Self-Realization Fellowship

EL CÍRCULO MUNDIAL DE ORACIONES

Consagrado a servir espiritualmente a la humanidad por medio de la oración

Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA

PARAMAHANSA YOGANANDA
(1893 – 1952)

Self-Realization Fellowship

EL CÍRCULO MUNDIAL DE ORACIONES

Consagrado a servir espiritualmente a la humanidad por medio de la oración

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
Fundada por Paramahansa Yogananda
Presidente: Hermano Chidananda

Copyright © 1993 Self-Realization Fellowship
Todos los derechos reservados

Alma amada:

Mediante este cuadernillo acerca del Círculo Mundial de Oraciones de Self-Realization Fellowship*, te invito a unirte a nosotros para servir a los demás a través del poder dinámico de la oración.*

Al leer a diario en los periódicos las noticias sobre el surgimiento de una nueva enfermedad, la ocurrencia de un nuevo desastre o el estallido de otra crisis internacional que pone al mundo al borde de la guerra, numerosas personas experimentan un profundo sentimiento de inseguridad con respecto a sus propias vidas y a las de sus seres queridos. Se ha llegado al punto en que muchos se preguntan: «¿Existe algo estable en lo que poder confiar en este mundo? ¿Qué puedo hacer para contrarrestar las amenazas a la paz y a la seguridad, las cuales anhelo obtener tanto para mí como para la humanidad entera?».

Este tipo de preguntas nos concierne a todos profundamente. Y existe, por cierto, una respuesta a estos problemas inquietantes. La razón por la cual los seres humanos padecen tanto de inarmonías físicas como emocionales, y las naciones experimentan conflictos sociales e internacionales, yace en que los hombres se han alejado de la fuente del poder y la gracia divina, debido a sus erróneos pensamientos y acciones.

Hoy es quizá más imperativo que nunca contrarrestar todo lo negativo que existe en este mundo. Si aspiramos a algo más que a llevar una existencia incierta en esta tierra, debemos renovar nuestro contacto con la Fuente divina. Éste es el propósito del Círculo Mundial de Oraciones de

Self-Realization Fellowship, y la razón por la cual te urjo a reflexionar profundamente sobre el mensaje contenido en este cuadernillo. En él se explica cómo cada hombre, cada mujer y cada niño, de cualquier raza y religión, puede actuar con eficacia para obtener curación y seguridad tanto para sí como para sus seres queridos. Y es ciertamente tu esfuerzo personal por aplicar el poder de la oración —el poder ilimitado de Dios que yace en nuestro interior— el que puede contribuir en gran medida al establecimiento de una mayor armonía entre las atribuladas naciones del mundo.

Esperamos que participes en el Círculo Mundial de Oraciones, a fin de que puedas contribuir a que el género humano tome conciencia cada vez más profunda del poder divino que yace en su interior, y que semejante realización pueda manifestarse exteriormente como paz y fraternidad entre todos los seres.

En amistad divina,

Sri Daya Mata
Tercer presidente de Self-Realization Fellowship

Una oración fervorosa y profunda recibirá infaliblemente la respuesta de Dios. [...] Al aplicar a la religión los principios de la ciencia, tu incertidumbre respecto a las posibilidades espirituales del ser humano puede convertirse en la plena realización de éstas.

❖ ❖ ❖

Los seres humanos, en su mayoría, consideran el curso de los acontecimientos como algo natural e inevitable. Desconocen, por cierto, cuán radicales son los cambios que pueden operarse mediante el uso de la oración.

❖ ❖ ❖

El Señor es la Madre de todas las madres, el Padre de todos los padres, el Amigo Único que se manifiesta a través de todos los amigos. Si piensas siempre en Él como el más próximo de cuantos nos son próximos, serás testigo de muchas maravillas en tu vida.

Paramahansa Yogananda

Dios es el amor que sostiene el universo, el océano de vida y poder que penetra la creación entera. A través de métodos científicos de oración, podemos sintonizarnos conscientemente con su poder infinito y curar el cuerpo, la mente y el alma. Los métodos y principios descritos en este cuadernillo pueden ser usados por quien lo desee, sea cual sea su religión, pues se basan en la aplicación de leyes universales y no en dogmas o creencias.

El poder de la oración

Los escépticos consideran la oración como una práctica incierta e ineficaz, mediante la cual quienes la utilizan imaginan que van a materializar sus deseos. Las personas a menudo recurren a la oración sólo cuando se encuentran en graves dificultades y todas las demás alternativas han fracasado. Sin embargo, Paramahansa Yogananda enseñó que la verdadera oración posee validez científica, pues se basa en leyes precisas que gobiernan toda la creación, y constituye una necesidad cotidiana para quien aspira a vivir en forma armoniosa. Paramahansaji explicó que nuestros cuerpos físicos y el mundo material en que vivimos son condensaciones de estructuras invisibles de energía. Dicha energía, a su vez, es una expresión de estructuras más sutiles de pensamiento —la vibración más sutil de la creación—, el cual gobierna todas las manifestaciones de la energía y la materia. Dios originó la creación entera, mediante el uso consciente de su voluntad, condensando sus ideas, primeramente en imágenes de luz y de energía, y luego en las vibraciones más densas de la materia.

En nuestra condición de seres humanos, hechos a imagen de Dios, nos diferenciamos de las formas inferiores de vida de la creación en que poseemos la facultad de usar estos mismos poderes divinos de pensamiento y de energía. *Son los pensamientos que habitualmente albergamos —pensamientos que constituyen el origen de nuestras acciones— los que crean*

las circunstancias de nuestra vida. La oración científica se basa en la comprensión de esta verdad, y en la aplicación de las fuerzas universales de la creación. Dicha oración establece una sintonía con los modelos de perfección, salud y armonía concebidos por Dios, y utiliza luego el poder de la voluntad para canalizar la energía que ayudará a materializar estos modelos ideales.

