmo, me di cuenta de repente de que tenía un sentido perfecto y cada renglón fluyó en el siguiente de manera natural. Estoy convencida de que el Salmo 23 ha servido como una fuente de fuerza para muchas personas durante miles de años, porque se dirige al proceso interno de la Autorrealización. A continuación expongo un ejercicio de visualización que usa el salmo de una manera profunda, subiendo por la columna chacra por chacra. Esta visualización del Salmo 23 ha sido inmensamente poderosa en algunas sesiones curativas privadas. Ayuda al “paciente” a sentir la columna astral como un aspecto tangible de su personal viaje del alma. Si lo deseáis podéis utilizar esta visualización en casa.

**EL SEÑOR es mi pastor;**

Visualízalo de pie ante ti. Pon tu confianza en Él. Siente Su presencia dentro y alrededor de ti.

Este primer verso nos abre a la base devocional del salmo. La palabra clave aquí es “Señor”. El verso se clarifica cuando consideramos que hay otros “pastores” a los que se puede estar tentado de seguir en momentos de confusión. Este verso trata acerca de escoger a Dios: de seguirlo y unirte con Él en tu Alma.

### **Nada me falta.**

Siéntelo en tu columna. Comprende que tú deseas que nada aleje Su voluntad de ti.

Quien aspira a la santidad, deja a un lado todos los deseos inferiores para enfocar plenamente su atención y voluntad en encontrar sólo a Dios. Este nivel de compromiso aparece expresado a lo largo del salmo.

### **Me hace reposar en verdes prados.**

Siéntelo velar por ti mientras descansas en la tierra verde y fértil. Absorbe la fuerza de vida radiante. Siente el soporte de la tierra sólida. Todo está bien.

Primer chacra en la base de la columna; el elemento tierra y el instinto de supervivencia; suministra energía a las piernas y los órganos de la eliminación.

Este pasaje crea una imagen maravillosa de ser cuidados y sostenidos por el Señor. La oveja está segura mientras el pastor vela por sus necesidades, manteniéndola a resguardo. “Sólo si os volvéis como niños podréis entrar en el reino de los cielos”.

### **Él me conduce a aguas tranquilas. Él restaura mi alma.**

Visualiza el agua clara de un bello lago de montaña, fresco y tranquilo, reflejando como el cristal. Descansa. Reflexiona.

Segundo chacra; el sacro; el elemento agua; el impulso sexual; los órganos sexuales.

Este agua tranquila es agua fresca, clara, no estancada y sin vida. Esta imagen habla de transmutar la energía sexual en algo elevado, excepcional y bello. Recordando que este salmo trata de la columna interior, es útil preguntarse, ¿Cómo puedo mantenerme sensiblemente consciente de esta energía divina que fluye en el centro de mi ser? y ¿Qué podría dar belleza nueva y refrescante al impulso sexual y creativo?. Todo esto es relativo. Pueden experimentarse diversos grados de quietud dependiendo de cómo se manipule la fuerza sexual. Cuando un individuo se obsesiona con el deseo sensual, entra en una gran inquietud y pérdida de calidad del alma. Para la persona que tiene tendencia hacia los asuntos de amor poco profundos y fugaces, sería un gran paso hacia la quietud interna hacer simplemente un compromiso profundo de amar, cuidar y respetar a quien se ama en el nombre de Dios.

La expresión física del amor es una conexión importante y de ternura para muchas parejas. Es a menudo mejor, entonces, enfocarse en un amor mayor y disminuir cualquier sentido de lujuria en el acto, en vez de adoptar una posición radical y renunciar a él prematuramente en nombre del celo espiritual. A medida que el matrimonio aprende el equilibrio entre expresión sexual y quietud interna, puede hacerse más profundo un gran amor ellos, si también están atentos a encontrar otras maneras de expresar su amor purificado, para no llegar a una excesiva austeridad. Deben ser siempre profundamente amables entre ellos. Viendo al Amado Divino consagrado en la forma del otro, la pareja puede dar y recibir un amor más profundo. De esta manera, el amor puede, con el tiempo, ser transmutado del segundo chacra al centro del corazón. Este proceso debe producirse con honestidad y consideración compasiva hacia las necesidades de la persona amada y de uno mismo.

