



**El Sendero de la
Bienaventuranza**

Ánanda Márga

El Sendero de la Bienaventuranza

Recopilación: Ác. Guñamuktánanda Avt.
Traducción: Krśñapriyá (Claudia Matta)

Copyright © 2006
Publicaciones Ánanda Márga
Ánanda Márga Pracáraka Saṁgha (Central)
Todos los derechos reservados

www.espanol.anandamarga.org

Contenido

Introducción	4
El Guru	5
Yama y Niyama	6
Pratiik	8
Iniciación	9
Las Seis Lecciones de Meditación	10
Kiirtan	12
Prabhát Saîgiita	13
Los Dieciséis Puntos	14
Filosofía Espiritual	27
Filosofía Social	37
Apéndice	53

Introducción

Ánanda significa “bienaventuranza” y Márga significa “sendero”. Por lo tanto, Ánanda Márga significa “El Sendero de la Bienaventuranza”.

La bienaventuranza es la felicidad infinita. Es el deseo fundamental de los seres humanos. “Los seres vivos están sedientos por lo infinito”. Nunca estamos satisfechos con las cosas finitas, limitadas; puede que nos den placer por un tiempo, pero no una satisfacción duradera. Un objeto limitado solo nos puede dar una felicidad limitada y temporal, pero solo la felicidad infinita nos podrá satisfacer. Pero, ¿Cómo la podemos obtener? Expandiendo nuestro conocimiento del infinito; transformando nuestra limitada experiencia individual en la experiencia cósmica de lo ilimitado: la felicidad infinita, la paz y la satisfacción perfectas: bienaventuranza.

Ánanda Márga es el nombre de ese sistema que nos permite alcanzarla. Es una selección óptima de las técnicas y prácticas que nos guían a experimentar la paz y la felicidad infinitas, a la que llamamos “realización personal”. Es una ideología, una forma de vida; un proceso científico y sistemático que busca satisfacer todas las necesidades humanas: físicas, mentales y espirituales. Es una práctica interior e intuitiva; con técnicas que cubren desde la higiene personal hasta las posturas de yoga, del servicio social a la meditación. Su meta es elevar a los seres humanos, tanto individual como colectivamente, en todas las esferas de la existencia humana: individual, social, económica, intelectual y espiritual. Es una respuesta total a las aspiraciones y los deseos humanos.

Como organización, Ánanda Márga tiene una red mundial de centros literalmente en todos los países del mundo. Sus actividades incluyen un vasto rango de proyectos para el beneficio de la humanidad, los animales, las plantas y el planeta en general. Estas incluyen centros de yoga y meditación, escuelas, casas para niños, distribución de alimentos, ayuda en casos de desastre, centros médicos, y proyectos de desarrollo comunitario. El énfasis está en satisfacer las necesidades de la gente local y en asistirlos en el desarrollo de sus recursos personales y sociales para la prosperidad de todos.

Ánanda Márga profesa una filosofía universalista. Es una mirada que abarca a todos, reconoce a Dios como la Conciencia suprema e ilimitada, y a todos los seres del universo como parte de una familia cósmica.

Reconoce que es necesario que exista equilibrio entre los aspectos mundanos y espirituales de la existencia y que no se puede descuidar a expensas del otro. De ahí que el precepto de Ánanda Márga sea: “por la realización personal y el bienestar del universo”.

El Guru

Guru es una palabra sánscrita que se refiere a “aquel que remueve de la mente la oscuridad de la ignorancia”. Aunque hoy en día se utiliza de una manera muy inexacta, en el sentido más profundo, se refiere al maestro espiritualmente iluminado, aquel que tiene la habilidad de guiar a otros por el sendero de la iluminación. Esencialmente el guru es *Brahma*, la Entidad cósmica. Brahma literalmente significa “aquel que es grandioso y vuelve a otros grandiosos”. Brahma se manifiesta plenamente en el Guru. Él es el canal directo a todo el conocimiento y la inspiración cósmica, el reflejo perfecto de la Conciencia Cósmica infinita. Él enseña por medio del ejemplo, sus enseñanzas se originan en la profundidad del mundo de la realización. Él inspira a cada individuo y sociedad como un todo a alcanzar la más alta meta en la vida. Las enseñanzas de estas grandes personalidades son indispensables para el progreso y enaltecimiento de la humanidad.

Shrii Shrii Ánandamúrti (Prabhát Ranjan Sarkar), planteó los principios y prácticas de Ánanda Márga. Ánandamúrti significa “la personificación de la bienaventuranza”. Shrii Shrii Ánandamúrti incorporó las técnicas de desarrollo, tanto las antiguas como las recientes, en un sistema práctico de vida para la sociedad moderna. Sus enseñanzas se pueden encontrar en numerosas publicaciones de Ánanda Márga que incluyen temas como el misticismo, la cosmología, la sociología, la historia, la educación, el yoga, la medicina, la ética, la sicología, las humanidades, la lingüística, la economía, la ecología, la agricultura, la música y la literatura. Él escribió más de cien libros, dio más de mil discursos y compuso más de cinco mil canciones místicas. Su contribución a la sociedad es inestimable, y el valor total de sus enseñanzas todavía no se ha calculado.

**“Soy un misterio,
Fui un misterio,
Y siempre seré un misterio”**

Shrii Shrii Ánandamúrti

Yama y Niyama

Las prácticas espirituales de *Ánanda Marga* están basadas en la moralidad. Los principios morales son la base de un sistema de vida apropiado, pero no son la meta. Son instrumentales en la creación de una actitud mental que permita ejercitar las prácticas de concentración y meditación más elevadas. De la misma forma que una delicada planta debe protegerse mientras crece, también los primeros sinceros intentos del nuevo practicante deben protegerse por medio de los principios morales. En tiempos antiguos, los gurus solían pedir a sus discípulos demostrar su moralidad antes de enseñarles más prácticas. Hay una historia de un discípulo en particular, que de la única forma que convenció a su guru que le enseñara, fue cuando lo encontraron casi ahogándose por tratar de bloquear con su cuerpo un hueco en la represa local para prevenir que se reventara e inundara una de las aldeas cercanas.

Yama significa, literalmente, “control”, y *niyama*, significa “regulación”. *Yama* implica un contacto controlado con los demás (en relación con el ambiente externo), mientras que *niyama* implica regulación personal (se refiere al ambiente interno, personal).

Yama consta de cinco apartados:

1. *Ahiṃsá*: No hacer daño, con el pensamiento, la acción o la palabra. En otras palabras, causar el menor daño en toda circunstancia. No excluye la posibilidad de utilizar la fuerza física para protegerse a sí mismo o a otros si es necesario. Es la intención lo que importa.
2. *Satya*: Verdad benevolente. Es el uso de la mente y las palabras con el espíritu de benevolencia. El énfasis está en la “benevolencia”, los pensamientos y las palabras deben ser, por encima de todo, para ayudar a los demás.
3. *Asteya*: No robar. No tomar nada que pertenezca a otros sin su consentimiento. También significa no negar a otros lo que se les debe. Por ejemplo, pagarle a un empleado menos de lo que se merece, o viajar en el tren sin comprar el tiquete va en contra del espíritu de *asteya*.
4. *Brahmacarya*: Pensamiento universal. Considerar todo como una expresión de la Consciencia cósmica. Es cultivar el amor por los demás, sin importar su raza, nacionalidad o etnicidad, por medio de la promoción del sentimiento de que todos somos parte de la misma familia cósmica.
5. *Aparigraha*: La vida simple. No acumular más de lo que se necesita para tener un nivel de vida razonable. Este tiene implicaciones personales y sociales. No podemos estar satisfechos con lo que tenemos mientras acumulamos propiedades innecesarias, porque la mente será distraída por las propiedades y por el proceso de acumularlas. En la parte

social, la riqueza física de este mundo es limitada, así que al acumular riqueza física excesivamente privamos a otros de sus necesidades.

Niyama también consta de cinco apartados:

1. *Shaoca*: pureza de mente y limpieza del cuerpo. La limpieza tanto interna como externa. Mantener el cuerpo limpio no solo incluye el bañarse, sino también depende de lo que consumimos.

2. *Santośa*: Tranquilidad mental y satisfacción. Solo cuando la mente está tranquila es posible estar satisfecho con la vida e infundir en los demás nuestra alegría y entusiasmo. Esto depende mucho de *aparigraha* (explicado anteriormente)

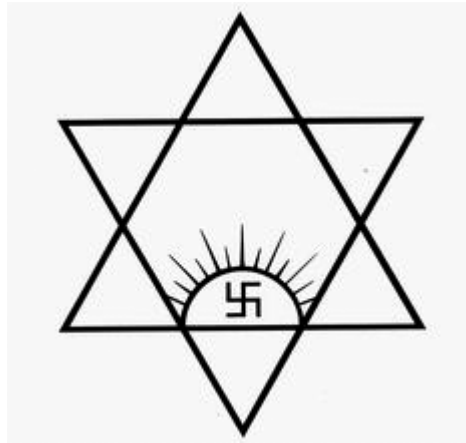
3. *Tapah*: Servicio social. Trabajar por el bienestar de los demás. Significa olvidarse de la comodidad personal para poder ayudar a los necesitados, sin esperar nada a cambio. De esta manera se purifica la mente y se la prepara para la meditación.

4. *Svādhyāya*: Lecturas inspiradoras. Leer libros que inspiren, entender su espíritu y significado implícito. Es mucho mejor cuando se lee después de la meditación, cuando la mente está más receptiva a las ideas profundas y al pensamiento elevado.

5. *Ishvara Prañidhāna*: Meditar en la Consciencia infinita nos guía hacia la realización de la unificación con la Consciencia cósmica. Es esta realización la que da mayor satisfacción a la vida humana.

Referencia: *Guía Para la Conducta Humana* por Shrii Shrii Ánandamúrti

Pratiik



El *pratiik* (emblema) es la representación visual de la ideología y la forma de vida de Ánanda Márga.

El triángulo que apunta hacia arriba simboliza la acción (energía) del mundo externo. El triángulo que apunta hacia abajo simboliza el desarrollo interior, o el conocimiento. Los dos triángulos están en equilibrio para indicar el equilibrio que debemos esforzarnos por alcanzar en la vida individual y colectiva; el equilibrio entre la acción externa (mundana) y la práctica espiritual interna.

El sol naciente simboliza el desarrollo de la devoción y por consiguiente el progreso a través del sendero espiritual.

La esvástica simboliza la perfección. *Svastika* es una palabra sánscrita que significa “buena existencia” (*su* significa “bien” y *astika* significa “existir en”). La esvástica es un símbolo de victoria espiritual permanente.

Iniciación

El aspirante espiritual inicia el sendero de la realización personal al recibir la iniciación en el proceso de la meditación. Es un evento muy importante en la vida de un *sádhaka* (practicante espiritual). Una vez se aprende la técnica personal de la meditación, el potencial espiritual latente dentro de sí es despertado.

Se dice que cuando el discípulo está listo, el guru aparece. Anteriormente la meditación era enseñada por el guru directamente; pero hoy en día, por razones prácticas, la enseñan maestros entrenados llamados *ácáryas*.

Ácárya significa “aquél que enseña por medio del ejemplo”. Aunque el guru no está presente físicamente, es Su poder espiritual representado en el mantra (y en todo el proceso de iniciación), lo que atrae al despertar espiritual.

**“Ese sin forma, sin principio, e infinito
Parama Brahma (Consciencia Suprema)
es la única entidad a ser alcanzada por los seres vivos”**

Shrii Shrii Anandamúrti

Las Seis Lecciones de Meditación

El sistema de meditación de Ánanda Marga comprende seis lecciones:

1. Primera Lección

La primera lección es la aplicación práctica de *Ishvara Prañidhāna* (explicada en *Yama y Niyama*). En esta lección, la mente es dirigida hacia la Meta por medio de la aplicación de un mantra personal repetido en un *cakra* (centro psíquico de energía) específico, conocido como el *Íśā Mantra* y el *Íśā Cakra* respectivamente, y son dados de acuerdo a la vibración psíquica del individuo.

La mente usualmente está apegada a diferentes objetos del mundo. Para una óptima concentración se debe retraer de esos objetos para poder dirigirla hacia el interior. Es con este propósito que se enseñan los *shuddhis* (fases de retraimiento). Hay tres *shuddhis*: primero, el retraimiento del mundo físico externo; después del mundo interno físico (el cuerpo), y finalmente de nuestros pensamientos internos.

2. Segunda Lección

Esta es la aplicación práctica de *Brahmacarya* (el cuarto aspecto de *Yama*). Incluye el uso de un mantra personal (denominado *Guru Mantra*), para inculcar el sentimiento de ideación cósmica cada vez que se efectúa una acción. Este incluye el proceso de la meditación para cubrir todos los eventos de nuestra vida diaria.

3. Tercera Lección

La tercera lección es una técnica de concentración que fortalece la mente y la prepara para las otras lecciones. En sánscrito, la concentración es llamada *dhāraṇā*, y significa “mantener la mente en un punto en particular”.