La oración es la ciencia mediante la cual nos es posible sintonizar la mente y voluntad humana con la conciencia y voluntad divina. A través de la plegaria, establecemos una relación de amor e intimidad con Dios, y es en esta forma como atraemos infaliblemente su respuesta. En la autobiografía de Paramahansa Yogananda, leemos lo siguiente:

> «Dios responde a todos y trabaja para todos. […] Rara vez el hombre se da cuenta de cómo Dios escucha nuestras oraciones. Él no es parcial para unos cuantos, sino que nos escucha a todos los que acudimos a Él confiadamente. Sus hijos deben siempre tener una fe implícita en la amorosa bondad de su Padre Omnipresente».

Aplicando con paciencia y perseverancia el poder ilimitado de Dios, podemos, mediante su amor y su ayuda, crear cualquier circunstancia que deseemos, eliminando no sólo nuestras propias dificultades y enfermedades, sino también las de los demás.

Cómo encauzar el poder divino hacia los demás

¿De qué manera pueden nuestras oraciones ayudar a los demás? De la misma forma en que influyen sobre nuestras propias vidas: estableciendo en la conciencia conceptos positivos de salud, éxito y receptividad a la ayuda divina. Paramahansa Yogananda escribió lo siguiente:

> «La mente humana, liberada de las perturbaciones o la "estática" de la inquietud, puede realizar todas las funciones del complicado mecanismo de la radio, emitiendo y recibiendo pensamientos, y retirando de su sintonía los pensamientos indeseables. Así como la potencia de una estación

radiodifusora está regulada por la cantidad de corriente eléctrica que puede utilizar, así la efectividad de una radio humana depende de la intensidad del poder de voluntad que cada individuo posee».

La mente de un maestro iluminado[1] —cuya voluntad se encuentra en perfecta afinidad con la voluntad de Dios— puede trasmitir el poder divino que curará al instante el cuerpo, la mente y el alma. Los escritos y conferencias de Paramahansa Yogananda abundan en ejemplos de semejantes curaciones divinas. Él explicó que, aunque parezcan milagrosas, tales curaciones divinas son, en realidad, el resultado natural de la aplicación científica de las leyes universales que rigen la creación. Al trasmitir los modelos conceptuales de perfección creados por Dios, con la fuerza de voluntad y la energía suficientes como para que las mismas se manifiesten en las mentes y cuerpos de otras personas, los maestros iluminados siguen el mismo procedimiento mediante el cual todas las cosas existentes en el universo fueron formadas. Toda persona que ore según estos principios comprobará que sus oraciones también ejercen una influencia tangible. Aun cuando, obviamente, nuestro poder individual es menor que el que un maestro puede trasmitir, cuando las oraciones de miles de personas se unen, las poderosas vibraciones de paz y de curación divina que se generan constituyen una ayuda inestimable para obtener los resultados deseados. Con este propósito, Paramahansa Yogananda creó el Consejo de Oración de *Self-Realization Fellowship* y el Círculo Mundial de Oraciones.

El servicio más noble que se puede prestar a la humanidad

Las personas dotadas de sensibilidad espiritual sienten el dolor ajeno como si fuese propio. En un mundo atribulado como el nuestro —en el cual incontables millares de seres

[1] Aquel que, habiendo alcanzado el completo dominio de sí mismo, ha realizado su identidad con el Espíritu Omnipresente.

El hombre ha llegado a un punto crítico en la historia en que debe volverse hacia Dios para evitar las consecuencias de sus propios pensamientos errados. Debemos orar; mas debemos hacerlo no sólo algunos, sino todos. Debemos orar con sencillez, fervor, sinceridad, y con una intensidad que se acrecienta a medida que se profundiza nuestra fe.

Debemos ayudar a los líderes del mundo, pidiendo al Espíritu de Dios que descienda sobre sus corazones y sus mentes. Debemos pedir a Dios —todos y cada uno de nosotros— que nos ayude a vivir en tal forma que la paz sea posible en el mundo.

Debemos orar en la iglesia, en el hogar, en el tren, mientras conducimos, en nuestro trabajo: constantemente. La habilidad de cada individuo para solicitar la ayuda divina es un eslabón necesario en la cadena dorada de la armonía y la paz.

La oración es una manifestación dinámica del amor, mediante la cual apelamos a Dios para que ayude a la humanidad. A través de nuestras oraciones y de nuestras acciones basadas en la oración, podemos ayudar a transformar el mundo.

Dag Hammarskjold,
al inaugurarse la «Sala de oración»
en la Sede de las Naciones Unidas

humanos sufren a causa de la guerra, la pobreza, las enfermedades, la ansiedad y la carencia de un propósito en la vida—, las personas compasivas experimentan de modo natural un sentimiento de gran preocupación por el bienestar de sus hermanos y hermanas de todas las naciones; a menudo se preguntan: «¿Qué puedo hacer para ayudar a aliviar los problemas del mundo?».

La respuesta de Paramahansa Yogananda no deja lugar a duda: «Únicamente la conciencia espiritual —la realización de la presencia de Dios en uno mismo y en todo ser viviente— logrará salvar al mundo; sin ella, no veo posibilidad alguna de paz. Comienza por ti mismo. No hay tiempo que perder. Es tu deber desempeñar la parte que te corresponde para establecer el reino de Dios en la tierra».