El alma se siente en profunda quietud interior. “Permanece en calma y siente que yo soy Dios”. El ejemplo más profundo de este “agua tranquila” se ve en el santo que ha trasmutado totalmente el anhelo físico, uniendo interiormente el amor de su corazón con la Divinidad.



En cualquier punto que una persona se encuentre en este sendero, puede acercarse a ese centro de quietud y divinidad interior, permitiendo a la energía subir a los centros más altos y restableciendo la naturaleza del alma.

### **Él restaura mi alma, me guía por senderos de rectitud por amor de su nombre.**

Siente la fuerza divina en el área del ombligo, radiando a todo alrededor del abdomen.

Siente que a medida que utilizas tu determinación de seguir la voluntad divina, creas un sendero interior para alcanzar las realidades más elevadas.

**Tercer chacra:** el ombligo; elemento fuego; “autocontrol fogoso” que da la habilidad para seguir las reglas de la vida espiritual; autodisciplina; alimenta los órganos abdominales.

El alma es “restaurada” cuando vivimos en la línea de la verdad espiritual. Las pautas espirituales nos ayudan a evitar trampas mayores que podrían alejarnos de nuestra naturaleza del alma.

### **Sí, Aunque atraviere el valle de sombra de la muerte, no temo mal alguno, pues tú estás conmigo.**

Visualiza una bola resplandeciente de Luz en tu corazón; con cada respiración aumenta su fulgor e intenta sentir el suave calor que emana de ella. Invita a la Presencia Divina a morar en tu corazón, siempre. Visualiza a la Madre Divina o a uno de los Maestros viviendo en tu corazón, radiando amor divino, guía y protección.

**Cuarto Chakra:** el corazón; elemento Aire; el amor Humano y Divino; alimenta el corazón, los pulmones, los brazos y las manos.

Date cuenta de que el salmista ha pasado de dirigirse a Dios en tercera persona, a la relación más cariñosa y personal de “Yo y Tú”. Es una parte crucial de la evolución espiritual pasar de seguir meramente las leyes de Dios a amarlo puramente dentro del corazón. (*Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu mente, con toda tu alma y con toda tu fuerza y al prójimo como a ti mismo*). Cuando sentimos que el Señor mora en nuestros corazones, esto nos da el verdadero valor y podemos enfrentar las grandes dificultades con calma, de hecho, no hay nada que temer, ni siquiera a la muerte; el devoto sabe que nada se pierde, pues el alma está unida con Dios a través del amor del corazón. “Benditos son los puros de corazón, porque ellos verán a Dios”.

Uno de los elementos más importantes en la curación espiritual, es abrir el corazón a Dios. En primer lugar una persona necesita sentir que es un hijo de Dios y puede recibir Su amor, dejando a un lado cualquier problema de indignidad o miedo. (*El amor perfecto expulsa todo miedo*). Después puede comenzar a expresar la gratitud a Dios por las miríadas de bendiciones de la vida y, más profundamente, por el amor de Dios que siente en el corazón.

### **Tu vara y tu cayado me confortan.**

Siente la respiración a través de la garganta; empieza a sentir que esta corriente de respiración se relaciona con la columna astral.

**Quinto chacra:** garganta; elemento éter; Calma; alimenta la garganta y la voz.

El cuello es la parte más estrecha del cuerpo, constando sólo de la columna y la garganta, esto hace más fácil sintonizarse con la corriente espinal en él. La respiración y la columna son los senderos para sentir la calma y la presencia de Dios. Cuando vivimos en consonancia con la verdad más alta, el flujo de energía en la columna nos recuerda nuestra naturaleza divina y es un consuelo para nosotros, no importa si el drama exterior es perturbador.

### **Tú dispones una mesa ante mí en presencia de mis enemigos.**

Enfócate profundamente en el entrecejo (puedes incluso juntar las cejas si eso te ayuda). Siente tu devoción subir a ese punto.

**Sexto chacra:** ojo espiritual (punto en el entrecejo); voluntad divina e intuición; el sendero a la iluminación.

Durante toda la vida existe allí una mesa abundante puesta ante nosotros, el ojo espiritual. Si nos enfocamos allí profundamente, estamos invitados a cenar con el Señor, en su Luz. “*Si tu ojo fuera único, todo tu cuerpo estaría lleno de Luz*”. Esta luz alimenta el cuerpo entero y está allí para nosotros tanto si “los enemigos” a los que nos enfrentamos son nuestras tendencias más bajas o las dificultades exteriores.