La tercera lección es un tipo particular de *dhāraṇā* llamado *Tattva Dhāraṇā*: concentrarse en *cakras* específicos y en los factores físicos del cuerpo que estos controlan. De esta forma se controlan los *cakras*, los factores, y las tendencias de la mente (*vṛttis*) asociadas con cada *cakra*. También se desarrolla un control general sobre la mente, esencial para la meditación. Además, los *cakras* son como nudos que atan el flujo de energía en la espina dorsal, por medio de la concentración de la mente en un *cakra* en particular, estos nudos se desatan, permitiendo a los canales de energía fácil acceso a la espina dorsal.

4. Cuarta Lección

La cuarta lección es una técnica de respiración denominada *Sadharana Práñáyáma*, cuya función es el control de la respiración y por lo tanto de la mente. Existe una relación directa entre la respiración y la mente. El flujo mental depende del flujo de la respiración. Si la respiración es rápida, la concentración será casi que imposible. Por otro lado, la concentración es más fácil si la respiración es calmada y lenta. La cuarta lección ayuda a alcanzar este control de la respiración, pero solo debe ser practicada cuando se aprende de un *ácarya*.

5. Quinta Lección

La quinta lección se llama *Cakra Shodhana*, literalmente significa “purificación de los *cakras*”. También es un tipo de *dháraná* porque involucra la concentración de la mente en los *cakras*. Por medio de la purificación de los *cakras*, y todos los nervios, glándulas y canales de energía conectados a ellos, las células del cuerpo son cargadas de ideación cósmica y lo que hace más fácil la práctica de las otras lecciones.

6. Sexta Lección

Esta es la lección más elevada. Por medio de la ideación más sutil se dirige la mente hacia el Supremo. Esta elección se denomina *Guru Dhyána*.

Dhyána significa meditación en el verdadero sentido de la palabra. La concentración es solo el estado inicial, saliéndonos del tema, de la meditación. Mientras que *dháraná* es la estabilización de la mente en un punto, *dhyána* es un flujo mental; un flujo mental ininterrumpido hacia el objeto de ideación, de la misma forma que el aceite fluye en un flujo constante e ininterrumpido.

Es decir, *dhyána* significa literalmente “dirigir la mente en forma ininterrumpida hacia la meta Suprema”. Este flujo constante de ideación guía a la mente de la forma hacia lo que no tiene forma; a la completa trascendencia de uno mismo hacia la pura, ilimitada Consciencia Suprema.

Kiirtan

Kiirtan es el canto de un mantra en voz alta, mientras se idea en el Ser Supremo. De esta forma se crea un sentimiento de bienaventuranza y se prepara a la mente para la meditación, porque al cantar todos los órganos motores y sensoriales son involucrados y dirigidos hacia el Supremo. Se puede cantar en cualquier parte, en cualquier momento, pero el mejor momento es antes de la meditación.

Shrii, Shrii Ánandamúrti dio el mantra para el *kiirtan* en 1970; este mantra tiene un profundo significado. El mantra es **Bábá Nám Kevalam**. *Bábá* significa “mi más amado”. *Nám* significa “nombre de” o “identificado con” y *Kevalam* significa “solamente”. El significado del mantra es “Mi más amado es el único”, y la ideación es “A donde miro, todo lo que oigo, siento, veo, pruebo, huelo y percibo es la Consciencia Suprema que permea toda las cosas”.

El *kiirtan* tiene muchos beneficios. Purifica la mente y la prepara para la meditación. Acelera el movimiento hacia el Supremo. La claridad mental alcanzada permite encontrar soluciones a los problemas mientras se canta, y también ayuda a liberar al cuerpo de los malestares físicos y mentales.

El *Akhañda Kiirtan* se canta moviéndose en un círculo en la dirección contraria a las manecillas del reloj, generalmente por tres (o múltiplos de tres) horas; por ejemplo, 6, 9, 12 o inclusive 24 o más horas.

El *Avarta Kiirtan* se danza mirando hacia diferentes direcciones en cada turno y manteniendo la mente concentrada en el *Ajiñá Cakra* en el punto ubicado en la mitad de las cejas o en el *Sahasrára Cakra* ubicado en la coronilla.

Prabhat Samgiita

Prabhát Samgiita son las composiciones musicales de Prabhát Ranjan Sarkar. *Prabhát* significa “Amanecer carmesí”, y *samgiita* significa “canción”. Entonces, *Prabhát Samgiita* significa “canciones del nuevo amanecer”, refiriéndose a la nueva era en el horizonte de la historia de la humanidad.

Las 5018 canciones del *Prabhát Samgiita* tienen una esencia mística espiritual muy profunda porque fueron escritas directamente de la inspiración cósmica. Estas canciones hacen vibrar los niveles más sutiles de la mente. Su optimismo inherente inspira la fuerza mental para sobreponer los obstáculos individuales y colectivos. También cultivan el sentimiento de devoción, el amor por el Supremo, en la mente. Hay una canción para cada estado devocional, para cada estilo de expresión devocional. Estas canciones expresan las aspiraciones más profundas de la existencia humana.

Las canciones del *Prabhát Samgiita* se cantan antes del *kiirtan* y de la meditación.

Los Dieciséis Puntos

Para alcanzar la elevación completa de los individuos y de la sociedad, es necesario seguir un sistema apropiado de las esferas física y mental, que nos llevarán hacia la salud física, el desarrollo mental y la elevación espiritual. Este sistema es conocido en Ánanda Márga como los dieciséis puntos, los parámetros fundamentales de la práctica de Ánanda Márga.

“Sé firme en los Dieciséis Puntos”

Shri Shri Ánandamúrti

1. El uso del agua

Después de orinar, vierte un poco de agua fría en los órganos urogenitales. De esta manera la vejiga se contrae, lo que a su vez expulsa el sedimento urinario, ayudando en la prevención de infecciones y cálculos. También refresca el área, previniendo la sobre estimulación genital. Siempre lleva contigo una botella de agua (*Shaoca Maiñjusá*), para facilitarte esta práctica donde sea que te encuentres.

2. El Prepucio

Los hombres deben deslizar el prepucio hacia arriba (si no son circuncisos), y mantenerlo limpio para que no se acumule suciedad que pueda causar enfermedades.

3. Vello

El vello púbico y el de las axilas no se debe cortar. Este vello cumple un papel vital en la reducción del calor producido por la fricción y mantiene los ganglios linfáticos (particularmente numerosos en estas áreas), a una temperatura adecuada, asegurando el funcionamiento normal del cuerpo y la mente.

Durante el baño, lava bien el vello con jabón, luego péinalo y aplica aceite natural como el aceite de coco, de esta manera se deodoriza el área y además se mantienen frescas las axilas. También reduce las posibilidades de infecciones en la piel. El jabón, el aceite y la peinilla deben utilizarse todos los días.

4. Ropa Interior

Se debe usar ropa interior ajustada, incluyendo *launḡoḡá* (ropa interior yóguico), para los hombres y brassieres para las mujeres. Así se mantienen los genitales en el lugar adecuado para protegerlos. La ropa interior debe cambiarse y lavarse diariamente.

5. Medio-Baño (*Vyápaka Shaoca*)

El medio baño se debe tomar antes de la meditación, las *ásanas*, las comidas y la hora de dormir.

Refresca el cuerpo, especialmente los órganos, que se acaloran con las actividades diarias. Por ejemplo, las manos y los pies se acaloran durante el trabajo y durante el movimiento, y esto afecta la mente, pero al refrescarlos con el medio baño ayuda a calmar y a refrescar la mente. El medio baño también refresca el cerebro directamente por medio de los nervios ópticos y también provoca lo que conocemos como el “reflejo de inmersión”, el mismo que le permite a los delfines y otros mamíferos marinos conservar el oxígeno cuando se sumergen, reduciendo el ritmo cardíaco, la respiración y el metabolismo.

Este es el proceso del medio baño:

Primero ve al inodoro y vierte un poco de agua fría en los órganos urinarios. Luego vierte agua en las piernas hasta las rodillas, los brazos hasta los codos. Luego con la boca llena de agua, salpica de agua tus ojos y cara por lo menos doce veces. Es mejor mantener los ojos abiertos para que el agua que golpea la superficie pueda refrescar el nervio óptico directamente, y a la vez limpiar los ojos. Luego, lava las orejas y el cuello. Finalmente, lava la nariz con agua absorbiéndola por cada fosa nasal y luego escupiéndola por la boca. Pero esto se debe hacer solo si el estómago está vacío.

6. Baño

Debes bañarte por lo menos una vez al día en clima frío y dos veces al día en clima cálido. A la vez que limpia la piel, un baño fresco rejuvenece todo el cuerpo, incrementando la circulación de la sangre y fortaleciendo los nervios y otros sistemas corporales. Por lo tanto, bañarse regularmente incrementa la expectativa de vida.

La temperatura del agua debe ser menor que la del cuerpo. En climas muy fríos, debe usarse agua tibia (a la temperatura del cuerpo).

Primero, vierte agua del ombligo para abajo. Luego vierte agua en la espalda, exactamente detrás del ombligo. Luego vierte agua en la cabeza, a la altura de la coronilla de tal manera

que se deslize por la columna. Luego báñate completamente. Cuando se aplica este sistema antes de bañarse o de nadar, se evita el impacto del agua fría en el cuerpo.

Cuando te bañes, lava todo tu cuerpo con jabón, especialmente las axilas y el área de la ingle.

Después de finalizar el baño, antes de secar el cuerpo, recita el mantra del baño al mismo tiempo que repites el *mudrá* del baño frente a una fuente de luz (El mantra y el *mudrá* del baño están incluidos en el apéndice).

Si estás enfermo, o eres sensitivo al frío, toma el baño con agua tibia (a la temperatura del cuerpo) en un lugar cerrado y cubierto. El agua calentada all sol es la mejor.

No te bañes estando de pie y ni tampoco a la media noche.

7. Alimentos

Consumir los alimentos apropiados (sutiles, o *sáttvikos*) es importante tanto para el cuerpo como para el alma.

Sutil – <i>Sáttvika</i> (benéficos tanto para el cuerpo como para la mente)	Mutativa – <i>Rájasika</i> (benéficos para el cuerpo pero neutral para la mente, o vice versa)	Estática – <i>Támasika</i> (nocivos para el cuerpo o para la mente y puede o no ser nocivo para uno o para el otro)
<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales (excepto cebolla, ajo y champiñones) 	<ul style="list-style-type: none"> • Te y café (cafeína) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne roja
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate (cocoa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado y alimentos de mar (excepto algas)
<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas carbonatadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aves
<ul style="list-style-type: none"> • Granos (trigo, arroz, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chile rojo 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos
<ul style="list-style-type: none"> • Nueces y semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Drogas recetadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Otros derivados animales como grasa animal, gelatina, etc. (excepto productos lácteos)
<ul style="list-style-type: none"> • Leche y productos lácteos (queso, yogurt, crema, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Cebolla, ajo y champiñones
<ul style="list-style-type: none"> • Sal, azúcar, hierbas, Condimentos 		<ul style="list-style-type: none"> • Intoxicantes (alcohol, tabaco y otras drogas)
<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales, vinagre, miel 		<ul style="list-style-type: none"> • Dañada, rancia o en exceso

Toma en cuenta que si está haciendo mucho frío (nieve o hielo), los alimentos mutativos se consideran sutiles y la comida estática se considera mutativa.

Es mejor comer cuando el flujo de la respiración es a través de la fosa nasal derecha. Comer en exceso o cuando no se tiene hambre o poca hambre es nocivo para la salud. Por esta razón, es mejor no comer más de cuatro alimentos por comida, y no más de cuatro comidas al día. Asegúrate que la comida que comes haya sido preparada en un estado mental positivo, y de comer en un estado de ánimo calmado y relajado. Toma un medio baño antes de comer.

8. Ayuno

En *Sánscrito*, ayunar para la purificación mental se llama *Upavásá*, que significa “mantenerse cerca de Dios”. Se debe ayunar cada día de *ekádashii* (once días después de la luna nueva y once días después de la luna llena), sin tomar agua a menos que se esté enfermo. Si no es posible ayunar en el día indicado, se puede hacer el día anterior o el día siguiente.

En el día de ayuno, no se debe comer ni beber desde el amanecer de ese día hasta el amanecer del día siguiente.

Ayunar disminuye la presión del cerebro, creada por el efecto gravitacional de la luna llena y la luna nueva. También desintoxica y descansa el sistema digestivo en particular, y al cuerpo entero en general. La energía que de otra manera se hubiera utilizado para digerir la comida se puede utilizar de otra manera. Previene las enfermedades crónicas y cura muchas enfermedades. Inspira la mente.

Rompe el ayuno a la mañana siguiente con agua y limón (agua mezclada con limón y sal), seguida de un banano 15 o 20 minutos después, y luego un desayuno liviano.

9. *Sádhaná*

Sádhaná significa “el esfuerzo de completarse a sí mismo”, el esfuerzo consciente de elevar la mente y obtener la realización personal. Incluye todas las prácticas espirituales de *Ánanda Márga*.

**“La moralidad es la base,
sádhaná el sistema,
y la vida Divina la meta”**

Shrii Shrii Ánandamúrti

- a. La Segunda Lección (*Madhuvidyá*, “dulce conocimiento”) debe practicarse antes de cada acción.
- b. Todas las lecciones de meditación se deben practicar por lo menos dos veces al día.
- c. Las *ásanas* se deben practicar dos veces al día.