Percibe la presencia y el amor de Dios en tu interior, e irradia esa divina conciencia en torno tuyo. A través de la historia, los santos que alcanzaron la iluminación han enseñado que tal estado de realización divina constituye la única solución práctica a los problemas que aquejan a la humanidad, ya que existe una relación dinámica entre nuestra conciencia y las condiciones mundiales. Cuando se habla de los problemas «políticos», «sociales» o «internacionales», a menudo no se advierte que semejantes condiciones no son sino el resultado de la acumulación de los pensamientos y de las acciones de millones de *individuos*. En verdad, la única forma en que podemos cambiar las condiciones mundiales es transformándonos nosotros mismos. Paramahansa Yogananda ha expresado lo siguiente:

> «Los súbitos cataclismos que ocurren en la naturaleza, causando estragos y daños masivos, no constituyen "actos de Dios". Tales desastres son el producto de los pensamientos y acciones del ser humano. En efecto, dondequiera que, como resultado de los pensamientos y acciones errados del hombre, el equilibrio vibratorio entre el bien y el mal de esta tierra se vea perturbado por la acumulación de vibraciones nocivas, se producirá una devastación. [...]

»Las guerras no son desatadas por un determinismo de origen divino, sino por el ampliamente difundido egoísmo materialista. [...] Cuando predomina el materialismo en la conciencia del hombre, éste emite sutiles rayos negativos, los cuales, al acumularse, acaban por perturbar el equilibrio eléctrico de la naturaleza; es entonces cuando se presentan los terremotos, inundaciones y otros desastres».

La comunión con Dios sana los males que aquejan a los individuos y a las naciones

Paramahansaji enfatizó que las vibraciones negativas del egoísmo, la codicia y el odio —las cuales causan enfermedades e infelicidad a los individuos, así como guerras y desastres naturales a las naciones— pueden ser superadas si un número suficiente de personas se dirigen a Dios a través

En esta fotografía, el Dr. Binay Ranjan Sen, embajador de la India en los Estados Unidos, aparece junto a Paramahansa Yogananda en la Sede Internacional de *Self-Realization Fellowship* en Los Ángeles, en 1952. Posteriormente, el embajador Sen expresó: «Si contásemos con un hombre como Paramahansa Yogananda en las Naciones Unidas, el mundo sería probablemente un lugar mejor de lo que es en la actualidad».

de la meditación y la oración. Al transformarnos *nosotros mismos* —viviendo conforme a los principios espirituales y en comunión con Dios—, automáticamente difundimos vibraciones de paz y armonía que contribuyen, en gran medida, a contrarrestar los efectos negativos producidos por la forma inarmónica de vivir.

Así pues, como instrumento del poder curativo de Dios, la oración constituye uno de los más nobles servicios que podemos prestar a nuestros semejantes. Las demás formas de servicio, tales como la ayuda material y la asistencia social, son sin duda valiosas y necesarias para aliviar temporalmente los sufrimientos ajenos; sin embargo, la oración efectuada en forma científica ataca la raíz misma de los sufrimientos mundiales, es decir, los hábitos de pensamiento erróneos de la humanidad.

A través de la participación en el Círculo Mundial de Oraciones, cada uno de nosotros puede aportar la ayuda más eficaz posible para brindar paz y bienestar perdurables al mundo y a nuestros seres queridos que los necesiten.

El Círculo Mundial de Oraciones

Paramahansa Yogananda prestó un gran servicio a la humanidad a través de sus oraciones por la paz mundial y la curación de las aflicciones físicas, mentales y espirituales de los demás. Cada mañana, en profunda meditación, invocaba las bendiciones de Dios para todos aquellos que habían solicitado ayuda, y les enviaba energía curativa mediante la ejecución de una técnica simple, pero sumamente efectiva (descrita en la página 18). Con el transcurso del tiempo, Paramahansaji solicitó a los monjes y monjas de la orden monástica de *Self-Realization Fellowship* que unieran sus esfuerzos a los suyos para servir a la humanidad por medio de la oración. Fue así como surgió el Consejo de Oración de *Self-Realization Fellowship.*

El servicio prestado por el Consejo de Oración ha continuado ininterrumpidamente a lo largo de los años, bajo la dirección de los sucesores espirituales de Paramahansa Yogananda. Los miembros del Consejo de Oración meditan y oran por los demás, tanto en sus oficios matinales como vespertinos diarios, ejecutando la técnica de curación que practicó y enseñó Paramahansa Yogananda. Gran número de cartas enviadas a *Self-Realization Fellowship* por personas que han solicitado y recibido ayuda dan testimonio del poder ilimitado de Dios que el Consejo de Oración está encauzando, en forma eficaz, hacia la curación del cuerpo, la mente y el alma.

Paramahansa Yogananda frecuentemente expresó el deseo de que la labor curativa del Consejo de Oración fuese

Mahatma Gandhi y Paramahansa Yogananda

Yogananda aparece leyendo una nota que Gandhi acaba de escribirle (era lunes, día en que el Mahatma guardaba silencio). Al día siguiente, 27 de agosto de 1935, a solicitud de Gandhi, Sri Yogananda lo inició en la ciencia del *Kriya Yoga.*

Monumento dedicado a la paz mundial, en honor de Gandhi, ubicado en el Santuario del Lago de *Self-Realization Fellowship*.

En el Santuario del Lago *(Lake Shrine)* de *Self-Realization Fellowship,* en Pacific Palisades, California, se conserva como reliquia una porción de las cenizas del Mahatma Gandhi. Las cenizas fueron enviadas a Paramahansa Yogananda por un periodista y editor de la India, quien conocía el profundo vínculo espiritual que había unido a estos dos grandes hombres.

«Los científicos afirman que sin la presencia de la fuerza cohesiva entre los átomos que forman nuestro globo terrestre, nuestro planeta se pulverizaría y dejaríamos de existir. De manera similar, al igual que dicha fuerza cohesiva existe en la materia inerte, así también ella está presente en todas las formas de vida animada; el nombre de esta fuerza es Amor. El amor se encuentra presente entre padre e hijo, entre hermano y hermana, y entre amigos. No obstante, debemos aprender a usar el poder del amor en nuestra relación con todas las formas de vida, pues en nuestra capacidad de utilizar esta fuerza yace nuestro conocimiento de Dios».