Este verso puede parafrasearse “Aunque mis enemigos de duda, deseo y engaño, todavía me rodean, la luz del tercer ojo recarga instantáneamente mi cuerpo cuando me ofrezco allí”.

### **Tú unges mi cabeza con óleo y mi copa rebosa.**

Visualiza la Divinidad derramando gracia sobre ti y tu ser lleno de luz, desbordándose del chacra de la coronilla.

**Séptimo chacra:** cima de la cabeza; chacra de la coronilla; loto de los mil pétalos; la unión con la Divinidad.

El Señor nos toca con su gracia (*Tú unges mi cabeza con óleo*) trayendo el estado de samadhi (*mi copa rebosa*). Cuando la energía pasa a través del ojo espiritual y se une con el chacra de la coronilla, se desborda de la cabeza y del ser. Puede detenerse en este punto (el samadhi del cuerpo) o puede extenderse en el pleno samadhi de conciencia cósmica.

### **Ciertamente la bondad y la misericordia me acompañarán todos los días de mi vida y moraré para siempre en la casa del SEÑOR.**

En el nivel más profundo, esta estrofa representa la última meta del camino espiritual. Si esta unión es permanente, nos reunimos plenamente con Dios y no necesitamos “salir nunca más”. Moramos para siempre en la casa del Señor, no volviendo a dejar nunca Su presencia. (Éste es el Nirbikalpa samadhi). Es útil afirmar y aspirar a este estado, el más elevado, recordándonos nuestro derecho de nacimiento divino; pues tal como pensamos así llegaremos a ser.

## Sugerencias sobre el uso dinámico de las afirmaciones

Por Mary Kretzmann

Las afirmaciones son una herramienta poderosa en la curación del cuerpo, mente y espíritu, pues tal como pensemos, llegaremos a ser. Como Paramhansa Yogananda dijo, y se cita en ***La Esencia de la Autorrealización***, “*Para entender el karma, debes entender que los pensamientos son cosas. El mismo universo, en último análisis, no está compuesto de materia, sino de conciencia. La materia responde mucho más de lo que la mayoría de las personas creen al poder del pensamiento. La fuerza de voluntad dirige la energía, y la energía a su vez, actúa sobre la materia. De hecho, la materia es energía... Cada acción, cada pensamiento, cosecha la recompensa que le corresponde...*” (Para más información, consulta la página 25 de este libro).

¿Cómo podemos utilizar de la mejor forma posible este conocimiento del poder del pensamiento?. Todos sabemos que tomar simplemente la resolución de “ser bueno” normalmente no es suficiente para asegurar un cambio interno, debe acompañarse de una acción positiva. Está demostrado que es muy eficaz memorizar algunas de las afirmaciones más largas del libro *Afirmaciones Científicas para la Curación* de Paramhansa Yogananda. Yo pienso, en broma, que es como “recargar” directamente con pensamientos útiles y cósmicos del universo nuestro disco duro (la mente subconsciente). ¡El Maestro, cuya conciencia está unida al Creador, ha escrito todos éstos “programas” que nosotros podemos instalar en nuestras mentes!. ¿No es magnífico? Hay afirmaciones para lograr la salud, el éxito financiero, la sabiduría y la salud psicológica, por nombrar sólo algunos. Si tuviéramos que escribir nuestro propios “programas” para sanarnos, nos llevaría mucho más tiempo, indudablemente, pues los crearíamos desde nuestra conciencia de limitaciones y carencias, en lugar de hacerlo desde la totalidad y la salud.

Utiliza estas poderosas afirmaciones cuando te des cuenta de que algo ha sido una tendencia recurrente y preocupante en tu vida. Por ejemplo, has tenido problemas de dinero, relaciones o salud, etc. Escoge una afirmación que se dirija al núcleo del problema de alguna manera. O tienes problemas en todos los campos. En ese caso, trabaja primero el problema más serio, cuando comiences a superarlo, algunos de los otros problemas pueden quedar resueltos también, gracias a la energía positiva creada.