Ásana significa “una postura que provee comodidad física y control mental”. Las *ásanas* afectan las glándulas, los nervios, los músculos y todos los órganos del cuerpo; por lo tanto tienen un efecto sutil tanto en el cuerpo como en la mente. Por esta razón es importante aprender las *ásanas* personales de un *ácarya*, y seguir algunas reglas para proteger la salud:

- Toma medio baño antes
- Practica en una habitación limpia, bien aireada, pero no afuera o en una habitación con una fuerte corriente de aire.
- No debe haber nada de humo en la habitación
- Las prendas íntimas deben ser ajustadas
- Se deben practicar en una cobija o una colchoneta
- Se deben practicar cuando la respiración fluye por la fosa nasal izquierda
- Se debe consumir solo alimentos *sáttvikos* (sutiles)
- No cortes el vello de las axilas o del pubis
- Mantén las uñas de las manos y de los pies cortas
- No practiques con el estómago lleno, espera dos horas y media o tres después de haber comido
- Después de practicar las *ásanas*, masajea bien tu piel
- Después del masaje, haz una relajación profunda
- Después de la relajación profunda, no toques agua por lo menos por diez minutos
- No utilices aceite para el masaje corporal (pero puedes frotarlo suavemente en tu cuerpo)
- Es bueno caminar en un lugar tranquilo después de practicar las *ásanas*
- No se debe practicar *pránáyama* después de las *ásanas*
- Cubre tu cuerpo antes de salir de la habitación si la temperatura exterior es más fría. Cuando salgas de una temperatura templada a una más fría, primero inspira, luego, cuando entres en el área más fría, exhala. Así previenes que te de un resfriado
- No hagas ejercicio inmediatamente después de las *ásanas*
- No practiques *ásanas* durante la menstruación, el embarazo o un mes después del parto.

Los siguientes puntos también hacen parte de la *sádhaná*:

d. *Sarvátmaka Shaoca* que significa “limpieza general”. Además de la limpieza del cuerpo, incluye también la limpieza de la ropa, las sábanas, lo que nos rodea y el ambiente en general.

e. *Tapah*

Los siguientes son los diferentes tipos de servicio:

i. *Pitr Yajñá* significa servicio a los ancestros de la humanidad. Este servicio se realiza recordando los aportes de nuestros antepasados por medio del mantra del baño (ir al *Apéndice*).

ii. *Bhúta Yajñá* servicio a los animales y a las plantas.

iii. *Nr Yajñá* Servicio a la humanidad.

a. *Shúdrocita Sevá* – trabajo físico, por ejemplo prestando servicio a los enfermos y los que sufren, o construyendo refugio para los necesitados.

b. *Vaeshyocita Sevá* – servicio económico, recaudando fondos y contrubuyendo a una causa noble.

c. *Kśattriyocita Sevá* – proteger a otros de sufrir cualquier daño por medio de nuestra capacidad física y nuestra valentía.

d. *Viprocita Sevá* – ayudar a otros en su desarrollo espiritual e intelectual.

(Nota que el valor de cada tipo de servicio es el mismo. Debe prestarse el que sea más adecuado en cada situación.)

iv. *Adhyátma Yajñá* significa servicio directo a la Conciencia Cósmica. De presta por medio de *Ishvara Prañidhána*.

**“Es la acción la que hace grande a una persona.
Sé grande en tu sádhaná, por medio de tu servicio,
y de tu sacrificio.”**

Shrii Shrii Ánandamúrti

f. *Svádhyáya*

Svádhyáya es una guía para todas las esferas de la vida. Para obtener inspiración psico espiritual, es importante leer diariamente y entender completamente los apartes de los tratados espirituales de *Ánanda Marga*. Estos son *Subhásita Samgraha* (todas sus partes), *Ánanda Vacanámrtam* (todas sus partes), y los libros *Namámi Krśńa Sundaram* y *Namah Shiváya Shántáya*.

Además de los tratados espirituales, los tratados filosóficos (filosofía espiritual y social) son los *Ánanda Sútram* e *Idea e Ideología*, y el tratado social (para el desarrollo físico y social) es *Caryácarya* (partes 1, 2 y 3).

10. No comprometer ni el rigor ni la fe en la santidad de *Ista* (la meta)

Iśta literalmente significa “más amado”. Es la meta personal, la Entidad Suprema. Como tal, ocupa una importancia primordial en la vida del *sádhaka*. El factor más importante en el progreso espiritual es cultivar la devoción por el *Iśta* personal.

11. No comprometer ni el rigor ni la fe en la santidad de *Ádarsha* (la ideología)

La ideología de *Ánanda Marga* se resume en la “Realización personal y el bienestar del universo”. La realización personal es una cuestión individual, mientras que el servicio al universo implica ejercer una acción por el bien colectivo.

“La existencia humana es un flujo ideológico.”

Shrii Shrii Ánandamúrti

12. No comprometer ni el rigor ni la fe en la santidad de la Enseñanza Suprema

Ir al *Apéndice*.

13. No comprometer ni el rigor ni la fe de las reglas de conducta

Ir al punto 16 C.

14. Juramentos

Los juramentos hechos en el momento de la iniciación deben recordarse diariamente al momento de despertar, y deben seguirse estrictamente.

15. Dharmacakra

Se debe asistir a *Dharmacakra* semanalmente. Es en ese momento que tienes la oportunidad de beneficiarte de la vibración generada por el *Prabhát Samgiita*, el *kiirtan*, *Ishvara Prañidhāna* y *svādhyāya*, además del beneficio que se obtiene de la compañía de otros *sádhakas*.

Si no puedes participar del *Dharmacakra* en horario establecido, debes ir al *jágrti* (centro de meditación) en cualquier momento durante el día y practicar *Ishvara Prañidhāna*. Si tampoco puedes hacer esto, entonces debes saltarte una de tus comidas al final de la semana.

Ir al *Apéndice* para ver los detalles de los mantras del *Dharmacakra*.

16. C.S.D.K.

C. Las reglas de conducta se deben seguir estrictamente.

Las reglas de conducta son:

- a. *Páñcadasha Shiilas* (ir al *Apéndice*).
- b. Las directrices físicas, mentales, espirituales y sociales de *Caryácarya* (partes 1, 2 y 3).
- c. No comprometer ni el rigor ni la fe en la santidad de *Íśá*, *Ádarsha*, la Enseñanza Suprema y las Reglas de Conducta.
- d. Los Dieciséis Puntos.

S. Se debe participar en seminarios dos veces al año con el fin de incrementar el conocimiento de la filosofía espiritual, la filosofía social, el inglés (como la lengua mundial), la lengua materna y la lengua local.

D. Nuestra responsabilidad en la organización se debe desarrollar en forma satisfactoria.

K. *Kiirtan*, *Táñdava* y *Kaośikii*

El *kiirtan* se debe acompañar de *Lalita Marmika*, una danza inventada por *Párvatii* (la esposa del Señor *Shiva*), hace 7000 años. Es un movimiento rítmico y simple con las manos extendidas sobre los hombros en un gesto de entrega al Supremo, que nos prepara para la meditación, calentando las articulaciones y estimulando la glándula pineal.

El *Kaośikii* fue inventado por *Shrii Shrii Ánandamúrti* en 1978. Cultiva el sentimiento de misticismo, el esfuerzo por establecer una conexión mental entre lo finito y lo infinito. Infunde confianza en sí mismo y fomenta la expresión personal. Es un ejercicio que involucra todo el cuerpo, y una medicina en sí mismo. Prolonga la expectativa de vida, fortalece las articulaciones de las piernas, incrementa la flexibilidad y la resistencia, previene y cura enfermedades (incluyendo muchos tipos de enfermedades del hígado), y disminuye el dolor de la menstruación y del parto. Beneficia particularmente a las mujeres.

Practica *Kaośikii* después de las *ásanas*, antes de hacer el masaje de la piel y de *Shavásana*.

El *Kaošikii* consta de cuatro fases: hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia adelante y hacia atrás (como en la figura de la siguiente página):

1. Párate con las palmas de las manos unidas, con los brazos levantados paralelos a las orejas, señalando hacia arriba en forma vertical.

Ahora empieza la fase del movimiento hacia la derecha. Tres puntos hacia la derecha, luego dos para volver al centro:

2. A la vez que pones tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, mueve tu cuerpo hacia el primer punto en la derecha.

3. A la vez que pones tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, mueve tu cuerpo un punto más hacia la derecha.

4. Cuando pongas tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, mueve tu cuerpo hasta el punto final hacia la derecha.

Luego vuelve a la postura inicial en la misma forma, pero esta vez solo en dos puntos:

5. A medida que pones el pie derecho detrás de tu talón izquierdo, mueve tu cuerpo la mitad hacia la izquierda.

6. A medida que pones tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, mueve tu cuerpo el punto que falta para llegar hasta el centro en la posición vertical.

Ahora la fase del movimiento hacia la izquierda. Es igual que en la primera fase, sólo que esta vez es hacia la izquierda

7. A medida que mueves tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, mueve tu cuerpo el primer punto hacia la izquierda.

8. A medida que pones tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, mueve tu cuerpo un punto más hacia la izquierda.

9. Cuando pongas tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, mueve tu cuerpo hasta el punto final hacia la izquierda.

Ahora vuelve al centro en dos etapas.

10. A medida que pones tu pie derecho detrás de tu pie izquierdo, mueve tu cuerpo la mitad hacia la derecha.

11. A medida que pones tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, mueve tu cuerpo lo que hace falta para llegar al centro a la posición vertical.

Ahora el movimiento hacia adelante:

12. A medida que pones tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, extiende tus brazos directamente frente a tí, en forma paralela al suelo.

13. A medida que pones tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, inclínate hasta tocar el suelo con la punta de tus dedos.

14. A medida que pones tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, devuélvete hacia la posición central vertical en un solo movimiento.

Ahora la fase del movimiento hacia atrás. Esta tiene dos etapas hacia atrás y una hacia el centro, nuevamente hasta la posición central vertical.

15. A medida que pones tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, inclina tu cuerpo hacia el primer punto hacia atrás.

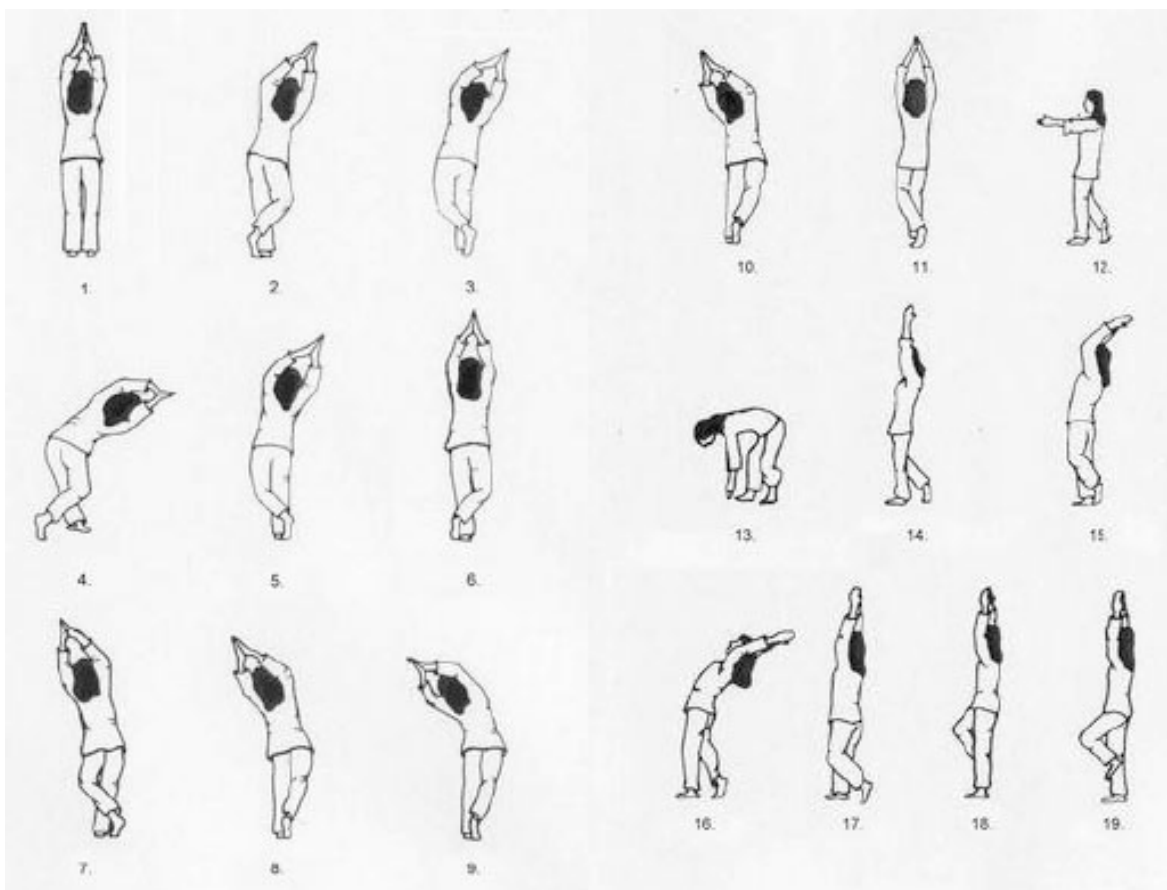
16. A medida que pones tu pie derecho detrás de tu talón izquierdo, inclina tu cuerpo hacia atrás hasta el punto final.