❖ ❖ ❖

«Ningún esfuerzo que realicemos está completo sin la oración, sin el reconocimiento categórico de que aun la más noble de las actividades humanas es infructífera si carece de las bendiciones de Dios».

Mahatma Gandhi

incrementada por las oraciones de los miembros y amigos de *Self-Realization Fellowship* de todo el mundo, creándose así una unión espiritual de corazones sensibles a las necesidades ajenas: un Círculo Mundial de Oraciones. Desde la creación del Círculo Mundial de Oraciones, las plegarias ofrecidas en numerosas partes del mundo han contribuido a crear una marea creciente de poder divino que circunda el orbe con vibraciones de armonía, buena voluntad y paz.

Le invitamos a reforzar esta marea de poder curativo con la fuerza espiritual de sus propias oraciones. Los miembros de SRF tienen la oportunidad de hacerlo mediante su participación en el oficio de oración semanal que se celebra en los templos, centros o grupos de meditación de *Self-Realization Fellowship*. Si no le es posible asistir a uno de los oficios colectivos, o si pertenece a otra senda espiritual, le sugerimos celebrar privadamente un oficio semanal en su propio hogar (véanse instrucciones en la página 21). Como se mencionó antes, los principios básicos de la oración y curación explicados en este cuadernillo pueden ser aplicados por todas las personas, sea cual sea su afiliación religiosa. Si desea participar en el Círculo Mundial de Oraciones de *Self-Realization Fellowship*, le rogamos ver la planilla de inscripción que aparece al final de este cuadernillo.

Solicitudes de oraciones

Puede enviarnos sus peticiones de oraciones —tanto para usted como para otras personas— a través de nuestro sitio web, por correo, teléfono o fax. Los miembros de nuestro Consejo de Oración amorosamente atienden de inmediato toda solicitud de oraciones. Durante tres meses, los miembros del Consejo oran en sus oficios de curación por las personas cuyos nombres recibe; no es necesario que ellas se encuentren presentes en dichos oficios para beneficiarse de su poder curativo.

Las solicitudes de oraciones son consideradas como una información estrictamente confidencial. No es necesario pro-

porcionar una descripción del problema en particular, a menos que se desee hacerlo. Todo cuanto el Consejo de Oración y el Círculo Mundial de Oraciones necesitan es conocer el nombre de la persona para quien se desea curación. Si algunos miembros de un círculo de oración conocen los detalles de un determinado problema, éstos no deben comentarse, pues en tal caso la asociación de ideas negativas puede debilitar el poder de la oración. A los miembros del grupo se les sugiere concentrarse únicamente en el poder curativo de Dios y en el estado de perfección que deberá reemplazar a la dolencia o aflicción.

Oficio de oración

(Duración: de 15 a 20 minutos)

El oficio de oración descrito en las páginas siguientes se lleva a cabo semanalmente en las comunidades monásticas, templos y centros de meditación de *Self-Realization Fellowship* en todo el mundo. Este oficio utiliza los dos aspectos fundamentales de la oración científica: el pensamiento y la energía. En primer lugar, a todas las personas que se encuentran en necesidad se las imagina perfectas y en sintonía con el poder divino, y luego se les envía energía curativa, mediante la ejecución de la técnica enseñada por Paramahansa Yogananda.

1. Oración inicial.

2. *(Optativo)* Los miembros de SRF pueden comenzar el oficio de oración con una breve lectura inspirativa seleccionada de uno de los escritos de Paramahansa Yogananda o con uno de los *Cantos Cósmicos*.

3. Período breve de meditación. Concentrar la atención en la presencia curativa de Dios, mediante la práctica de las técnicas de meditación que se enseñan en las *Lecciones de Self-Realization Fellowship,* si se las conoce. A continuación, orar profundamente por todos aquellos que han solicitado la ayuda del Consejo de Oración. Además, se puede pedir

en forma específica por los seres queridos o solicitar la ayuda divina para superar dificultades personales.

Concentrando la atención en el entrecejo[2], visualizar la luz vibratoria de Dios; sentir que la omnipotente conciencia del Señor está enviando rayos de vibraciones curativas concentradas, a través del ojo espiritual, a quienes han solicitado oraciones. Es posible que se experimente un sentimiento de paz y una sensación de hormigueo o de tracción en el entrecejo. En todo caso, debe tenerse la certeza absoluta de que el poder curativo de Dios está bendiciendo a las personas por quienes se está orando.

4. *(Optativo)* Después del período de meditación, puede repetirse una afirmación breve, si se desea. (Consultar las instrucciones de la sección V en la primera parte del libro *Afirmaciones científicas para la curación* de Paramahansa Yogananda).

5. Practicar la técnica de curación enseñada por Paramahansa Yogananda, la cual se describe en las páginas siguientes.

6. Concluir el oficio con una oración por la paz mundial.

La técnica de curación que enseñó Paramahansa Yogananda

La ciencia moderna ha demostrado que todo cuanto existe en el universo está compuesto de energía, y que la aparente diversificación de la materia en sólidos, líquidos, gases, sonidos y luz yace simplemente en sus diferentes frecuencias vibratorias. De manera similar, las grandes religiones del mundo afirman que la energía cósmica de *Om*[3] o Amén, la Palabra o Espíritu Santo, es el origen de todo lo creado: «En el

[2] El centro de la concentración y la voluntad, frecuentemente llamado el «ojo espiritual» u «ojo único» de la intuición, es el portal de acceso a estados de conciencia más elevados. Jesús se refería a la luz divina que se percibe en el ojo espiritual cuando dijo: «Si tu ojo es único, todo tu cuerpo estará iluminado» (*San Mateo* 6:22).

principio existía la Palabra, la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios. […] Todo se hizo por ella, y sin ella nada se hizo». (*San Juan* 1:1-3).

