

"MIRAD, EL REINO DE DIOS ESTÁ DENTRO
DE VOSOTROS"



Cuestionado por los fariseos acerca de cuándo el reino de Dios iba a venir, les respondió diciendo: "El reino de Dios no vendrá con una apariencia exterior, ni digan: Helo aquí, o helo allí, porque el reino de Dios está dentro de vosotros " (Lucas 17:20-21).

Jesús habla al hombre, al aspirante a la felicidad eterna y a la liberación de todo el sufrimiento:

"El reino de Dios - de la Eterna Conciencia Cósmica, inmutable y bienaventurada siempre - está dentro de ti. Contempla a tu alma que refleja el espíritu inmortal y descubrirás el vuestro Yo abarcando el imperio infinito del amor de Dios, de Su sabiduría y bienaventuranza, presentes en cada partícula de la creación vibrational y en el Absoluto Trascendente exento de vibraciones."

La enseñanza de Jesús sobre el reino de Dios - a veces en un lenguaje directo, otros por parábolas llenas de significado metafísico - pueden considerarse como el núcleo de su mensaje.

El evangelio registra que al inicio de su misión pública "Jesús vino a Galilea predicando el evangelio del reino de Dios." En su exhortación: "Buscad primero el reino de Dios" está en la esencia del Sermón de la Montaña. La única oración que sabemos que haya enseñado a sus discípulos declaró a Dios: "Venga Tu reino."

Una y otra vez, Jesús habló del reino del Padre Celestial y de cómo lograrlo:

"Aquel que no naciere del agua y del Espíritu no puede entrar en el reino de Dios."

"Esforzaos por entrar por la puerta estrecha; porque os digo que muchos tentarán entrar y no lo harán. "

"Nadie ha subido al cielo, sino lo que descendió del cielo, el hijo del hombre que está en el cielo. Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así importa que el hijo del Hombre sea levantado. "

"Y si tu ojo te hace pecar, sácalo fuera: mejor para tú es entrar en el reino de Dios con uno ojo, que teniendo dos ojos y ser echado en el fuego de infierno ".

"Yo soy la puerta: si alguien entra por mí, estará a salvo; entrará, salirá, y hallará pastos."

"Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie viene al Padre, si no a través de Mí. "



Paramahansa Yogananda en meditación

Contando con estas y otras declaraciones de Jesús acerca del Reino de Dios, percibimos que nos proporciona una comprensión amplia de su clara declaración en este verso: que el reino de Dios no se encuentra en "apariciencia exterior" - utilizando los sentidos de la vista, audición, gusto, olfato y tacto, en sintonía con la materia - sino en la interiorización de la conciencia, con el fin de percibir la Realidad Divina que está "dentro de vosotros".

"El reino de Dios no viene en respuesta a las apariencias sensoriales; ni lo pueden encontrar a los que dicen: 'Mira, está aquí, o está en algún lugar de las nubes' En su lugar, concentren en vuestro interior y encontraran la esfera de la conciencia divina, escondida más allá de vuestra conciencia material".

Mucha gente piensa en el cielo como un lugar físico, un punto en el espacio por encima de la atmósfera y más allá de las estrellas. Otros interpretan la declaración de Jesús acerca de la venida del Reino de Dios se refiriendo a la venida de un Mesías que establecería y gobernaría un reino divino en la tierra. De hecho, el reino de Dios y el reino de los cielos consisten, respectivamente, en la inmensidad trascendente de la Conciencia Cósmica y en los reinos celestiales causales y astrales de la creación vibratoria, que son considerablemente más sutiles y más en sintonía con la voluntad de Dios que las vibraciones físicas dispuestas como los planetas, el aire y el medio ambiente terrestre.

Los objetos materiales reconocidos como sensaciones de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto se componen de un conjunto de fuerzas que se originan y están más allá de la capacidad de observación de la conciencia humana.

La materia es energía física condensada; la energía física es energía astral condensada; y la energía astral es la condensación de la fuerza del pensamiento original de Dios. Por lo tanto, la Conciencia Cósmica está oculta dentro y detrás de las capas de la materia, de la energía física, energía astral y del pensamiento o conciencia. Lo mismo que ocurre en el macrocosmos, ocurre en el microcosmos del cuerpo humano: la Conciencia Cósmica, que se caracteriza por la alegría siempre nueva y la inmortalidad, es el creador de la conciencia humana y, como tal, es inmanente.

De la Conciencia Cósmica infinita fueron concebidas las almas individuales; estas ideaciones individualizadas del pensamiento de Dios se recubrieron con dos capas adicionales de manifestación externa, con las fuerzas causales de conciencia, se condensando en el cuerpo astral de energía.

La fuente incipiente de todas las formas y vibraciones materiales está en la conciencia vital luminosa y en el cuerpo mortal de carne y huesos.