17. A medida que pones tu pie izquierdo detrás de tu talón derecho, vuelve a la posición vertical inicial en el centro en un solo movimiento.

18. Pisa fuerte el suelo con el pie derecho

19. Pisa fuerte el suelo con tu pie izquierdo.

Repite todo el ciclo las veces que desees.



El Señor Shiva enseñó *Tándava* hace siete mil años. Es un ejercicio vigoroso, particularmente beneficioso para remover el miedo de la mente, desarrollando la valentía y la felicidad además de mejorar la memoria. Es el único ejercicio físico para el cerebro. Debido a su efecto en el sistema glandular, es solo para hombres.

Practica *Tándava* después de las *ásanas*, antes del masaje y de *Shavásana*.

La ilustración está en la siguiente página:

1. Pon los pies juntos, párate en la punta de los pies, abre los brazos a 90 grados del cuerpo con los puños cerrados.
2. Da un salto, llevando los talones hacia la espalda, cae en cuclillas
3. Vuelve a saltar, esta vez llevando tus rodillas hacia el pecho, cae en la posición original.

4. Patea con el pie derecho hacia arriba y hacia la izquierda mientras saltas una vez en tu pie izquierdo. Cae en los dos pies.

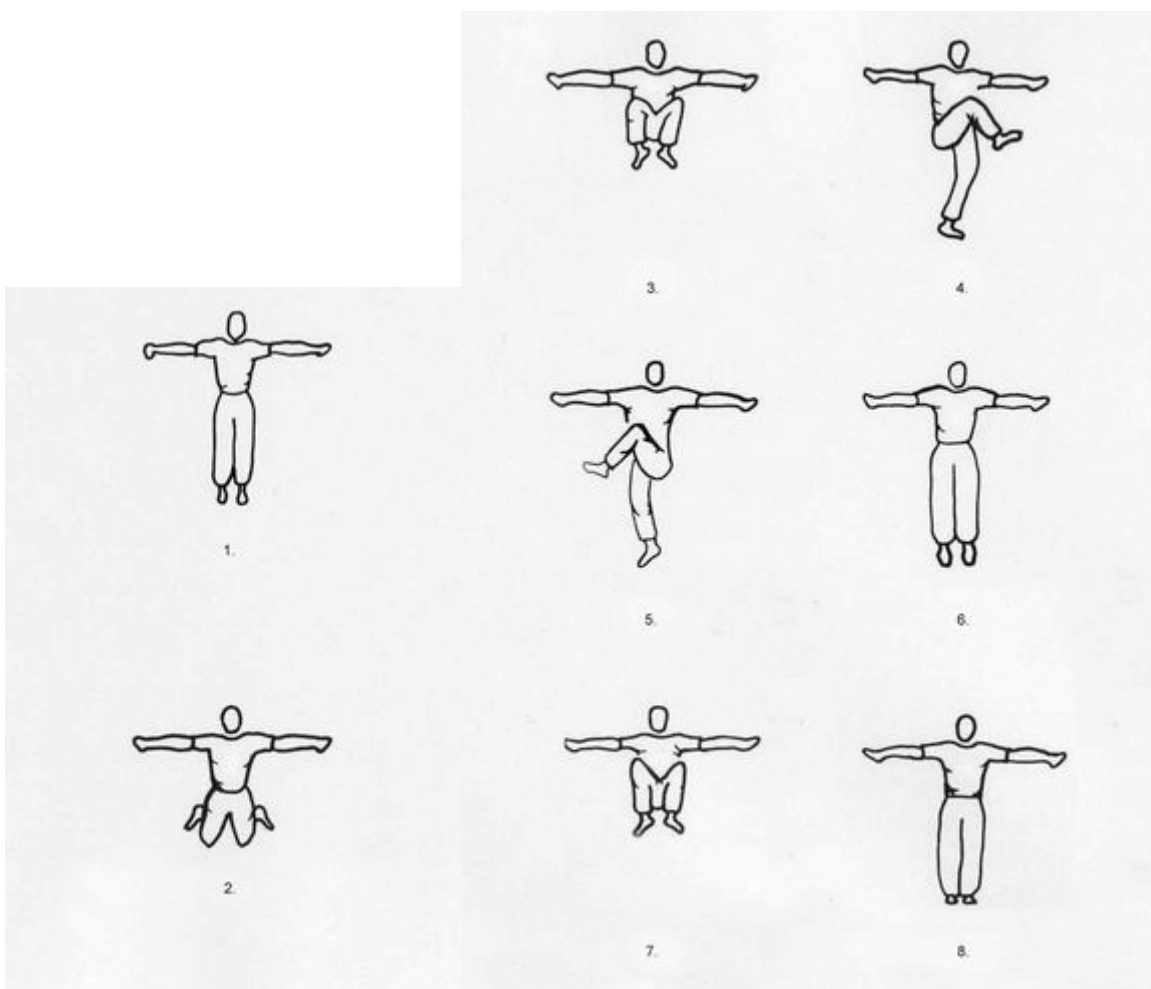
5. Patea con el pie izquierdo hacia arriba y hacia la derecha, salta una vez en tu pie derecho. Cae en los dos pies.

Continua por el tiempo que dure el ejercicio.

6. Cae en los dos pies nuevamente en la posición original.

7. Salta, llevando las rodillas hacia el pecho una vez más.

8. Cae en la posición original.



Referencia: *Caryácarya* (partes 1, 2 y 3) por Shrii Shrii Ánandamúrta

Filosofía Espiritual

**“La Entidad Suprema es la entidad más vasta;
la fuente fundamental de todas las emanaciones cósmicas.
La Entidad Suprema, es difícil de concebir,
es la más sutil de las sutiles.
Está más lejos que cualquier otra entidad, pero,
también, está más creca que la más cercana.
Solamente quien mira en los lugares más aislados de su interior
puede entender a la Entidad Suprema”**

Shrii Shrii Anandamúrti

La filosofía espiritual de Ánanda Marga reconoce que Dios es uno, y que el universo es la creación de las ondas mentales de su pensamiento. Es por esto que decimos: “*Brahma* es la verdad absoluta, y el universo también es la verdad, pero relativa”. Las diversidades de este universo son las transformaciones transitorias de parte de su ‘cuerpo’ cósmico infinito en un flujo que nunca termina. Esto implica que la vida y el universo nunca terminarán, pero que Él está creando sus partes constantemente y están fundiéndose en Él al mismo tiempo.

El universo existe en un continuo cambio, un fenómeno en movimiento constante. Él ha transformado una parte de Él en el drama del mundo, del que todos somos parte. Pero Él también está más allá de la relatividad y transitoriedad de la existencia. Él está más allá del tiempo, el espacio y la mente. Él es la Entidad Causal. Uno no puede siquiera empezar a imaginarlo, mucho menos hablar de Él.

**“Él es infinito.
Él no tiene principio ni fin.
Él es flujo ininterrumpido de pura y serena bienaventuranza,
extendiéndose desde lo que no tiene origen hasta lo que no tiene fin.”**

Shrii Shrii Anandamúrti

Los siguientes son algunos temas específicos discutidos brevemente. Estos incluyen filosofía cósmica, psicología y la historia de la práctica espiritual.

A. Brahmachakra

Brahmachakra es el Ciclo Cósmico, o el Ciclo de la Creación. Es un ciclo porque el punto final es el mismo punto inicial, como verás más adelante. El ciclo es un proceso continuo y concurrente de transformación, con sus partes en diferentes etapas al mismo tiempo.

La Entidad Cósmica es *Brahma*. Lo es todo. Todo existe dentro de ella, y nada existe afuera de ella. Es la bienaventuranza única, infinita, eterna e intransmutable.

Brahma está compuesto de dos partes: El principio cognitivo (la Consciencia), y el principio operativo (la Fuerza). Estas son inseparables, de la misma forma que el fuego no se puede separar de su capacidad de quemar.

Por propósitos filosóficos, a la Consciencia le es asignada arbitrariamente el género masculino y se le conoce como *Puruśa* o *Shiva*. Él es el núcleo y la entidad testigo del universo. A Su fuerza se le ha asignado el género femenino, y se conoce como *Prakṛti*, o *Shakti*. Ella es una fuerza ciega que está siempre bajo Su control. Él no actúa sino que le permite actuar a ella. Él es el testigo y es también el objeto del testigo, y Ella es la acción.

Prakṛti tiene tres atributos o principios coercitivos (*guṇas*): la fuerza sutil (*sātvagūṇa*), la fuerza mutativa (*rājogūṇa*), y la fuerza estática (*tāmogūṇa*).

En la primera parte del ciclo, primero, una pequeña porción de *Puruśa* es metamorfoseada en el sentido cósmico de la existencia (*Mahattattva* – El sentimiento de Yo “soy”), por medio de la fuerza sutil. Luego una pequeña porción de ese sentimiento de “Yo soy” se transforma en *Ahaṁtattva* (el sentimiento de “Yo hago”), por la fuerza mutativa. Luego una parte de *Ahaṁtattva* se transforma en *Cittatattva* (el sentimiento de “Yo he hecho”) por la fuerza estática. El *Cittatattva* contiene todos los estados previos y los tres (el *Mahat* Cósmico, *Ahaṁ* y *Citta*), constituyen la Mente Cósmica, que existe adentro de la Consciencia original, *Puruśa*.

El vínculo continuo de la fuerza estática y el *Citta* Cósmico causa otra metamorfosis de *Puruśa* en los factores fundamentales del universo.

El universo está compuesto de cinco factores fundamentales: etéreo (espacio), aéreo (gas), luminoso (calor y luz), líquido y sólido. Cada factor está formado de un factor más sutil que lo precede, desde la transformación de la parte de ese factor que lo origina y como consecuencia contiene la esencia de ese factor que lo precede. Como el factor aéreo viene del (y contiene), factor etéreo, el luminoso viene del aéreo y así sucesivamente. Todos los factores existen en la Mente Cósmica de donde provienen, y la Mente Cósmica a su vez es inherente en todos ellos. El universo es entonces una proyección del pensamiento de la Mente Cósmica.

Y como la Mente Cósmica existe en Puruṣa, todo es parte de Él y Él está en todo.

El dominio de *Prakṛti* sobre *Puruṣa* se incrementa, con cada etapa sucesiva siendo más cruda y más densa que la anterior, siendo el factor sólido la etapa más cruda de la manifestación. La energía (*prāṇa*) se forma en cada factor debido a la presión de la fuerza estática de ese factor. La energía vital (*prāṇāh*) se forma por la combinación de todas las diferentes *prāṇas* de cada factor fundamental dentro del cuerpo sólido (el factor sólido contiene todos los factores precedentes).

Debido a la presión continua de la fuerza estática en el factor sólido, eventualmente, la presión se vuelve excesiva y una de las siguientes cosas puede ocurrir:

1. Explosión (*jadasphoṭa*):

Si los factores no están en equilibrio, eventualmente, el factor sólido (un cuerpo celeste), explotará, y los factores que lo constituyen se reintegrarán nuevamente con los respectivos factores del universo.

2. Vida:

Si el ambiente es adecuado, y los factores están en equilibrio, una parte del factor sólido se pulveriza a un punto más sutil que el éter, y el *Citta* se manifiesta como materia mental, que crea el sentido de “Yo hecho” y una nueva unidad mental. Esa mente se adjudica a un cuerpo apropiado y controla la energía vital de ese cuerpo, que a su vez controla las funciones del cuerpo.

Como la mente individual viene del factor sólido de una pequeña parte de la Mente Cósmica latente en ese factor, se dice que “el microcosmo es una miniatura del macrocosmos”. Por lo tanto, se puede ver que la mente viene de la materia, y la materia, por medio de la Mente Cósmica, a su vez viene de la Consciencia.

Ahora, la Consciencia testigo (*Puruṣa*) empieza a retirar el poder de Su Principio Operativo. Él le ha permitido a ella atarlo al último estado de crudeza (este proceso es llamado *Saiṅcara*), y entonces Él gradualmente contrae el poder de ella hasta que la mente unitaria se funde nuevamente en Él. Esta face de retorno se conoce como *Pratisaiṅcara*.

En el curso de *Pratisaiṅcara* la mente unitaria se desarrolla a través de muchos nacimientos, en muchos cuerpos diferentes. A medida que evoluciona, adopta estructuras físicas más complejas, apropiadas a su deseo de expresión. Aquí hay una distinción clara entre el cuerpo y la mente. El cuerpo es el vehículo que la mente adopta de acuerdo a su grado de evolución, la vida empieza su existencia en asociación con un cuerpo particular, y la muerte es la pérdida temporal de la estructura física hasta que la mente encuentra una nueva.

La mente se desarrolla a medida que el vínculo entre los principios coercitivos se disminuye. Al principio, la fuerza estática de la mente es la que domina, y el *citta* (instinto) es la tendencia predominante. En el curso de la evolución, la fuerza mutativa eventualmente se vuelve dominante, y la unidad *ahamí* (“el Yo que hace”) evoluciona fuera del *citta*. El dominio de *ahamí* sobre *citta* se manifiesta como el intelecto, o el ego. Finalmente, la fuerza sutil domina a la mutativa, y la unidad *mahat* (“El sentimiento existencial del Yo”), evoluciona fuera del *ahamí*. El dominio del *mahat* sobre el *ahamí* se manifiesta como intuición.