¿Durante cuánto tiempo debes repetir la afirmación?. Eso depende de ti, pero a mi me inspiró profundamente la determinación de mi marido, que me dijo, “¡voy a repetir esta afirmación hasta que este karma se haya ido!” cuando decidió dar la vuelta a sus problemas comerciales de una vez por todas. Memorizó la “Afirmación para el Éxito Material” (de las Afirmaciones Científicas para la Curación) y la recitó mentalmente aproximadamente 30 veces al día: después de la meditación, en la ducha, en el camión y en el almacén de maderas, etc. Sentía que la afirmación estaba ayudándole a retirar las telarañas de escepticismo que se amontonaban en su mente. Más tarde recibió guía sobre cómo elevar sus decisiones comerciales a la Presencia de Dios en el ojo espiritual. Tan sólo eso fue inmensamente útil y nunca tomó una mala decisión comercial después. Con el tiempo, su karma comercial ha llegado a ser mucho más positivo.

También es útil destinar un tiempo a enfocarse dinámicamente en una afirmación más corta, usándola constantemente a la manera de un mantra, incluso durante períodos de 24 horas. Durante esta práctica, esfuézate continuamente por mantener todos tus pensamientos y emociones positivos. Cree que Dios puede actuar en tu vida. ¡Evita el veneno de los pensamientos de preocupación o pensamientos y sentimientos negativos, pues disminuirán la energía en la columna y necesitas energía para curar tu enfermedad o tu problema!. Cada pensamiento o sentimiento positivo ayuda a la energía a subir por la columna sutil.

Un pensamiento positivo muy poderoso puede traer consigo una experiencia extraordinariamente profunda de la Presencia de Dios, elevando con fuerza la conciencia al ojo

espiritual. Usar las afirmaciones dinámicamente empezará a crear nuevos “surcos” en el cerebro, haciendo más fácil en el futuro la permanencia de los pensamientos positivos. Esta fe profunda se transforma en una corriente en la columna que sostiene el pensamiento “Tú estás bien, porque Dios está en ti”. Entonces es posible, si la fe es suficientemente profunda, obtener la sanación instantánea para si mismo y para otros con la “sola pronunciación” de poderosas palabras de curación.

## El uso de Fotografías Sagradas para la curación y la elevación

Por Mary Kretzmann

Los ojos son las ventanas del alma y una fotografía captura algo de ese magnetismo. Piensa por un momento en las veces que has visto la fotografía de un delincuente en el periódico. ¿No vuelves los ojos instintivamente para no ser atraído por el vórtice negativo de energía de su mirada?. Piensa entonces en los ojos de un santo o cualquier persona noble que ha servido a la humanidad de manera generosa. ¿Quieres mirar fijamente ese rostro y disfrutar un momento del amor y sabiduría de esos ojos?. Recientemente vi un cartel magnífico de Albert Einstein; habría mirado fijamente esos ojos durante una hora, si el tiempo me lo hubiera permitido. De hecho, ésta sería una práctica maravillosa para cualquiera que deseara participar más de ese conocimiento cósmico que Einstein experimentó.

En nuestros talleres de Curación con la Voluntad Divina, medimos con frecuencia el efecto de ciertos objetos sobre el aura, con la ayuda de una persona que es sensible a las energías sutiles y tiene experiencia en el uso de varillas para este propósito. Hemos comprobado repetidamente que si un individuo mira a los ojos de una fotografía de Paramhansa Yogananda, su aura se expande grandemente alcanzando un tamaño de 3 a 10 veces su circunferencia normal, aun cuando sepa muy poco de Yogananda.

*(A veces también damos a la persona una copia de **La Autobiografía de un Yogui de Yogananda**, disimulada en una bolsa del papel marrón y aún así vemos el aura expandirse casi en el mismo grado, aproximadamente de 3 a 10 veces su tamaño normal. Recíprocamente, cuando damos a la persona un libro también oculto en una bolsa con un argumento muy oscuro o deprimente, el aura disminuye hasta casi desaparecer. Esto también sucede cuando pedimos a la persona, a causa del experimento, revivir momentáneamente un período triste o depresivo de su vida. Esto demuestra gráficamente el efecto debilitador de los pensamientos y emociones negativos)*

Un santo es un individuo que ha sido capaz de permanecer enfocado en Dios y los atributos de Dios. Esto se expresa en los ojos y una fotografía de tales ojos divinos es de hecho una bendición. Es útil mirar fijamente a los ojos de una fotografía de un santo cuando quieras aumentar la energía espiritual y el magnetismo o si quieres aumentar la luz y fuerza de tu aura.