«Así habla el Amén, el Testigo fiel y veraz, el Principio de la creación de Dios» (*Apocalipsis* 3:14). Así como la vibración de un motor en funcionamiento produce un determinado sonido, del mismo modo el sonido omnipresente de *Om* es testigo fiel de la marcha del «Motor Cósmico», el cual sostiene, por medio de la energía vibratoria, todas las formas de vida y cada partícula de la creación.

Por medio de la concentración y del poder de voluntad, podemos aumentar conscientemente el suministro de energía cósmica al organismo. Ésta puede ser encauzada hacia una determinada parte del cuerpo; o puede ser liberada a través de las puntas de los dedos (que funcionan como antenas de alta sensibilidad), a fin de que fluya como una fuerza curativa hacia todos aquellos que necesitan ayuda, aun cuando se encuentren a miles de kilómetros de distancia. Mediante la poderosa vibración de *Om*, podemos establecer contacto directo con la conciencia omnipresente de Dios, en la cual no caben los engañosos conceptos de tiempo y de espacio. De allí que se establezca un contacto instantáneo entre la sincera petición de ayuda y la energía concentrada emitida por quienes se encuentran orando por otros, utilizando el método que se describe a continuación.

(Ejecutar la técnica de pie)

1. Con los ojos cerrados, orar: «Padre Celestial, Tú eres omnipresente; Tú estás en todos tus hijos; manifiesta

[3] La raíz sánscrita o sonido fundamental que denota el aspecto de la Divinidad que crea y sostiene la creación; la vibración cósmica. El *Om* de los Vedas se convirtió en la sagrada palabra *Hum* de los tibetanos, en el *Amin* de los musulmanes, y en el *Amén* de los egipcios, griegos, romanos, judíos y cristianos. Puede establecerse contacto con el sonido de *Om* por medio de las técnicas de meditación de *Self-Realization Fellowship.* La gozosa comunión con el invisible poder divino («el Paráclito [el Confortador], el Espíritu Santo» según *San Juan* 14:26) es la verdadera base científica de la oración.

tu presencia curativa en sus *cuerpos*». Manteniendo los ojos cerrados, concentrarse profundamente en la energía cósmica que está fluyendo hacia el cuerpo a través del bulbo raquídeo[4], y desde allí hacia los brazos y las manos. Al mismo tiempo, frotar con rapidez las palmas de las manos, por diez o veinte segundos. (Este movimiento y el que se describe en el párrafo siguiente son especialmente eficaces para acumular y sentir la energía en las manos). A medida que la energía curativa se concentra en los brazos y las manos, se experimentará en éstos una sensación de calor y hormigueo. No se debe tensar el cuerpo sino mantenerlo relajado en todo momento. A continuación, extender los brazos hacia delante, y elevarlos de modo que las manos lleguen aproximadamente hasta la altura de la frente, y cantar *Om*. Simultáneamente con el canto de *Om,* bajar los brazos con lentitud hacia delante, hasta que descansen a los costados del cuerpo. Durante todo el tiempo que se cante *Om,* se debe visualizar o sentir la energía curativa

[4] Los tratados de Yoga explican que la energía cósmica entra al cuerpo principalmente a través del bulbo raquídeo, el cual se encuentra en la base del cerebro. En las escrituras sagradas, se denomina al bulbo raquídeo «la boca de Dios», y a la energía cósmica vibratoria la «Palabra» u *Om.* Jesús declaró: «No sólo de pan vive el hombre [es decir, de fuentes materiales de energía tales como el alimento, el agua y el oxígeno], sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (*San Mateo* 4:4).

Paramahansa Yogananda ilustraba este principio comparando el cuerpo con la batería de un automóvil. La vida de una batería depende sólo en parte de los productos químicos y del agua destilada que recibe exteriormente. Para producir más energía a partir de dichas sustancias químicas, ella requiere, además, de la vibrante corriente eléctrica que recibe del generador de un automóvil. No es posible recargar una batería que se encuentra totalmente descargada suministrándole tan sólo nuevos productos químicos; se necesita una corriente eléctrica para ponerla de nuevo en funcionamiento. De la misma manera, no es posible revivir a una persona que ha fallecido introduciéndole comida en el estómago y aire en los pulmones. Para poder convertir estas sustancias en energía, el cuerpo necesita de la vibrante corriente vital (la «palabra») que «sale» del bulbo raquídeo («la boca de Dios») y se distribuye en las distintas partes del cuerpo. Mediante el poder de su voluntad, el hombre atrae hacia el bulbo raquídeo esta fuerza vital, la cual procede de la energía cósmica que nos rodea.

fluyendo desde las manos hacia todas las personas que necesitan curación.

2. Orar: «Padre Celestial, Tú eres omnipresente, Tú estás en todos tus hijos; manifiesta tu presencia curativa en sus *mentes*». Rotar rápidamente las manos (hacia delante), una alrededor de la otra; con prontitud las manos se recargan de energía cósmica. Concentrarse en la energía cósmica que penetra por el bulbo raquídeo y fluye hacia las manos, y continuar rotándolas por espacio de diez a veinte segundos. Extender luego los brazos hacia delante, y elevarlos de modo que las manos lleguen aproximadamente hasta la altura de la frente, y cantar *Om.* Bajar lentamente los brazos extendidos. Durante todo el tiempo que se cante *Om,* visualizar las vibraciones curativas que fluyen desde las manos hacia las personas por quienes se está orando.
3. Orar nuevamente: «Padre Celestial, Tú eres omnipresente; Tú estás en todos tus hijos; manifiesta tu presencia curativa en sus *almas*». (Repetir la técnica de frotar las palmas de las manos, tal como se describe en el punto nº 1).
4. Con las manos levantadas, cantar *Om* una vez más, enviando vibraciones curativas de paz y armonía al mundo entero.