Así pues, podemos encontrar criaturas y plantas solo con instinto, o también con intelecto, o con los tres (instinto, intelecto e intuición). En los seres subdesarrollados el instinto es el que domina. En los seres desarrollados hay un incremento del intelecto sobre el instinto, pero es solo en el estado humano que el intelecto es predominante.

En esta etapa, la mente empieza a cuestionar la naturaleza de su propia existencia y la búsqueda espiritual comienza. El deseo por las prácticas espirituales se incrementa mientras que el ego es eclipsado gradualmente por la intuición y la atracción por el Núcleo supremo. Esta atracción se denomina devoción, o *bhakti*. Devoción es amor hacia lo Infinito. Se dice que cuando se alcanza la devoción, se alcanza todo lo demás, porque nos conduce a la unificación final con el Supremo.

**“Conocerse a sí mismo es el conocimiento real;
servir a todos ideando en Dios la acción real;
y la promesa de complacer a Dios la devoción real.”**

Shrii Shrii Anandamúrti

La atracción hacia el Núcleo Cósmico se acelera a medida que la mente se expande y se vuelve más sutil. Uno empieza a experimentar la fusión de la mente con la Meta. Esto es lo que se denomina *samádhi*, que literalmente significa “identificación (absorción o unificación), con la Meta”. Aunque existen tipos diferentes de *samádhi*, todos pueden ser clasificados en dos categorías generales: *savikalpa* y *nirvikalpa*.

Savikalpa significa “con *vikalpa*,” o “con pensamiento o sentimiento mental”. *Savikalpa Samádhi* es entonces el estado de absorción en la Mente Cósmica. Porque la esencia de la mente (aún de la Mente Cósmica) es el sentimiento de “Yo soy” (el sentimiento existencial de “Yo”), en esta *samádhi* el permanece sentimiento de existencia, o de “Yo soy”.

Nirvikalpa Samádhi es el estado de absorción no cualitativa, en la que las tendencias de la mente se suspenden por completo. *Nirvikalpa* significa “sin *vikalpa*” o “sin pensamiento o sentimiento mental”. Es el estado de bienaventuranza infinita, absorción completa en la Consciencia Cósmica. No es posible acercarse a este estado con el pensamiento, mucho menos describirlo, porque está mucho más allá de la mente. Nuestra mente existe en y por

la Consciencia. No podemos pensar en esto simplemente porque es imposible pensar en algo que está más allá de los límites de la mente. La única forma de reconocer que hemos vivido ese estado supremo es por la oleada de bienaventuranza que experimentamos más adelante.

“Yo no digo que lo conozco, tampoco digo que no lo conozco, porque yo sé que Él está más allá de todo lo conocido y lo desconocido.”

Shrii Shrii Anandamúrti

El *Savikalpa Samádhi* de naturaleza permanente es llamado liberación, o *mukti*. Es la disolución de la mente en la Mente Cósmica. El *Nirvikalpa Samádhi* de naturaleza permanente es denominado salvación, o *mokśa*. Es la absorción permanente de la mente en la Consciencia Cósmica.

La práctica espiritual es el proceso de trascender la mente hacia la Consciencia dentro de la cual existe: La Consciencia Cósmica. Es la transcendencia del “sentimiento de Yo” que da como resultado la suprema experiencia de lo Absoluto: “donde ‘Yo’ está, pero ‘Él’ no está, en el que ‘Él’ está, pero ‘Yo’ no está”.

“La Consciencia Cósmica habita en el sentido mismo de la existencia, en el deseo de nuestro corazón.”

Shrii Shrii Anandamúrti

El estado en que la Consciencia existe, no solo como el núcleo de la Entidad testigo sino también, como la Mente Cósmica metamorfoseada (y el universo), se conoce como *Saguña Brahma*. El estado en el que la Consciencia existe solo en su estado no metamorfoseado (*Prakrti* esta inactiva), se denomina *Nirguña Brahma*.

Táraka Brahma es el punto en común entre los dos. En este estado, *Brahma* adopta el cuerpo físico de los cinco factores fundamentales (*Mahásambhúti*) y se manifiesta como *Sadguru* (el guru más importante). Se dice que cuando el deseo de liberación surge en la mente, uno encuentra su *Sadguru*. Él es el guru en el sentido real del término porque Él es el puente entre *Nirguña* y *Saguña Brahma*, y es capaz de enseñar el método apropiado para trascender el estado mundano manifiesto al estado no manifiesto de Suprema Bienaventuranza. En esencia, este es el proceso devocional.

Referencias:

1. *Ánanda Sútram* por Shrii Shrii Anandamúrti
2. *Idea e Ideología* por Prabhát Ranjan Sarkar

B. Kosas

Kośa significa “nivel de la mente”. Hay cinco niveles en la mente humana, además del cuerpo físico, aunque técnicamente no es un *kośa*, recibe el nombre de *Annamaya* (“alimento”) *Kośa*. Su desarrollo natural se alcanza por medio de la dieta y el ejercicio físico. En las prácticas de Ánanda Marga también se desarrolla a través de las *ásanas*, el *Táñdava* y el *Kaośikii*.

“La mente de compone de cinco niveles, tal como la flor de banano.”

1. La Mente Cruda se denomina *Kámamaya Kośa*. *Káma* significa “deseo.” Es el nivel más superficial de la mente responsable de la atracción y la aversión a estímulos sensoriales y a las reacciones físicas a esos estímulos. Este se desarrolla naturalmente a través del choque físico, y en los *sádhakas* (practicantes espirituales), siguiendo *Yama* y *Niyama*.

2. La mente sutil se denomina *Manomaya Kośa*. *Man* significa “pensar”, y es en este nivel de la mente que experimentamos placer y dolor a través del pensamiento, recuerdos y sueños. Este *kośa* se desarrolla naturalmente por medio de choque físico y en Ánanda Marga por medio del *práñáyama* con ideación Cósmica.

Los siguientes niveles de la mente son más profundos y se conocen en forma colectiva como la Mente Causal. *Causal* significa que estos niveles están en contacto más directo con la Consciencia Causal de la cual la mente ha evolucionado y dentro de la cual existe.

3. El primer nivel de la Mente Causal es el *Atimánasa Kośa*, La Mente Supramental. Este es el nivel intuitivo, que permite fenómenos como sueños intuitivos, clarividencia, telepatía y apreciación creativa. Su desarrollo natural es a través de choque físico, y en Ánanda Marga *sádhana* con el método de *pratyáhara* (retraimiento) como los *shuddhis* y el *Guru Pújá*.

4. El segundo nivel de la Mente Causal es el *Vijiñánamaya Kośa*, o Mente Subliminal. *Vijiñána* significa “conocimiento especial” e incluye muchas cualidades superiores de la mente como *viveka* (consciencia, o discriminación, la habilidad de diferenciar el bien del mal) y *vaeragya* (no apegos, entender que no es conveniente apegarse a ninguna entidad limitada). El desarrollo natural de este *kośa* es a través del choque físico, y su desarrollo se acelera por medio del proceso de *dhárañá*.

5. El nivel más sutil de la Mente Causal es el *Hirañyamaya* (“dorado”) *Kośa*, la Mente Causal sutil. Es aquí que la consciencia de la mente está más cerca de la experiencia directa de la Consciencia Suprema. Solo hay un delgado velo de separación de la ignorancia. Su desarrollo natural es a través de la atracción por el Grande, y *dhyána* acelera este proceso en los *sádhakas*.

Por lo tanto, las seis lecciones de la *sádhaná* de Ánanda Márğa desarrollan todos los niveles de la mente de una manera balanceada.

El desarrollo de la mente es un proceso de choque y cohesión. Cuando se realiza una acción se crea una impresión, o una reacción potencial en la mente denominada *samśkára*, la distorción de la mente esperando ser expresada. Para poder expresar los *samśkáras*, una variedad de experiencias (algunas placenteras y otras dolorosas) tienen que suceder, dependiendo de los *samśkáras* que se deben expresar. Pero independientemente de si las experiencias son placenteras o dolorosas, desde el punto de vista espiritual siempre son convenientes porque facilitan la consumación de los *samśkáras* y de ahí la purificación de la mente y como consecuencia el incremento en el deseo de unificación cósmica. Entonces los obstáculos y las dificultades son consideradas beneficiosas en el sendero espiritual. Por esta razón, para un progreso óptimo, la práctica espiritual debe combinarse con las dificultades mundanas y es preferible que se haga en la forma de servicio social.

“Es mucho mejor llevar una lección a la acción que escuchar muchas de ellas. Debes llevar a la acción todas y cada unas de las lecciones de tu vida.”

Shrii Shrii Ánandamúrți

Referencias:

1. *Ánanda Sútram* por Shrii Shrii Ánandamúrți
2. *Idea e Ideología* por Prabhát Ranjan Sarkar

C. Biopsicología

“El cuerpo humano es una máquina biológica.” La mente controla este cuerpo – máquina por medio de su conexión e interacción directa con las glándulas por medio de las hormonas y los nervios. Esta relación es parte de la ciencia de la Biopsicología.

El cuerpo humano está compuesto de los mismos cinco factores fundamentales como el resto del universo (el cuerpo físico es una parte del *Saincara*, mientras que la mente es una parte de (*Pratisaiñcara*). Cada factor es distribuido a través del cuerpo, pero es controlado por un núcleo controlador o *cakra*. Los *cakras* son como sub estaciones de la mente, cada uno controla el área que le ha sido asignada y así como la mente funciona directamente a través del cerebro, los *cakras* funcionan a través de sus contrapartes físicas: las glándulas endocrinas.

Las tendencias de la mente (*vruttis*), asociadas con cada *cakra*, afectan las glándulas y las hormonas que secretan (así como las emociones, comportamientos físicos y el funcionamiento de varios sistemas corporales); pero las glándulas y las hormonas que secretan también pueden afectar a la mente.

Algunos ejemplos:

El *Múládhára Cakra*, en la punta de la espina dorsal, controla el factor sólido del cuerpo. Forma la base del cuerpo, dándole estabilidad a toda la estructura. Los *vruttis* asociados a este *cakra* son tendencias fundamentales de la psicología humana: *káma* (deseo físico), *artha* (deseo psíquico), *dharma* (deseo psico-espiritual) y *mokśa* (liberación espiritual). Este es el *cakra* más bajo y también es el recinto de la “divinidad durmiente”, la fuerza psico-espiritual llamada *kuñḍalinii* que se eleva desde la espina dorsal simultáneamente con las etapas de elevación espiritual.

El *Svádhiśthána Cakra*, al nivel de los genitales, controla el factor líquido del cuerpo. Está asociado con las glándulas reproductivas que, una vez se activan, le dan no solo un sentimiento de responsabilidad a la mente, sino también de racionalidad e inteligencia.

El *Mañipura Cakra*, a nivel del ombligo, controla el factor luminoso. Es el centro de energía y de la temperatura del cuerpo. Las hormonas secretadas por las glándulas y subglándulas asociadas con él manifiestan tendencias hacia la timidez (vergüenza), melancolía (debido a mucha secreción) y miedo (debido a la poca secreción).

El *Anáhata Cakra*, en el centro del pecho, controla el factor aéreo. Es la base del amor y de todos los deseos sublimes del ser humano. Si hay una alta secreción de hormonas en esta área, entonces el amor por los niños se expande en el amor universal. Este *cakra* es muy activo después de que las glándulas reproductivas empiezan a funcionar.

El *Vishuddha Cakra*, en la garganta, controla el factor etéreo. Está asociado a la glándula tiroides, la cual regula el metabolismo del cuerpo y le da a la mente su cualidad de seguridad en sí misma. Beligerancia e irracionalidad son el resultado de una baja secreción. Las glándulas paratiroides (a cada lado de la tiroides), contribuyen a la regulación metabólica así como a la intelectualidad y la racionalidad. Una baja secreción de estas glándulas da como resultado la vanidad.

El *Ajñā Cakra*, entre las cejas, está directamente relacionado con la glándula pituitaria. Esta glándula controla todas las glándulas por medio de sus numerosas hormonas y conexiones nerviosas. Es el asiento de la mente. Da equilibrio a las tendencias mundanas y espirituales y produce extroversión de la mente durante el día.

El *Sahasrāra Cakra* está en la coronilla de la cabeza. Está asociado con la glándula pineal, la glándula maestra, la controladora general tanto del cuerpo como de la mente. Es el reloj biológico del cuerpo, y es responsable de la introversión de la mente en la noche. Su secreción contrarresta el estrés y nos da el sentimiento de bienaventuranza.

Referencia: *Psicología del Yoga* por Shrii Shrii Ánandamúrti

D. Tantra y Yoga

Tantra literalmente significa “aquello que libera la mente del embotamiento a través de la expansión”. Aunque la palabra ha sido mal interpretada, su espíritu real implica el sistema de vida que expande la mente de lo crudo hasta alcanzar la estancia suprema.