Por lo tanto, el reino de Dios no está separado del reino de la materia, sino que dentro de él - atravesando sutilmente como su origen y soporte - y también más allá de él - existente en las infinitas mansiones del Padre más allá del limitado cosmos físico.

Es por eso que Jesús dijo que es inútil buscar el cielo con la conciencia centrada en las vibraciones material - identificadas con las sensaciones del cuerpo, los placeres y comodidades terrenales. En el reino de la materia y de la conciencia del cuerpo, el hombre encuentra a enfermedades, y también sufrimientos físicos y mentales; pero se interiorizando para el Reino Interior, descubre el Consolador, el Espíritu Santo, o Vibración Cósmica de *Om*, que se manifiesta en los centros cerebrospinales sutiles de conciencia espiritual.

Dejando arrastrarse hacia fuera por la corriente de la conciencia material, significa estar buceado, nos queramos o no, por el infierno del reino de Satán - la esfera del apego terrenal y limitaciones del cuerpo mortal. Siguiendo la corriente de la conciencia que nos lleva hacia el interior, meditando en *Om*, significa alcanzar la bienaventuranza del Reino de Dios que existe detrás de la barrera opaca de la existencia física.

La comunión con el Consolador divino trae sintonía con la Conciencia de Cristo que habita en el cuerpo, que se manifiesta como el alma siempre perfecta. A través de la más profunda comunión con la Conciencia de Cristo surge la percepción de la unidad del alma con el Espíritu Omnipresente - el pequeño "yo" se expande en el infinito "Yo", abarcando el reino divino ilimitado de bienaventuranza siempre-existente, siempre-consciente, siempre-nueva.

Toda al alma confinada al cuerpo puede descubrir el reino de Dios si bocear interiormente en la meditación, con el fin de trascender la conciencia humana y alcanzar estados cada vez más elevados de la superconciencia, Conciencia de Cristo y Conciencia Cósmica. Los que meditar profundamente, concentrándose intensamente en el estado de silencio o neutralización de los pensamientos, quitan su mente de los objetos materiales de la vista, del oído, del olfato, del gusto y del tacto - de todas las sensaciones corporales y de la perturbadora inquietud mental. En este estado de quietud interna focalizada, encuentran un sentido inefable de paz. La paz es el primero vislumbre del reino interior de Dios.

Los devotos que, de esta manera, pueden internalizar su mente con su voluntad, concentrándose exclusivamente en el resultante estado de paz, seguramente entrarán en el reino de la conciencia divina. Esta realización, gradualmente se expande en Omnipresencia, Omnisciencia, bienaventuranza siempre nueva, y visiones de los reinos eternos de la luz, donde todas las almas liberadas se mueven en Dios, se materializando o saliendo de la materialización con su voluntad.

Nadie puede entrar en este cielo de la Conciencia Cósmica, a menos que interiorice profundamente su conciencia a través de las puertas de la concentración y de la meditación devocional. Es por eso que Jesús declaró categóricamente:

"El reino de Dios está adentro de vosotros", que es decir, en los estados trascendentales de las percepciones del alma.



Hay una correspondencia notable entre las enseñanzas de Jesucristo, con respecto a la entrada en el "reino de Dios (que) está adentro de vosotros" y las enseñanzas del *Yoga*, expresados por el Señor Krishna en el Bhagavad Gita, sobre la restauración del Rey Alma, el reflejo de Dios en el hombre, como gobernante legítimo del reino del cuerpo, con la plena realización de los estado divinos de la conciencia del alma.

Cuando el hombre se establece adentro de este reino de la conciencia divina, la percepción intuitiva del alma así despierta, traspasa los velos de la materia, de la energía vital y la conciencia, revelando la esencia divina en el centro de todas las cosas.

*Él habita en el mundo, involucrando a todo - en todas partes,
Sus manos y sus pies, presentes en todos los lados, sus ojos
y sus oídos, sus bocas y sus cabezas.*

*Luciendo en todas las facultades de los sentidos y, sin embargo,
trascendiendo los sentidos, sin apego (a la creación), sin embargo, el
Pilar de todo, libre de las gunas (modos de la Naturaleza) y, sin embargo,
Aquel que los disfruta.*

*Él está adentro y fuera de todo que existe, de lo que es animado
y no animado; cerca está y también lecho; imperceptible
en Su sutileza.*

*Él, el Indivisible, aparece como innumerables seres; Él
mantiene y destruye estas formas y, a entonces, las reproduce.
La Luz de todas las luces, más allá de la oscuridad; el propio
Conocimiento, aquello que es preciso conocer, la meta de todo el
aprendiza do, Él si sentará en los corazones de todos.*

(Bhagavad Gita XIII :13-17).