A menudo los devotos en Ananda tienen una fotografía de Paramhansa Yogananda que es espiritualmente reconfortante e inspiradora para ellos. Esto es muy bueno. Pero también es útil mirar fijamente a los ojos de una fotografía de un santo que representa una cualidad que uno necesita fortalecer en sí mismo. Por ejemplo, a veces cuando he necesitado aumentar la sabiduría para tomar una decisión clara, he mirado fijamente durante mucho tiempo y profundamente a los ojos de Swami Sri Yukteswarji, un santo de sabiduría. Normalmente su mirada me parece demasiado seca y austera para atraerme, pero en esos momentos quiero la fría y dura verdad y se que él me la dará y me guiará claramente hacia la comprensión y opción correcta. Sin embargo, en un caso reciente, él contestó mi oración de una manera muy dulce, que estaba de acuerdo con mi corazón y naturaleza femeninos, confirmando a través de una gracia especial que había hecho lo correcto en una prueba espiritual desafiante. Fue suave conmigo y no me corrigió con sus maneras austeras.

También es de gran beneficio mirar fijamente a los ojos de una fotografía de la madre de Paramhansa Yogananda, Gyanna Prabha Ghosh. Yogananda se refirió a ella como una gran santa muy elevada, un verdadero canal de la Madre Divina. En sus ojos contemplamos el equilibrio del Amor y de la Sabiduría y éste puede ser un gran regalo para aquellos que necesitan aumentar esa conciencia en sus almas. Mira fijamente sus ojos durante 20-30 minutos, permitiendo que las

vibraciones sagradas entren en el templo de tu cuerpo a través de tus propios ojos y se extiendan por el cerebro y el sistema nervioso. Esto es especialmente útil para las esposas y madres que desean aumentar su capacidad de servir como instrumentos de la Madre Divina en la vida diaria.

Estas fotografías sagradas también pueden usarse para sanar cualquier herida emocional dejada por malos tratos, abandono u otras deficiencias de la madre o padre terrenales, quienes idealmente, deberían reflejar de alguna manera la sabiduría y el amor de la Madre Divina y el Padre Celestial.

¡Pero, la vida no siempre es ideal y por eso tenemos necesidad de curación!. Mira en los ojos de Paramhansa Yogananda o su madre y recibe en tu ser al Padre/Madre Dios perfecto, sanando esos recovecos psicológicos que demasiado a menudo hacen a un individuo incapaz de abrazar la vida con amor y alegría. ¡Recuerda que ninguna herida es permanente, aunque algunas puedan parecerlo durante algún tiempo!. Dios es Amor Infinito y es nuestro derecho de nacimiento hacer realidad ese Amor.

## “¿Cómo puedo convertirme en Sanador Espiritual?”

Por Mary Kretzmann

*“El instrumento es bendito por lo que fluye a través de él”*. Paramhansa Yogananda

A menudo la gente me pregunta, “¿Cómo puedo comenzar a hacer lo que hace usted?, ¿Cómo puedo convertirme en sanador?”. La pregunta suele cogermé desprevenida, porque no me considero una “sanadora”, sino una madre devota que ha extendido sus habilidades y al mismo tiempo el ámbito de su familia. De hecho, Paramhansa Yogananda habló de aprender a orar por los demás tal como una madre rezaría por su hijo enfermo. Busca aportar consuelo amoroso y compasión a aquellos que están a tu alrededor, lo mejor que puedas. Eso es curación. En ese espíritu, envía energía curativa a otros, a distancia, pues esto es una manera muy altruista de servir.