Yoga significa “unificar” (de ahí la palabra “yoke” en inglés). Mezclar azúcar y arena significa unir las dos; pero es mucho más que eso. La verdadera unificación es como mezclar azúcar y agua: las dos se vuelven una sola. *Samyoga Yoga Ityaktoh Jivátman Paramátmanah* (yoga es la unificación de la consciencia de la unidad con la Consciencia del Supremo).

Por lo tanto, en esencia tantra y yoga tienen el mismo significado, porque la expansión lleva a la unificación, y para que haya unificación debe haber expansión.

“Tantra es sádhaná y sádhaná es tantra.”

Shrii Shrii Ánandamúrti

Desde el origen de la civilización humana, la gente ha aspirado a la satisfacción espiritual. Es este deseo de suprema expansión lo que eventualmente nos llevó hacia las técnicas del tantra. Estas fueron originalmente sistematizadas por el Señor Shiva hace 7.000 años. Él también nos enseñó el sistema del matrimonio, la medicina, la música, la danza y la ciencia. Desde el principio, la práctica de la filosofía del tantra no se limitó solamente a las prácticas espirituales, sino que se extendió a todos los aspectos de la vida.

Con el tiempo, la sistematización del tantra se distorsionó, y algunos aspectos fueron o mal interpretados o se perdieron. Patanjali hizo un esfuerzo por reclasificar las técnicas hace aproximadamente 2100 años, en lo que él llamó el *Yoga Aśtauṅga* (“ocho ramas”). El swami Vivekananda más recientemente lo llamó *el Yoga Rája* (“el yoga de los reyes”), implicando que el yogi nunca se siente subyugado por nadie.

La *sádhaná* de Ánanda Marga es *Yoga del Rájadhirája* (“el yoga del rey de reyes”). Al principio, el sabio Añjavakra los llamó así hace más de 200 años. Shrii Shrii Ánandamúrti le dió la forma que hoy conocemos dentro del marco de los que Patanjali llamó la estructura de las ocho ramas, pero incluyó técnicas del sistema original que se habían perdido o ignorado, además de clarificar y corregir las malas interpretaciones e introducir nuevas prácticas que han hecho este sistema relevante en la vida moderna y en la psicología humana. Todas las técnicas han sido amalgamadas en los dieciseis puntos de las prácticas espirituales de Ánanda Marga, para el desarrollo del individuo y de la sociedad como un todo.

Referencia: *Discursos de Tantra (partes 1 y 2)* por Shrii Shrii Ánandamúrti

Filosofía Social

Para poder establecer la armonía entre el mundo material y el espiritual, Ánanda Márغا recomienda un equilibrio entre los aspectos internos y externos de la vida. Alcanzar a Dios es la tarea más importante de los seres humanos; pero al mismo tiempo, no podemos negar nuestros deberes y responsabilidades sociales, porque este mundo también hace parte del Ser Supremo. El universo fue creado de Él y por Él y existe dentro de Él, es parte de Él. Es por esto que todos los seres creados son Sus hijos, parte de la familia cósmica. Amar Su creación es lo mismo que amarlo a Él. No cuidar a la sociedad impide el progreso personal porque es descuidar eso que estamos tratando de obtener. Nuestro acercamiento es subjetivo a nuestro ajuste objetivo. Es decir, un equilibrio entre el desarrollo personal por medio de la expansión de la mente a través de la meditación y el cumplimiento de las responsabilidades sociales por medio de servicio desinteresado.

La filosofía social de Ánanda Márغا es universalista: fraternidad hacia todas las criaturas del universo; no solo los seres humanos sino también los animales y las plantas. “Es el único ideal cósmico que unificará a la humanidad,” porque solo en la unidad de toda diversidad se puede desarrollar el amor por todos y cada uno de los seres creados, trascendiendo todas las diferencias aparentes. El amor a Dios implica amar a todos como una parte de Él, como miembros de la misma familia universal.

“La filosofía social de Ánanda Márغا promueve el desarrollo integral de la personalidad del individuo.” Todos deben tener el mismo acceso a oportunidades de desarrollo. Ánanda Márغا propone un mundo de unidad, seguridad y paz para todos.

“La sociedad humana es una y es indivisible. No traten de dividirla. Todos y cada uno de sus individuos debe ser visto como la manifestación de la Entidad Cósmica.”

Shrii Shrii Ánandamúrti

A. Neohumanismo

Neohumanismo es la práctica del amor por todos los seres creados del universo, animados e inanimados. Es el espíritu del humanismo extendido a todos: La elevación del humanismo al universalismo.

Los seres humanos tenemos tanto intelecto como instinto. El intelecto puede ser usado ya sea sentimentalmente o racionalmente. Si se usa sentimentalmente nos lleva al dogma. Si es usado racionalmente nos lleva a la devoción.

Sentimiento es intelecto menos racionalidad. Permite que la mente sea atraída por lo que quiere, sin darle ninguna importancia a las consecuencias. Está basada en el placer egoísta y es por esto que es peligroso no solo para uno mismo, sino también para la sociedad.

El sentimiento nos lleva hacia el dogma. El dogma es una idea irracional establecida sin lógica. Es una idea preconcebida que “reprime el crecimiento espontáneo del intelecto humano”. Es así que aumenta la superstición, la opresión y la pseudo espiritualidad. “Por causa del dogma, un 10 o 20 por ciento del intelecto humano no puede ser utilizado apropiadamente... El intelecto humano debe liberarse de toda clase de ataduras, de toda clase de dogma.”

La racionalidad por otro lado, es la habilidad de discriminar entre el bien y el mal, entre lo que se debe y lo que no se debe hacer. La racionalidad es una gran virtud y solo se encuentra en los humanos.

La racionalidad permite que surja la devoción. El sentimiento devocional es el más grande y más valioso tesoro de la humanidad, vuelve al corazón dulce y fuerte, y lleva a la expansión de la mente porque no es un sentimiento limitante y es por esto que transforma el sentido de la existencia mundana en la estancia espiritual suprema.

“La devoción debe aceptarse como la misión más grande en la vida; es la que lleva a la humanidad hacia el estado de sutileza, y finalmente establece a la persona en el estado de bienaventuranza Suprema, transformando al corazón de un desierto a un oasis fértil.”

Prabhát Ranjan Sarkar

“La devoción es una cuestión puramente interna”. Que trasciende toda atadura y toda limitación.

Existen tres tipos de sentimientos que limitan:

El primero es llamado geo-sentimiento. Este es el sentimiento por un lugar en particular, y ha llevado a muchos conflictos tribales y nacionales en el pasado.

El segundo tipo de sentimiento es el socio-sentimiento. Es la tendencia sentimental por un grupo en particular. El sentimiento más limitante es el que tenemos por nuestra familia y su forma más extensa es por la humanidad como un todo.

El tercer tipo de sentimiento es el sentimiento humano: humanismo. Aunque parece relativamente noble en la superficie, tiene dos grandes defectos. El primero es que puede llevar al pseudo humanismo, la explotación de otra gente por medio del engaño y por la imposición de la seudocultura, y segundo no incluye ni a los animales ni a las plantas. No tiene una fuente de inspiración perenne, y crea conflictos intra e inter criaturas.

De hecho, todos estos tipos de sentimientos crean conflictos y divisiones. En el curso del progreso personal, uno tiene que sobreponerse a ellos.

El geo-sentimiento puede superarse por medio del estudio, la racionalidad y la consciencia (*viveka*). El estudio se hace por medio de la lectura y otras formas de media educativa; pero es posible que la fuente de información sea falsa o desactualizada, es por esto que la información debe ser revisada y verificada utilizando la racionalidad. Es entonces que se debe aplicar la consciencia para tomar una acción a partir de una decisión lógica.

Estudio y racionalidad se emplean también para contrarrestar el socio-sentimiento, pero la esencia de la acción en contra del socio-sentimiento es moverse hacia adelante siguiendo un sistema social y espiritual apropiado basado en *sama-samáj-tattva*. Este es el principio de la igualdad social, el ideal para promover el bienestar de todos. Es el “esfuerzo de marchar hacia la realidad final de formar una sociedad libre de desigualdades en el que todos se mueven al unísono”. Es la antítesis de *átma-sukha-tattva*, el principio de el placer egoísta.

El sentimiento humano se contrarresta por medio de todos los principios mencionados, así como por medio del entrenamiento de la mente y la vigilancia constante. Es importante estar siempre activos en contra de la explotación, nunca recurrir o aceptar ningún tipo de hipocresía.

“De acuerdo con el Neohumanismo, la meta final y suprema es hacer que el núcleo existencial individual coincida con el del Núcleo Existencial Cósmico. Como resultado, el orden existencial del ser individual se vuelve uno con el Núcleo controlador del orden existencial de la Entidad Suprema del orden cosmológico, y esa es la expresión más sublime del Neohumanismo.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Esto se logra a través de las siguientes tres etapas del desarrollo espiritual:

1. La espiritualidad como culto (práctica) ocurre en el área física, mental y espiritual.
2. La espiritual en esencia, ocurre en el área psíquica y espiritual.
3. La espiritualidad como misión, ocurre solo en el área espiritual.

Referencia: *La Liberación del Intelecto: Neohumanismo* por Prabhát Ranjan Sarkar

B. Educación

El precepto de la educación de Ánanda Marga es *Sá vidyá yá vimuktaye*, “Educación para la liberación”. Educación significa el desarrollo de la potencialidad del niño en las tres esferas de la existencia: física, mental y espiritual.

“Debemos recordar que la moralidad, la espiritualidad, y una mezcla conveniente de la extrovertida ciencia occidental con la introvertida filosofía oriental, es el fundamento de nuestra educación.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Los tres fundamentos de la educación son:

1. Debe estar basada en hechos.
2. Debe despertar sed por el conocimiento.
3. Tanto los estudiantes como los maestros deben tener una mente equilibrada.

“Primero debemos empezar con las escuelas de educación primaria alrededor del mundo para generar el deseo espiritual en los pequeños. Cuando tienen una educación apropiada, se crea el deseo espiritual en ellos y empiezan a practicar sádhaná.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Significa la educación:

E	Expansión de la mente
D	DEIMLP (disciplina/etiqueta/inteligencia/moralidad/lenguaje/pronunciación) ¹
U	visión Universalista
C	Carácter
A	Actividad
C	Constancia
I	Ideación en el Supremo
O	gracia Omnisciente
N	Naturaleza benevolente

¹ DESMEP en inglés (nota de la traductora)

**“La educación es parte de la vida cultural.
La educación debe ser gratuita, y debe ser
basada en el universalismo.”**

Prabhát Ranjan Sarkar

Los tutores y los maestros deben:

1. Ser moralmente virtuosos.
2. Tener autocontrol.
3. Tener buen juicio.

Mensaje a los Maestros

“La forma más noble de servicio social es educar al público y crear un sentido de consciencia. Este sentido de consciencia se debe inculcar en todos los seres humanos, esta es su tarea. La meta de la educación es elevar todos los estándares, especialmente el estándar intelectual. Elevar el estándar moral es extremadamente necesario en la esfera de la educación. El estándar moral es deficiente, no hace parte del sistema educativo de hoy. Ustedes deben crear un nuevo orden social. Por lo tanto, primero deben adquirir más y más conocimiento en diferentes esferas de la vida además de actualizar su moralidad. Si, además del estándar intelectual, ustedes son morales, entonces todos los respetarán. Traten de adquirir el mayor conocimiento posible a través de sus propios libros. La educación que lleva a la adquisición de conocimiento además de moralidad da como resultado una sociedad pacífica.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Referencia: *Discursos Acerca de la Educación Neohumanista* por Prabhát Ranjan Sarkar

C. Prout

El 5 de junio de 1959, Prabhát Ranjan Sarkar dijo: “La sociedad necesita una sacudida de vida, vigor y progreso, y es por esto que Ánanda Márga apoya La teoría de utilización progresiva (Prout por sus siglas en inglés), significa la utilización progresiva de todos los factores. Aquellos que apoyan este principio deben llamarse ‘Proutistas’.”

Los siguientes puntos resumen los aspectos principales del Prout:

Basado en la espiritualidad

**“El Prout es una teoría espiritual
que será establecida cuando lo veamos a Él en todos.”**

Prabhát Ranjan Sarkar

Todos deseamos al Supremo, ya sea que lo sepamos o no. Todos queremos la felicidad infinita, la paz perfecta. La sed espiritual se sacia cuando se alcanza la bienaventuranza suprema. Por eso la práctica espiritual es esencial. Para la práctica espiritual se requiere una mente, pero para que la mente funcione apropiadamente se le debe dar mantenimiento apropiado al cuerpo. Los requerimientos físicos deben preceder al desarrollo y la elevación psico – espirituales. Es por esto que la espiritualidad está ligada a las necesidades socio-económicas. Por lo tanto, el Prout, como teoría socio económica está basado en la espiritualidad.

Visión de fraternidad cósmica

Ver *A. Neohumanismo*.

Universalidad en la estructura constitucional

Para que exista una fraternidad cósmica, son necesarios los siguientes puntos:

1. Filosofía de vida común (la de la herencia cósmica).
2. La misma estructura constitucional, incluyendo un lenguaje y un gobierno mundial. Una milicia mundial que medie en las disputas regionales e internacionales. La constitución debe incluir una declaración de derechos que avale la seguridad de animales y plantas, la

garantía de adquirir energía para toda la gente, y los derechos humanos fundamentales: las prácticas espirituales, el legado cultural, la educación y la expresión lingüística indígena.