El oficio de oración puede celebrarse en el hogar

A quienes no les sea posible asistir a un oficio de oración que se celebre en un grupo, se les sugiere llevar a cabo dicho oficio en el hogar[5], ya sea en forma privada o en compañía de su familia, siguiendo las instrucciones enumeradas anteriormente. Si se desea, puede incorporarse el oficio de oración a las meditaciones matinales o vespertinas. Numerosas familias han comprobado que el reunirse para orar por los demás y por la paz del mundo —invitando incluso a amigos y vecinos—

[5] Es beneficioso celebrar el oficio de oración siempre en la misma habitación —si es posible frente a un altar— pues ello ayuda a centrar la devoción en Dios.

Fragmentos de cartas enviadas al Consejo de Oración

«Deseo expresar agradecimiento al Consejo de Oración, pues mi amigo se curó completamente. [...] Sus médicos y familiares estaban asombrados. Es una bendición de Dios que él recibió a través de ustedes». —*C.D.L.M.F., Madrid, España.*

«Deseo hacerles saber cuán conmovido me siento y cuánto agradezco la labor del Consejo de Oración. En cada una de las oportunidades en que he conocido a la persona por quien se encuentran orando, he notado un cambio positivo en sus vidas. Al principio, este hecho sólo me asombraba, pero en la actualidad mi fe en Dios y en el poder de la oración ha crecido enormemente. Ahora *sé* que Dios ayuda a todos aquellos que oran profundamente y con sinceridad». —*R.H., Pittsburgh, Pennsylvania, Estados Unidos.*

«Hace poco, el padre de un devoto de nuestro grupo de meditación se enfermó gravemente, y yo fui uno de los médicos que participó en su tratamiento. Luego de practicar la técnica de curación, hubo en él una mejoría milagrosa. Me quedó la fuerte impresión de que, durante la ejecución de la técnica, alguna poderosa fuerza había operado a través de nosotros y producido sus efectos más allá de nuestros recursos convencionales». —*Dr. G.R., Santa Fe, Argentina.*

«Durante muchos años dudé de la eficacia de orar por otras personas, pues jamás tuve prueba alguna de que en realidad diese resultado. Pero el enriquecimiento espiritual que ahora siento, el cual es sin duda el resultado de las fervientes oraciones del Consejo de Oración, constituyen una prueba tangible de la efectividad de la oración. Ciertas barreras que parecían insuperables en mi vida van desapareciendo poco a poco». —*B.R., Amherst, Massachusetts, Estados Unidos.*

«Un año atrás solicité la ayuda del Consejo de Oración para una niñita que estaba enferma de leucemia y hepatitis. Ahora ella se encuentra en perfectas condiciones de salud; ya no hay señales de células cancerosas en su cuerpo. Esta curación excepcional es una demostración inapreciable de que el hombre no está solo en este mundo caótico». —*E.N., Nápoles, Italia.*

contribuye grandemente al establecimiento de una atmósfera de amor y armonía, tanto en sus hogares como en su entorno.

Claves para obtener éxito en la oración

En ocasiones se nos pregunta: «¿Cuál es la mejor manera de orar por otras personas?». Sri Daya Mata ha expresado lo siguiente:

> «Orar por los demás es una buena acción que, indudablemente, aporta beneficios. […] Debemos pedir, sobre todo, que ellos se tornen receptivos a las bendiciones de Dios, pues de este modo podrán recibir ayuda física, mental y espiritual directamente del "Médico Divino". Ésta es la base de toda oración. En verdad, las bendiciones de Dios se hallan siempre presentes, pero es nuestra capacidad de recibirlas la que a menudo se encuentra ausente; la oración aumenta nuestra receptividad. […]
>
> »Cuando practicamos afirmaciones para curarnos o sanar a otros, debemos visualizar el inmenso poder curativo de Dios como una luz blanca que envuelve nuestro cuerpo o el de la persona por quien nos encontramos orando, e imaginar que esa luz disipa toda imperfección o enfermedad. Cada pensamiento alentador que concebimos, cada oración que pronunciamos y cada noble acción que realizamos están impregnados con el poder de Dios. Podemos manifestar dicho poder divino, en grado cada vez mayor, a medida que fortalecemos nuestra fe y que nuestro amor a Dios se torna más profundo».

A través de las enseñanzas de *Self-Realization Fellowship*, Paramahansa Yogananda guía paso a paso al estudiante hacia la realización de la presencia de Dios en su interior, mediante el uso de métodos científicos de concentración y meditación. Fue el gran deseo de nuestro Gurú que los devotos de esta senda sirvieran a los demás movidos por la conciencia creciente de que Dios mora en todos, y por la comprensión profunda de que el mundo constituye una sola familia.

La eficacia del Círculo Mundial de Oraciones depende no sólo de la participación entusiasta de la mayor cantidad

posible de personas altruistas, sino también de la profundidad de la comunión divina alcanzada por cada integrante del Círculo Mundial de Oraciones. Para obtener una respuesta de Dios, es esencial saber *cómo* orar. En las páginas siguientes se describen en forma breve los puntos más importantes que es preciso recordar para orar con efectividad.

La concentración

El éxito en la oración depende en gran medida de la capacidad para concentrarse, es decir, de la capacidad para liberar la mente de toda distracción y enfocarla totalmente en aquello que se desee. Los rayos dispersos del sol pueden concentrarse por medio de una lente de aumento para generar calor de abrasadora intensidad. De la misma manera, la sutil aunque poderosa energía latente en los pensamientos, sentimientos y palabras puede concentrarse en una potente oración, mediante un método específico de concentración. Por medio de la concentración, nos es dado tener acceso a inmensas reservas de poder mental, energía que puede usarse para alcanzar cualquier objetivo externo, o para experimentar interiormente nuestro inmutable vínculo con Dios.