Raja Yoga, el camino real de la unión con Dios, es la ciencia de la percepción auténtica del reino de Dios que está dentro de cada uno. A través de la práctica de las sagradas técnicas de yoga de internalización, recibidas durante la iniciación, conferida

por un verdadero gurú, usted puede encontrar este reino por el despertar de los centros astrales y causales de fuerza vital y conciencia, en la columna vertebral y en el cerebro, que son la entrada a los reinos celestiales de la conciencia trascendente. Quien alcanza este despertar conoce el Dios omnipresente - tanto en Su Naturaleza Infinita como en pureza de su propia alma, e incluso bajo el manto ilusorio de las formas y fuerzas materiales cambiantes.

Patanjali, el principal exponente del *Raja Yoga* en la antigua India, delineó ocho pasos que deben seguirse para la ascensión al reino interior de Dios:

1. *Yama*, conducta moral: Abstenerse de dañar a los demás, de la falsedad, de robar, de la no moderación y la codicia.

2. *Niyama*: la pureza del cuerpo y de la mente, contentamiento con todas las circunstancias, auto-estudio (contemplación), y devoción a Dios.

3. *Asana*: disciplina del cuerpo, para que pueda tomar y mantener la postura correcta de meditación sin fatiga o inquietud física y mental.

4. *Pranayama*: técnicas de control de la energía vital que calma el corazón y la respiración, y que remueve de la mente las distracciones sensoriales.

5. *Pratyahara*: el poder de la completa quietud y interioridad mental que se produce cuando la mente se retira de los sentidos.

6. *Dharana*: el poder de usar la mente interiorizada para la concentración unidireccional en Dios - en algunos aspectos por los cuales Él se revela a la percepción interna del devoto.

7. *Dhyana*: meditación profundada por la intensidad de la concentración (*dharana*), que permite concebir la inmensidad de Dios, con Sus atributos, se manifestando en la infinita extensión divina de la Conciencia Cósmica.

8. *Samadhi*, unión con Dios: el completo conocimiento de la unidad entre el alma y el Espíritu.

Todos los devotos pueden descubrir la puerta del reino de Dios se concentrando en el ojo espiritual, el centro de la Conciencia de Cristo, en el punto entre las cejas. La meditación larga y profunda, según enseñada por un verdadero gurú, nos permite convertir poco a poco la conciencia del cuerpo material en la percepción del cuerpo astral y, con las facultades despiertas de la percepción astral, intuir estados más y más profundos de conciencia hasta alcanzar la unidad con la Fuente de la conciencia.

Al cruzar la puerta del ojo espiritual, dejamos atrás un todos los apegos a la materia y al cuerpo físico y ganamos acceso a las infinitas regiones interiores del reino de Dios.

Los tejidos del cuerpo físico son hechos de células; el tejido del cuerpo astral se compone de *vitatrones* - unidades inteligentes de luz o energía vital. Cuando el hombre está en un estado de apego al cuerpo, que se caracteriza por la tensión o contracción de la energía vital en componentes atómicos, los *vitatrones* del cuerpo astral se compactan, circundados por la identificación con la forma física. Por la relajación metafísica, la

estructura de *vitratones* comienza a expandirse - afloja el apretón al cuerpo sobre la propia identidad.

Por la meditación cada vez más profunda, el andamiaje de energía del ser astral se expande más allá de los límites del cuerpo físico.

El cuerpo de *vitratones*, perteneciendo a una esfera de existencia libre de las perplejidades impuestas por las limitaciones ilusorias del mundo físico tridimensional, tiene el potencial de unirse a la Energía Cósmica que atraviesa todo el universo. Dios como Espíritu Santo, Sagrada Vibración, es la Luz de la Energía Cósmica; el hombre, hecho a la imagen de Dios, se compone de esa misma luz. Nosotros somos esa Luz compactada; y somos esa luz de nuestro Yo Universal.

Como primer paso para entrar en el reino de Dios, el devoto debe sentarse inmóvil, en la postura correcta de meditación, con la espalda erecta; debe entonces tesar y relajar el cuerpo - pues por la relajación la conciencia se libera de los músculos. El yogui comienza con la respiración profunda adecuada, inhalando en cuanto tensa el cuerpo y exhalando en cuanto relaja, varias veces.

En cada exhalación, toda la tensión muscular y movimiento deben ser eliminados, hasta se alcanzar un estado de quietud corporal. Entonces, por técnicas de concentración, el movimiento inquieto se elimina de la mente. En la perfecta quietud del cuerpo y mente, el yogui disfruta la inefable paz de la presencia de la alma. La vida habita el templo del cuerpo; la luz, el templo de la mente; y la paz, el templo del alma.