3. Un código penal común, con énfasis en la reforma y no en la penalidad, y en la aceptación del individuo por la sociedad una vez este se haya reformado.

4. Disponibilidad de las comodidades mínimas esenciales de la vida.

Referencia: *Idea e Ideología* por Prabhát Ranjan Sarkar

Reconoce los cuatro *varnas* básicos de la psicología humana

Varna significa “color mental”. Hay cuatro *varnas* básicos en la sociedad humana: *shudra* (obrero), *kśatriya* (guerrero), *vipra* (intelectual), y el *vaeshya* (comerciante). El Prout reconoce que el “ciclo social” se mueve de acuerdo a la dominancia de un *varna* en particular en un momento determinado: del *shudra* al *kśatriya* al *vipra* al *vaeshya*, seguido por una “revolución shudra” y el comienzo de un nuevo ciclo.

Referencia: *Sociedad Humana Parte 2* por Prabhát Ranjan Sarkar

Liderazgo moral

Por el bien colectivo, líderes en posición de autoridad deben tener una integridad moral fuerte, conducta ejemplar y una dedicación desinteresada a la sociedad. La autoridad no debe recaer en manos de individuos, debe ser un liderazgo colectivo.

“El control social deberá estar en las manos de aquellos que son elevados espiritualmente, inteligentes y valientes al mismo tiempo.” Estos tipo de líderes elevados mental y espiritualmente serán conocidos como *sadvipras*, “aquellos revolucionarios espirituales que trabajan por los cambios progresivos para la elevación de la humanidad siguiendo una estrategia planeada con antelación y basada en un pensamiento adecuado por medio de la adhesión a los principios de *Yama* y *Niyama*.”

Centralización política

El Prout propone un gobierno federal (mundial) para la coordinación, supervisión y legislación general, combinado con un gobierno local (inmediato) para la planeación económica, la coordinación y el control de los recursos locales.

Los gobiernos federales y locales deben tener una mesa directiva suprema de *sadvipras* además de las mesas directivas legislativas, ejecutivas y judiciales.

En todos los procesos electorales, el electorado (los votantes), así como los candidatos deben tener las siguientes cualidades para que la elección sea válida:

1. Moralidad.
2. Educación.
3. Consciencia social, económica y política.

Zonas económicas auto-suficientes

La palabra sánscrita para “sociedad” es *samáj*. En el sentido real del término, significa el cuerpo colectivo de quienes están comprometidos en el progreso social, por ejemplo “todos marchando al unísono, inspirados en la misma ideología, hacia una misma meta”.

Para la implementación práctica, se deben conformar *samájes* como zonas social y económicamente auto-suficientes, establecidas basándose en factores comunes como etnicidad, cultura, lenguaje, situación económica y situación geográfica.

Ser miembro de un *samáj* no depende del lugar de nacimiento de la persona, su nacionalidad o ningún otro factor limitante. El único criterio es que uno integre su propio interés socio económico con el del *samáj* respectivo.

A medida que el tiempo pasa, “cada *samáj* se integrará con *samájes* vecinos, cuando se alcance el criterio necesario; de esta manera se mejorará su riqueza colectiva.” la integración de *samájes* con uniformidad socio económica finalmente conllevará a un *samáj* universal.

Por lo tanto, el *samáj* es “universal en espíritu, pero regional en su aplicación”.

Descentralización económica

El poder político debe estar en manos de moralistas, el poder económico y de toma de decisiones debe estar bajo el poder local, porque son los líderes locales y quienes planean, los que tienen un sentimiento local, los que entienden los problemas de su área y los que pueden implementar políticas rápida y efectivamente (contrario al planeamiento económico y la producción centralizada, que inherentemente ineficiente y lleva a la disparidad económica y social).

La libertad de la gente local para tomar sus propias decisiones económicas es llamada economía democrática. Para que tenga éxito, las mínimas necesidades de la vida deben ser garantizadas para todos (a través del incremento de la capacidad de compra), y no se debe permitir la intervención foránea en la economía local.

Cooperativas

Las cooperativas son “la mejor expresión de la dulzura humana en el ámbito físico”, porque funcionan como unidades de cooperación coordinada, y cada miembro se siente uno con su trabajo, porque él o ella contribuye directamente con la operación y con el proceso de toma de decisiones de la cooperativa, y tiene una amplia oportunidad de desarrollar sus aptitudes latentes. Los incentivos proveen motivación, y la riqueza y los recursos de muchos individuos se combinan para el beneficio de la cooperativa como un todo. Cada miembro se siente dueño, porque él o ella posee acciones de la cooperativa de acuerdo con la cantidad de tierra, capital o equipo con el que ha contribuido.

Las cooperativas serán la forma óptima de producción y distribución de mercancías y servicios en cualquier economía descentralizada. De hecho, una economía descentralizada es vital para su éxito. Otros factores esenciales son la moralidad, una administración fuerte, y la aceptación incondicional del sistema por parte de los miembros de la cooperativa.

Los tipos de cooperativas pueden ser agrícolas, industriales (producción de mercancía), de consumidores (distribución de mercancías), y adicionales (servicios, bancos, propiedad raíz, médicas).

Agrícola

Ya que la comida es la comodidad más esencial, la agricultura es la parte más importante de la economía y debe tener la misma importancia que la industria, incluyendo el promedio salarial.

Para una producción agrícola óptima, debe implementarse la socialización de terrenos para agricultura. Esto se debe hacer de forma psicológica (porque mucha gente tiene un sentimiento muy fuerte hacia sus terrenos), en cuatro fases:

1. Todos los terrenos que no son rentables deben ser entregados al sistema cooperativo.
2. Todo terreno debe ser entregado al sistema cooperativo en forma obligatoria.
3. Una redistribución de la tierra basada en necesidad y capacidad.
4. Completa producción y distribución bajo el sistema cooperativo.

Industria

El Prout propone una estructura industrial en tres niveles:

1. Industria clave: industrias muy grandes o muy complejas, incluyendo las de productos esenciales y las de servicios, administradas por los gobiernos locales, no en base al lucro o a la pérdida. Adicionalmente, para proveer los productos esenciales y servicios deben también funcionar como núcleos de otras industrias.
2. Industrias a gran escala: cooperativas establecidas cerca de las industrias claves para la distribución de materia prima, la producción de bienes y servicios semi esenciales. Estas industrias deben ser el sector principal de la economía y deben ser administradas en base a ganancias marginales (racionales).
3. Industrias a pequeña escala: pequeña y simple se refiere a empresas privadas que producen bienes y servicios no esenciales (lujos) en base a ganancias marginales. Deben ser reguladas por el sector cooperativo.

En general, la producción debe ser para el consumo, no para el lucro, debe dar preferencia al trabajo local y a la utilización de materia prima local, no se debe importar productos que se pueden conseguir localmente y solo se debe exportar productos altamente elaborados.

Economía estable

Inicialmente, 30 o 40 por ciento de la gente deberá trabajar directamente en agricultura (los alimentos son prioridad), 20 por ciento en agro industria (procesamiento y distribución de productos agrícolas), 20 por ciento en industria agrícola (equipo y suministros) 10 por ciento en comercio y 10 por ciento en el sector de servicios (administración, educación, leyes, salud, etc.).

Eventualmente, si se disminuye el número de personas que trabajan en el sector agrícola, 20 o 30 por ciento de la gente deberá trabajar en industrias no agrícolas. De esta manera se incrementará el estándar de vida y la riqueza colectiva de la sociedad.

Máxima utilización de todos los recursos y potenciales

Máxima utilización significa que cualquier objeto particular sirve al mayor número de gente por la máxima cantidad de tiempo. Esto implica modernización, incluyendo automatización y mecanización.

“Utilizar equipo de la era de la ciencia sub desarrollada en la era de la ciencia desarrollada no es para nada una señal de progreso.”

Shrii Shrii Anandamúrti

Los efectos de la modernización en una economía en la que la producción es para el consumo en vez del lucro son: menos horas de trabajo, incremento de la calidad y la cantidad de producción, el ahorro de tiempo y energía, y la libertad de la gente para usar sus horas libres en la búsqueda psíquica y psíquico espiritual.

Distribución racional

La distribución racional implica la distribución de la riqueza primero, de acuerdo a las necesidades propias, y segundo a los méritos y habilidades propias. No significa distribución equitativa, ya que se destruiría el trabajo por incentivo y daría como resultado el estancamiento.

“Aquellos que piensan en volver todo igual verdaderamente piensan en la destrucción de todo.”

Shrii Shrii Anandamúrti

Al mismo tiempo, esto implica poner un límite máximo a la riqueza individual para controlar al acumulación excesiva. La riqueza psíquica y espiritual del mundo es ilimitada, pero la riqueza física no lo es. Por lo tanto, la acumulación de riqueza física da como resultado la privación de otros.

“Si una persona adquiere y acumula riqueza excesivamente, él o ella reduce directamente la felicidad y la comodidad de otros en la sociedad. Este comportamiento es flagrantemente antisocial.”

Shrii Shrii Anandamúrti

La feliz combinación de la libertad individual y la responsabilidad colectiva

El bienestar del individuo es inextricablemente ligada al bienestar del colectivo, y viceversa. Pero la libertad individual no puede llegar hasta el punto de deprimir el bienestar colectivo.

“Uno tiene que promover el bienestar individual motivado por el espíritu de promover el bienestar colectivo.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Los requisitos mínimos de la vida garantizados para todos

Los requisitos mínimos de la vida (alimentos, ropa, refugio, educación y cuidado médico), se debe proveer a todos, por medio de empleo apropiado, y capacidad de adquisición adecuada.

“Si una persona muere debido a la falta de los requisitos mínimos de vida, toda la sociedad es culpable.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Capacidad adquisitiva (no ingreso per-cápita), es el verdadero índice del estándar de vida.

“Para poder elevar el nivel de los mínimos requisitos de la gente, la mejor política es incrementar su capacidad de adquisición.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Incentivos por méritos y habilidades

Para motivar la evolución del esfuerzo y logro humano, se debe proveer incentivos por mérito y habilidades, basado en el valor social de esas habilidades.

Tres tipos de incentivo:

1. Oportunidad y ambiente placentero (individual y colectivo).
2. Recompensa material (preferiblemente en la forma de productos de consumo).
3. Motivación para trabajar más.

Incremento constante del estándar de vida y la riqueza colectiva

“El consumo debe elevarse al nivel de la riqueza colectiva”. Esto significa que a medida que la riqueza colectiva incrementa, el estándar de las necesidades mínimas y los incentivos también se incrementan, dando como resultado una mejor calidad de vida. Este

proceso debe tener un incremento constante, pero la brecha entre necesidades e incentivos debe disminuir con el tiempo.

**“El incremento de los mínimos estándares de vida de la gente,
es evidencia de la vitalidad de la sociedad.”**

Shrii Shrii Anandamúrti

Todo el empleo es local

Debe haber empleo disponible a toda persona en capacidad de trabajar. La distribución racional de la riqueza asegurará que el promedio del salario mínimo sea alto y una capacidad de adquisición adecuada, combinada con la modernización permitirá la reducción de horas de trabajo por el mismo salario, pero esto es posible solo si la producción es para el consumo, no para el lucro.

Se debe proveer empleo significativo a cada persona de acuerdo con su habilidad más desarrollada. Al mismo tiempo, dependiendo de los recursos disponibles, él o ella, debe tener la oportunidad de desplegar las potencialidades que ha desarrollado menos.

La seguridad socio económica de aquellos que no pueden trabajar (debido a enfermedad, debilidad o vejez), es esencial. Esto se puede lograr si la producción es para el consumo no para el lucro.

Ciencia y tecnología apropiada

La ciencia es para “el servicio y la benevolencia,” para el beneficio de toda la sociedad. Por esta razón, debe estar bajo un control moral (*sadvipra*).

“Utiliza siempre a la ciencia para el beneficio de la humanidad. Aquellos que utilizan la ciencia con fines destructivos son enemigos de la humanidad. El bienestar colectivo de los seres vivos continuará siendo un sueño a menos que la ciencia y el poder mundial sean controlados en su totalidad por personas sutiles.”

Shrii Shrii Anandamúrti

Ecología

Las leyes de la Constitución deben proveer total seguridad a todos los animales y las plantas. Las políticas ecológicas incluyen agricultura integral, reforestación, conservación del agua, energía alternativa, y la creación de refugios para la vida silvestre, como santuarios y reservas para animales y plantas.

“De ahora en adelante, los seres humanos deben tener cuidado. Deben reestructurar sus pensamientos, planes y actividades de acuerdo con los dictados de la ecología. No hay otra alternativa.”

Prabhát Ranjan Sarkar

Referencia: *Agricultura Ideal* por Prabhát Ranjan Sarkar

Libertad de Expresión

El Prout promueve la libertad de expresión en todos los aspectos de la vida que benefician el bien colectivo, mientras que al mismo tiempo desalienta las crudas expresiones de la vida que van en detrimento del bienestar y el progreso de la sociedad.

Los derechos humanos fundamentales son las prácticas espirituales, el legado cultural, la educación y la expresión lingüística indígena.

Como un derecho constitucional, la educación debe ser gratuita para todos hasta el nivel más alto.