La importancia de la meditación

La meditación es el uso de la concentración para conocer a Dios. Paramahansa Yogananda enseñó que antes de orar es beneficioso meditar, a fin de tomar conciencia de que estamos hechos «a imagen de Dios». Las técnicas de concentración y meditación que se enseñan en las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* interiorizan la mente, poniendo de manifiesto el Espíritu divino que mora en nosotros. Al concentrarnos en la Sagrada Presencia, alcanzamos la percepción directa del Ser como alma, una con Dios.

«Dios no desea que oremos como mendigos —decía Paramahansaji—, adulándolo para persuadirle de que nos conceda lo que deseamos. Como todo padre afectuoso, al Señor le complace, en verdad, satisfacer nuestros deseos legítimos.

Así pues, establece primeramente tu identidad con Dios a través de la meditación; luego puedes pedirle a tu Padre lo que necesites, con la dulce confianza de un niño que sabe que su petición le será concedida».

El poder de la voluntad

El poder de la voluntad constituye un elemento esencial de la oración. «La constante, serena y dinámica aplicación de la voluntad sacude las fuerzas de la creación y atrae la respuesta del Infinito —expresó Paramahansaji—. Quienes persisten en su intento, sin aceptar jamás el fracaso, obtienen el objeto por el cual luchan. Cuando ejerces tu voluntad con constancia, tanto a través de tus pensamientos como de tus acciones, aquello que deseas tendrá que cumplirse. Aunque no existiese en el mundo ningún objeto como el que anhelas, si persistes en tus empeños el resultado que persigues se manifestará de alguna forma. Este tipo de actitud atrae la respuesta de Dios, ya que semejante voluntad proviene de Él; una voluntad constante es una voluntad divina».

En la oración, es necesario distinguir entre la actitud pasiva que consiste en creer que Dios hará todo y el extremo opuesto en que olvidamos totalmente nuestra relación filial con Él. «Debería establecerse un equilibrio entre el concepto medieval de la dependencia absoluta del hombre con respecto a Dios y el hábito moderno de depender totalmente del ego», dijo Paramahansa Yogananda.

Cuando, antes de someterse a la prueba de la crucifixión, Jesús oró: «Hágase tu voluntad», él no estaba renunciando a su propia voluntad. Por el contrario, le fue necesario tener un control completo sobre la misma para abandonarse al plan que Dios había trazado para su vida. En verdad, pocas son las personas que poseen semejante fortaleza de carácter; no obstante, el Señor espera que sus hijos hagan el mejor uso de sus dones de raciocinio, voluntad y sentimiento en cada una de sus empresas. Mas, al mismo tiempo que utilizamos todos los medios a nuestro alcance para lograr el éxito, debemos

recurrir a la guía de la Presencia Divina en nuestro interior. Esta actitud equilibrada conduce a la calma, a la comprensión, a la armonía entre las facultades humanas y divinas del hombre, y permite sintonizar la voluntad humana con la voluntad divina.

La devoción es el amor a Dios

La oración más eficaz es aquella que está saturada de devoción. La devoción —amor a Dios— es la atracción magnética del corazón a la que Él no puede resistirse. Paramahansa Yogananda dijo: «El Buscador de Corazones sólo anhela tu amor sincero. Él es como un niño pequeño: puedes ofrecerle todas tus riquezas y no las querrá; pero si alguien clama por Él, diciéndole: "¡Oh Señor, te amo!", corre presuroso hacia el corazón de ese devoto».

Puesto que conoce todo cuanto necesitamos antes de que se lo pidamos[6], Dios está más interesado en nuestro amor que en nuestra elocuencia. John Bunyan[7] expresó: «En la oración, es preferible tener un corazón sin palabras que palabras sin corazón». El orar de manera mecánica, sin atención ni sentimiento, es como ofrecer distraídamente flores marchitas al Señor. ¡Es poco probable que semejante ofrenda obtenga una respuesta! Mas si oramos una y otra vez a Dios con devoción, concentración y fuerza de voluntad, sabremos, sin la menor duda, que nuestras oraciones son escuchadas y respondidas por el Divino Ser cuyo poder y solícito cuidado para con nosotros es absoluto e inconmensurable.

Bienaventurados aquellos que oran por los demás pues, al hacerlo, toman conciencia de la unidad de la vida.

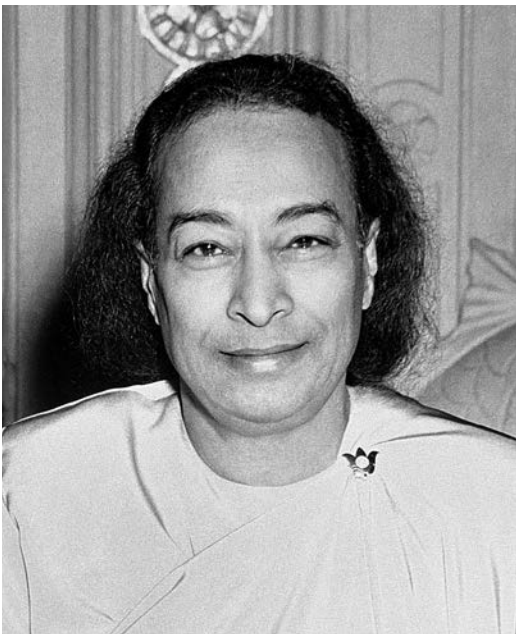
[6] «Vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedírselo» (*San Mateo* 6:8).

[7] John Bunyan, escritor inglés místico, autor de *Viaje del peregrino*.

El hombre, en efecto, no es un ser aislado, que lucha solo contra los rigores de la adversidad. Su felicidad está ligada a la felicidad de los demás y su mayor satisfacción reside en el bienestar de todos. Deseamos expresar nuestra más profunda gratitud a todos aquellos que, comprendiendo esta verdad, ofrecen su tiempo y su entusiasta cooperación para participar en el Círculo Mundial de Oraciones.