Cuanto más profundizamos en la alma más sentimos esa paz; ese es el estado de superconciencia. Cuando por la meditación más profunda el devoto expande la percepción de paz, y siente su conciencia extendiendo con esa paz por todo el universo, y que todos las criaturas y toda la creación son enrolladas por esa paz, entonces él está entrando en el estado de Conciencia Cósmica. Él siente esa paz en toda la parte - en las flores, en cada ser humano, en la atmósfera. Contempla la tierra y los mundos que flotan como burbujas en ese océano de paz.

La paz interior experimentada inicialmente por el devoto en la meditación es su propia alma; la paz ampliada que siente cuando se profundiza es Dios. El devoto que alcanza la experiencia de unión con todas las cosas, estableció Dios en el templo de su infinita percepción interna.

*En el templo del silencio, en el templo de la paz, yo Te encontraré, yo Te tocaré,
yo Te amaré!*

Te llevaré a mi altar de paz.

*En el templo del samadhi, templo de beatitud,
yo Te encontraré, yo Te tocaré, yo Te amaré!*

Y halagado irás a mi altar.

Cuando los pensamientos inquietos son eliminados, la mente se transforma de una forma natural en uno templo sagrado de paz. Dios insinúa Su presencia en el templo del silencio y entonces en el templo de la paz. En primer lugar, el devoto Lo encuentra como paz que fluye del estado mental en que todos los pensamientos se transforman en

pura percepción intuitiva. El toca al Señor con el amor de su corazón y Lo siente como alegría; su puro amor incita Dios a manifestarse en el altar de la percepción de paz.

El devoto adelantado siente Dios no sólo en la meditación, pero Lo mantiene constantemente en el altar de la paz de su corazón.

En el templo del *samadhi* - unión con la paz que es la primera manifestación de Dios en la meditación - el devoto descubre un estado de beatitud siempre nuevo, una alegría que no disminuye jamás.

La Beatitud es un estado mucho más profundo que la paz. Así como una persona que no habla bebe el néctar, pero no tiene manera de describir su sabor de ambrosía, también el arrebatamiento de Beatitud encontrada en el templo del *samadhi* conduce a una elocuencia muda. Sólo esa alegría puede satisfacer el ansio innato del corazón humano. En la meditación paciente, persistente, día tras día, año tras año, el devoto lleno de amor exige de su Señor:

"Viene a mí como alegría en la unidad del samadhi y permanece para siempre en mi corazón en el altar de Bienaventuranza!"

Cuando en nuestros corazones - en armonía con los corazones de todos los que aman a Dios en el templo interior del silencio y de la bienaventuranza - nos regocijamos en la alegría de nuestro único amado, esa alegría unificada se torna en un inmenso altar de Dios.

Cabe al hombre, como alma, practicar ese silencio interior: encontrar Dios ahora. Utilizando los sentidos, en el medio de las demandas de la vida cotidiana, el devoto retiene la conciencia:

"Estoy sentado en el trono de paz del silencio interior".

Durante la actividad él se mantiene interiorizado:

"Soy un dios de silencio sentado en el trono de cada acción."

Su ecuanimidad no es perturbada por emociones ingobernables:

"Soy un príncipe de silencio, sentado en el trono del equilibrio".

Su yo interior, en armonía con la eternidad, se regocija en la vida y la muerte:

"Yo Soy un rey de inmortalidad reinando en el trono del silencio. La destrucción del cuerpo, los insultos de la ilusión a la alma, las imposiciones de la inquietud, las pruebas de la vida ... todos son apenas dramas los cuales estoy actuando y los cuales asisto como un divino entretenimiento. Puedo escenificar mi papel durante algún tiempo, pero siempre en el refugio interior de mi silencio, contemplando el desarrollo del enredo de la vida con la tranquila alegría de la inmortalidad."

Si a través de la práctica de la meditación persistimos golpeando a las puertas del silencio, el Señor responderá:

"Entra! Yo Te susurré a través de todos los disfraces de la naturaleza; y ahora Te digo:

"Yo Soy la Alegría - la Fuente viva de la Alegría - te baña en Mis aguas, haciendo purificación de tus hábitos y tus miedos. Soñé un bello sueño para usted; pero tú Mi hijo, lo has transformado en una pesadilla!" Dios desea que Sus hijos dejen de ser hijos pródigos y que cumplan como inmortales su papel en la vida, para que abandonen el escenario de este mundo pudiendo decir:

"Padre, fue un buen entretenimiento pero ahora estoy listo para volver a Casa."

Es un pecado contra la naturaleza divina del Yo juzgar que no hay ninguna posibilidad de ser feliz, abandonando toda la esperanza de alcanzar la paz.

Paramahansa Yogananda



Extracto tomado del libro "El Yoga de Jesús - Las claves para entender las enseñanzas del evangelio", 2009, publicado por Self-Realization Fellowship, por Paramahansa Yogananda.