El arte, así como la ciencia, son para “el servicio y la bienaventuranza,” y deben prestarse en el espíritu de bienestar.

Los medios de comunicación al igual que el arte y la educación, deben estar completamente libres de cualquier interferencia política ya sea directa o indirecta.

Referencia: *Sociedad Humana Parte 1* por Prabhát Ranjan Sarkar

Políticas que se ajusten a las circunstancias y que lleven al progreso social

Los principios del Prout son inalterables, pero las políticas se deben ajustar a las circunstancias. “El uso apropiado de cualquier objeto cambia de acuerdo con los cambios en tiempo, lugar y persona.”

“El método de utilización debe variar de acuerdo con los cambios en tiempo, lugar y persona y deben ser de naturaleza progresiva.”

Shrii Shrii Ánandamúrti

El progreso, en el sentido real de la palabra solo ocurre en la esfera espiritual. Por lo tanto, el progreso social es el movimiento colectivo hacia la estancia espiritual suprema.

La utilización progresiva de todos los factores

El Prout está basado en la utilización de todas las potencialidades de la existencia cósmica y humana: crudas, sutiles y causales, y la canalización de esas potencialidades en el flujo espiritual, el Ser Supremo.

Por el bienestar y la felicidad de todos

Referencias:

1. *Economía Proutista* por Prabhát Ranjan Sarkar
2. *Discursos Sobre Prout* por Prabhát Ranjan Sarkar
3. *Prout en una Palabra* por Prabhát Ranjan Sarkar
4. *Una Sola Sociedad Humana* por Prabhát Ranjan Sarkar
5. *Sociedad Humana (parte 1 y 2)* por Prabhát Ranjan Sarkar
6. *Problemas del Día* por Prabhát Ranjan Sarkar

Apéndice

**“Sea lo que sea que digas o que hagas,
de Él no te olvides.
Mantén Su nombre en tu corazón, en tu trabajo,
recuerda que es para Él,
un flujo infinito de felicidad.”**

Shrii Shrii Anandamúrti

Páincadasha Shillas

Estas son las quince reglas de conducta que se deben seguir en la vida personal y social.

1. Perdón.
2. Magnanimidad de la mente.
3. Control perpetuo de la conducta y del temperamento.
4. Estar preparado para sacrificar todo en la vida personal por la Ideología.
5. Control sobre sí mismo.
6. Un modo de ser dulce y sonriente.
7. Coraje moral.
8. Dar ejemplo por medio de la conducta antes de pedir que otros hagan lo mismo.
9. Abstenerse de criticar, condenar o desprestigiar a otros, y de toda clase de grupismos.
10. Estricta adherencia a los principios de *Yama* y *Niyama*.
11. Si con conocimiento o no, se comete un error, uno lo debe admitir inmeditamente y solicitar una sanción.
12. Aun en el trato de personas de naturaleza hostil, uno debe mantenerse libre de odio, rabia y vanidad.
13. Abstenerse de ser locuaz.
14. Obediencia al código estructural de disciplina.
15. Sentido de responsabilidad.

Guru Sakásha

Inmediatamente después de despertar, antes de levantarse de la cama, es de gran beneficio visualizar al Guru en el *Cakra del Guru* (en la coronilla) mientras se repite el mantra del *Guru Sakásha*. El espíritu del *Guru Sakásha* es asimilar las cualidades del Grande, desde el inicio del día. Esto ayuda a canalizar la energía mental en forma positiva durante todo el día.

El mantra del *Guru Sakásha*:

Prátah Shiraśi Shukleabje
Dvinetram Dvibhujam Gurum
Varábhaya Krtahastam
Smarettam Náma Púrvakam

“Temprano, en la mañana uno debe meditar en el Guru en *Varabhaya Mudrá* con dos ojos y dos manos sentado en un loto en el *cakra* del Guru y dirigirse a Él con el epíteto más amoroso.”

Páincajanya

El amanecer es llamado *Brahma Muhúrta* o “periodo divino” porque en ese momento hay una vibración sutil beneficiosa para la práctica espiritual.

Páinca significa “cinco” en *sanskrita*, aquí se refiere a la hora del día en que se realiza el *Páincajanya* 5:00 a.m.

El *Páincajanya* consiste en cantar *Prabhát Saṁgiita* por 5 o 10 minutos, luego *kiirtan* por 15 minutos, y luego meditación por 10 minutos, para finalizar se canta el *Guru Pújá* (ver los *Mantras del Dharmacakra*).

El Mantra del Baño

El Mantra del Baño se recita con el cuerpo mojado después de terminar la ducha. El *mudrá* se repite al mismo tiempo (ilustrado en *Caryácarya Parte 3*) en frente a cualquier objeto luminoso.

El Mantra del Baño:

Pitr purusebhyo namah
Rśi devebhyo namah
Brahmárpanam Brahmahavir
Brahmágnao Brahmañáhutam
Brahmaeva tena gantavyam
Brahmakarma samádhiná

“Saludo a los ancestros. Saludo a los risis (aquellos que, por la invención de cosas nuevas han expandido el sendero del progreso humano). El acto de ofrecer es Brahma, lo que se

ofrece es Brahma, aquel a quien se hace la ofrenda es Brahma y el que ofrece también es Brahma. Una vez el trabajo se haya terminado uno se funde en Él.”

Repite el *mantra* y el *mudrá* ra tres veces.

Los Mantras del Dharmacakra

Canción para comenzar la meditación colectiva

Este *śloka* (verso) se canta tres veces al iniciar el *Ishvara Prañidhāna* colectivo. Proviene del *Rg Veda*, compuesto entre hace 7.000 o 15.000 años.

Samgacchadhvam, Samvadadhvam, Samvo manāmsi jānatām
Devābhāgam yathāpūrve, Samjānānā upāsate
Samānii va ākūtih, Samānā hridayānivah
Samānamastu vo mano, Yathā vah susahāsati

“Movámonos juntos. Cantemos juntos. Conozcamos juntos nuestras mentes. Compartamos como los sabios del pasado para que juntos, toda la gente pueda disfrutar del universo. Unamos nuestras intenciones, hagamos inseparables a nuestros corazones, nuestras mentes como una sola mente, y a medida que nos conozcamos verdaderamente unos a otros nos volvamos uno Solo.”

Canción para finalizar la meditación colectiva

Nityam Shudham Nirābhāsam
Nirākāram Niraiñjanam
Nityabodham Cidānandam
Gurur Brahma Namāmyaham

“Eterno, puro, inmaculado.
Sin forma, indescriptible.
Omnisciente, consciencia siempre alegre.
A Guru Brahma yo presento mis saludos.”

Guru Pújá

Guru Pújá es la ofrenda al Guru de los “colores” de la mente, después de la meditación. Lo detalles de cómo practicarla deben ser explicados por un *ácarya*.

Guru Pújá mantra:

*Akhañda Mañdalá Káram
Vyáptam Yena Carácaram,
Tatpadam Darshitam Yena
Tasmae Shrii Gurave Namah.*

*Ajñána Timirándhasya
Jiñánáinjana Shalákayá,
Cakśurun Miilitam Yena
Tasmae Shrii Gurave Namah.*

*Gurur Brahmá Gurur Viśnú
Gurur Devo Maheshvarah,
Gurureva Paramah Brahma
Tasmae Shrii Gurave Namah.*

*Tava Dravyam Jagat Guro
Tubhyameva Samarpaye.*

“Saludos al Divino Guru quien, como la Consciencia Suprema, envuelve y permea la creación móvil e inmóvil.

Saludos al Divino Guru, quien por medio de la aplicación de la unción del conocimiento espiritual, abre los ojos de quienes están cegados por la oscuridad de la ignorancia.

Saludos al Divino Guru quien es el creador, el sostenedor y el destructor del universo, y es nada más que la Consciencia Suprema.

De toda Tu riqueza, oh Guru del universo, yo me rindo ante Ti.”

Enseñanza Suprema

La Enseñanza Suprema se recita durante el *Dharmacakra*, después del *Guru Pújá*.

“A aquellos que realizan *sádhaná* dos veces al día regularmente, el pensamiento de *Parama Puruśa* ciertamente surgirá en su mente al momento de la muerte. Su liberación ciertamente será alcanzada. Por lo tanto todo *Ánanda Márgii* deberá realizar *sádhaná* dos veces al día invariablemente. En verdad esta es la enseñanza suprema de *Parama Puruśa*. Sin *Yama* y *Niyama*, la *sádhaná* es imposible. Por lo tanto, es la enseñanza de *Parama Puruśa* seguir *Yama* y *Niyama*. Ignorar esta enseñanza puede significar sufrir los tormentos de la vida animal por miles de años. Para que nadie sufra estos tormentos, para que todos puedan obtener la paz eterna bajo el refugio de *Parama Puruśa*, es el deber ineludible de cada *Ánanda Márgii* esforzarse por llevar a todos por el sendero benevolente de *Ánanda Márga*. En verdad esta es una parte inseparable de la *sádhana*, guiar a otros por el sendero de la rectitud.”

Shrii Shrii Ánandamúrtil

Las Normas Sociales

1. Debes dar las gracias a quien te esté prestando un servicio.
2. Debes responder con prontitud a quien te de su *Namaskár* en forma similar.
3. Todo deber ser ofrecido o recibido con el siguiente *mudrá*: extiende la mano derecha y con la mano izquierda toca el codo derecho.
4. Uno se debe levantar si cualquier anciano respetable se aproxima.
5. Al bostezar cubre tu boca, y al mismo tiempo chasquea los dedos.
6. Al hablar siempre usa palabras respetuosas al referirte a alguien que está ausente.
7. Antes de estornudar, cubre tu boca con un pañuelo o con la mano.
8. Después de limpiar los conductos nasales, lávate las manos. Cuando distribuyas alimentos, si estornudas o toses usando tu mano, lávate las manos inmediatamente.
9. Después de defecar y orinar, lávate las manos con jabón, frotando el jabón con la mano derecha primero, y luego limpiando la izquierda con la derecha.
10. Antes de interrumpir a personas que están conversando, pide su permiso.
11. No debes involucrarte en conversaciones privadas (organizacionales) en un tren, bus, o cualquier otra medio de transporte público.
12. No debes tomar artículos que pertenecen a otros sin su consentimiento previo.
13. No utilices nada que pertenezca a alguien más.
14. Cuando hables, no ataques a nadie con palabras duras o cortantes: di lo que quieres decir indirectamente.
15. No te permitas criticar las faltas o defectos de los demás.
16. Cuando vayas a una reunión con un oficial de personal, debes pedir consentimiento o enviar tu identificación o pedir permiso verbal.
17. Debes abstenerse de leer las cartas personales de otros.

18. Cuando estés conversando, da la posibilidad a otros de expresar sus puntos de vista.
19. Cuando estés escuchando a alguien, emite un sonido suave una que otra vez para indicar que estás escuchando en forma atenta.
20. Cuando hables con alguien, no voltees la cara para otro lado.
21. No te sientes en “postura de *zamindar*” y muevas los pies en forma frívola.
22. Si alguien con quien vas a hablar está escribiendo en ese momento, no mires al papel que está escribiendo.
23. No pongas y saques tus dedos de la boca repetidamente, y nunca cortes tus uñas con los dientes.
24. Durante la conversación, si no entiendes algo, humildemente di: “perdón”.
25. Cuando alguien está preguntando por tu salud y bienestar, debes ofrecer agradecimientos cordiales a esta persona.
26. Uno no debe ir a la casa de alguien después de las 9:00 p.m.
27. Si debes expresar algo negativo a alguien, debes usar las palabras “Discúlpeme”, y después empezar a hablar.
28. Antes de comer, debes lavar tus manos y tus pies.
29. Si deseas comer miel, debes tomarla con agua.
30. No hables si estás de pie en frente de alguien que está comiendo.
31. No estornudes o tosas cuando estés en la mesa del comedor.
32. No ofrezcas un plato de comida a nadie con tu mano izquierda.
33. No te bañes, o tomes agua mientras estés de pie.
34. No orines o defeques de pie.
35. Cuando tu fosa nasal izquierda (*idá náđii*) esté activa debes tomar comida líquida, y comida sólida cuando la fosa nasal derecha (*piuṅgalá náđii*) sea la predominante.

36. Cuando tu *idá nádii* sea predominante, debes utilizar este momento para hacer tu *sáadhaná*.

37. Debes ofrecer bebidas tocando solo la porción inferior del vaso.

38. Cuando estés sirviendo agua a alguien, primero lava el vaso con la ayuda de tus dedos y luego sin la ayuda de tus dedos, luego llénalo de agua.

39. Si estás sudando profusamente al momento de comer, debes remover el sudor con un pañuelo.

Secretos para una larga vida

1. Trabajo físico adecuado.
2. Comer tan pronto se sienta hambre.
3. Dormir tan pronto se tenga sueño.
4. Regularidad en las prácticas espirituales.
5. Ayunar en intervalos.
6. Realizar *vyápaka shaoca* antes de la *sáadhaná*, de comer y de dormir.
7. Yogurt y alimentos crudos.
8. Levantarse en *Brahma Muhúrta*.
9. Dieciseis Puntos.

Referencia: *Caryácarya* (parte 1, 2 y 3) por Shrii Shrii Ánandamúrta