Sólo una pequeña parte de las escrituras de Yogananda están enfocadas hacia cómo sanar a otros. Esto puede ser principalmente porque la naturaleza de la curación espiritual no depende tanto de la técnica, como de la conciencia del individuo llamado a tal servicio. Trata de comprobar tu compasión, empatía y desinterés a la luz fría del día, antes de buscar “convertirte en un sanador espiritual” en sentido vocacional. ¿Eres capaz de servir a otros, dejando tu ego a un lado?. ¿Deseas servir desinteresadamente, con la misma intensidad de deseo que tienes de “sanar”? ¿Puedes darte enteramente en este servicio, de la misma manera que una madre se da día tras día?. A menudo existe un excesivo halo de misterio alrededor de los sanadores y cualquiera que sirva de esta manera debe ser siempre consciente de que no es sino un sirviente ante Dios, el último Sanador. Busca primero a Dios, sumérgete profundamente en Él, pide Su guía y Presencia en tu vida y verás cómo entonces Él te llama a servir. (Para profundizar más en este tema, repasa el artículo “el Poder curativo de Jesús” en la página 65).

La mayoría de los escritos sobre curación de Paramhansa Yogananda se enfocan en cómo sanarse a sí mismo, usando la energía cósmica presente en el poder del pensamiento, la voluntad, el sol, la fuerza vital, etc. Los Sanadores inspirados en él harán bien en seguir esta dirección y dar a sus pacientes herramientas para fortalecerse interiormente, física, mental y espiritualmente. No les permitas transformarse en “sano dependientes”, siempre esperando que otros les sanen. El sanador está para ayudar al paciente a reclamar su herencia divina como hijo de Dios, fortalecido en el cuerpo, mente y alma. A medida que el sanador se familiarice en el tratamiento de los desafíos de la vida, usando estas herramientas de manera dinámica, su entusiasmo y conocimiento beneficiarán naturalmente a sus pacientes. “*Médico, cúrate a ti mismo*” es una orden muy digna de tener en cuenta como entrenamiento en cualquier campo de la curación y en la curación espiritual sobre todo.

**Sugerencias para la oración.** La oración de “la Madre Divina” en la página 34 utiliza el poder de la palabra y el sonido de Aum para sanar. Es una oración muy buena para utilizarla siempre que te sientas incapaz de enfocar tu mente en la oración silenciosa. Hazla como una “oración de exigencia” y como una declaración, no como una súplica tímida. Estás declarando que la Madre Divina ya está presente en ese individuo. Estudia los yamas y niyamas. Date cuenta de que “el fruto del perfeccionamiento es no mentir, es que todo cuanto digas debe convertirse en verdad.” Por eso Jesús podía decir, “Levántate, coge tu camilla y anda”. Tenía que suceder, porque Sus palabras poseían el poder curativo de hacer realidad cualquier orden, cuando sentía que había sido por inspiración de Dios. De hecho, es deber de todos los interesados en la curación espiritual, estudiar los yamas y niyamas y esforzarse por vivir según ellos, porque contienen las llaves para sanar el alma de muchos obstáculos. (Los libros “**Los**



***Catorce Pasos para una Conciencia más Elevada***” y ***Despertar a la Superconciencia***”, ambos de Swami Kriyananda, tratan este tema con profundidad y visión maravillosa).

La oración por personas ausentes, es una herramienta sumamente útil en el desarrollo de la comprensión intuitiva sobre cómo actúa la energía curativa. El ego no obtiene ningún halago en tal servicio y eso es bueno, porque sólo sería una distracción. Al disminuir el ego, uno puede servir más francamente como un instrumento de la energía curativa de Voluntad Divina. Cuando ores por otros, intenta simplemente conseguir la percepción de la gracia amorosa de Dios que fluye a través de ti hacia la persona necesitada. Cuando tu experiencia crezca te darás cuenta de que esta gracia fluye muy poderosamente, asumiendo las distintas cualidades de los “Ocho Atributos de Dios” (página 47). Una manera práctica de ahondar tu sintonía con estas técnicas curativas, es servir en el ***Ananda Healing Prayer Council*** (lee la página introductoria) por lo menos un año o dos, preferentemente más tiempo. Las hojas informativas mensuales son educativas e inspiradoras y el simple hecho de dedicar tu tiempo a este sagrado y generoso servicio de forma regular, será de gran beneficio para ti. Muchos devotos informan que éste se convierte en uno de los aspectos más profundos de sus vidas espirituales, trayéndoles la experiencia del amor y compasión divinos, que fluyen a través de ellos hacia otras personas como rayos útiles, curativos. Que tu servicio sea profundamente bendecido.