Oramos para que, a través de este desinteresado servicio que prestan a la humanidad, les sea dado sentir siempre la protección constante del Señor y su amor que colma el alma de satisfacción.

Self-Realization Fellowship



«Oremos desde lo más profundo de nuestros corazones por el advenimiento de una Liga de Almas y de un Mundo Unido. Aun cuando las diferencias de raza, credo, color, clase y prejuicios políticos parecieran dividirnos, como hijos de un Dios único poseemos, sin embargo, la capacidad de sentir en nuestras almas la fraternidad y la unidad del mundo entero. Esforcémonos por crear un Mundo Unido, en el cual cada nación cumpla su valioso papel, guiada por Dios a través de la conciencia iluminada del hombre.

»Todos podemos aprender a eliminar de nuestros corazones el odio y el egoísmo. Oremos para que la armonía reine entre las naciones y para que todas marchen de la mano a través del portal que conduce hacia un mundo nuevo y mejor».

Paramahansa Yogananda

Le invitamos a unirse a nosotros para servir a la humanidad a través de la oración...

Si desea participar en el Círculo Mundial de Oraciones de *Self-Realization Fellowship*, puede inscribirse a través de nuestro sitio web, o bien complete esta planilla y envíela a la dirección o fax que aparece al pie de esta página:

Sírvase usar letra de imprenta

Fecha:_____
Date

Nombre:_____
Name

Calle y número:_____
Street

Código postal:_____ Ciudad: _____
Postal code City

País:_____
Country

Teléfono *(opcional):* _____

Dirección de correo electrónico: _____

Número de registro *(como estudiante de SRF):* _____

☐ Deseo celebrar oficios de oración en mi hogar, ya sea solo o en compañía de mi familia.

☐ Asisto a los oficios de oración que se celebran en el centro o grupo de meditación de *Self-Realization Fellowship* en mi localidad.

☐ Soy estudiante de las *Lecciones de Self-Realization Fellowship*, y desearía recibir información acerca del centro o grupo de meditación de SRF más cercano a mi domicilio.

☐ No soy estudiante de las *Lecciones de SRF*, y desearía recibir información acerca de las enseñanzas de Paramahansa Yogananda.

Se ruega enviar esta planilla a:

Self-Realization Fellowship Worldwide Prayer Circle
3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, California 90065-3219, EE.UU.
Tel.: (323) 225-2471 • Fax: (323) 225-5088
www.yogananda.org

Self-Realization Fellowship

Self-Realization Fellowship es una sociedad religiosa internacional sin fines de lucro, fundada en 1920 por Paramahansa Yogananda. Su propósito es difundir entre personas de todas las razas, culturas y creencias tanto la antigua ciencia y filosofía del Yoga como sus métodos de meditación que han sido reconocidos a lo largo de las edades. La sociedad cuenta entre sus metas e ideales: la promoción del entendimiento y cooperación entre todas las religiones, así como también un mayor conocimiento de la unidad básica existente entre ellas; y la divulgación del conocimiento de técnicas científicas definidas a través de cuya aplicación el hombre puede comulgar en forma personal y directa con Dios.

Paramahansa Yogananda —reverenciado en todo el mundo como una de las figuras espirituales más prominentes de nuestro tiempo— nació en el norte de la India en 1893. En 1920 visitó los Estados Unidos en calidad de representante de la India ante un congreso internacional de religiosos liberales que se celebró en Boston, permaneciendo en este país por más de treinta años, hasta su deceso, acaecido en 1952. A través del ejemplo de su vida y de sus enseñanzas, Sri Yogananda ha aportado una contribución de vasto alcance al conocimiento —en Occidente— de la sabiduría espiritual de Oriente. Su *Autobiografía de un yogui* es considerada como una obra clásica del género espiritual moderno.

El gobierno de la India rindió el siguiente tributo a Sri Yogananda con ocasión de emitirse un sello postal conmemorativo en su honor: «En la vida de Paramahansa Yogananda, el ideal de amor a Dios y servicio a la humanidad se manifestó en su plenitud. […] Aun cuando la mayor parte de su existencia transcurrió fuera de la India, podemos contarle entre nuestros grandes santos. Su obra continúa prosperando y refulgiendo cada vez más, atrayendo hacia la senda espiritual a personas de todas las latitudes».

Hoy en día, la obra espiritual y humanitaria de Paramahansa Yogananda es continuada por *Self-Realization Fellowship*, bajo la dirección del Hermano Chidananda, presidente de *Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society of India.* Además de publicar los escritos y charlas grabadas de Sri Yogananda, *Self-Realization Fellowship* supervisa los templos, retiros y centros de meditación diseminados por todo el mundo, así como también las comunidades

monásticas de la Orden de *Self-Realization Fellowship,* y el Círculo Mundial de Oraciones.

Si desea obtener mayor información acerca de las enseñanzas de Paramahansa Yogananda, sírvase visitar nuestro sitio web: *www.yogananda.org.* Asimismo, puede solicitar —ya sea a través de nuestro sitio web, por teléfono, fax o correo— nuestros folletos informativos y un catálogo de todos nuestros libros, fotografías y grabaciones de conferencias o musicales.

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, California 90065-3219, EE.UU.
Tel.: (323) 225-2471 • Fax: (323) 225-5088
www.yogananda.org

EL CÍRCULO MUNDIAL DE ORACIONES

Self-Realization Fellowship

Fundada por Paramahansa Yogananda
Presidente: Hermano Chidananda

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219, EE.UU.
Teléfono: (323) 225-2471 • Fax: (323) 225-5088
www.yogananda.org

Worldwide Prayer Circle *(Spanish)*
11328-J6735
2021 Printing