Centro di Consapevolezza Spirituale
www.kriyayoga.it – www.kriyayoga.it/en
Furio Sclano – Manuela La Iacona
fsyukteswarji@yahoo.com –
manustoppa@gmail.com
Facebook: KriyaYoga_it

Kriya Yoga

Principios básicos y práctica para occidentales

Furio Sclano © 2026

Centro di Consapevolezza Spirituale
(Centro de Conciencia Espiritual)

Capítulo 1: Qué es el Kriya Yoga - La botella en el mar

Este pequeño libro nace con una intención muy sencilla. No pretende ser un tratado técnico sobre el Yoga: ya existen muchos textos técnicos, a menudo escritos con gran precisión y calidad. Este quiere ser una puerta de entrada, un texto claro y accesible que cualquiera pueda tomar en sus manos para comprender por qué meditar tiene un sentido práctico en la vida cotidiana. Quiere mostrar por qué seguir un camino como el del Kriya Yoga puede ser útil incluso viviendo en Occidente, con un trabajo, una familia y una vida normal, sin necesidad alguna de retirarse del mundo.

Lo he escrito como un ABC, pensado expresamente para quien se acerca por primera vez a este sendero, para que pueda tener una idea general de los principios básicos. Para comprender las ecuaciones de segundo grado, primero debes saber sumar correctamente dos más dos: el propósito de este libro es precisamente explicar ese "dos más dos".

Estoy convencido de que este ABC también puede ser útil para quienes practican desde hace tiempo. A veces sucede que una persona, convencida de conocer bien las ecuaciones de segundo grado, al releer el ABC se da cuenta de que le faltaba una parte fundamental de las bases. No por falta de capacidad, sino porque los cimientos, cuando son realmente sólidos, siempre revelan algo nuevo por descubrir o profundizar.

Este folleto permanece, por tanto, deliberadamente sencillo: ofrece bases claras sobre las cuales cada uno podrá construir después su propia práctica cotidiana.

El significado de las palabras

Comencemos por las palabras, porque los propios términos ya nos conducen en una dirección precisa.

- **Yoga**, en sánscrito, deriva de la raíz *yuj*, que significa unir, enlazar, juntar. Es como tomar dos hilos separados y entrelazarlos para convertirlos en uno solo, más fuerte; o unir dos piezas que ya pertenecían una a la otra. No indica una técnica física, sino el redescubrimiento de una unión que ya existía, aunque antes no fuera visible.

- **Kriya** deriva de la raíz *kri*, que significa hacer, actuar, realizar. Por lo tanto, Kriya Yoga significa literalmente *una acción que produce unión*. Un hacer concreto, cotidiano y verificable que conduce a redescubrir aquello que parecía separado, mediante un proceso que se construye con las acciones de cada día.

El cuerpo: un instrumento, no el objetivo

Cuando hoy se escucha la palabra *Yoga*, muchos piensan inmediatamente en la práctica física: el cuerpo en movimiento, las posturas, la flexibilidad. Esa parte existe, forma parte del Yoga y posee su propia utilidad. El objetivo

del Yoga físico (Hatha Yoga) es preparar la mente: un cuerpo más estable y saludable ayuda a la mente a permanecer más serena y menos agitada. Por esta razón debe practicarse sin fanatismo ni espíritu de competencia: las posturas son un medio, no una medida del valor de una persona ni una competición en la que gana quien logra contorsionarse mejor.

- **La visión de Yogananda**: Durante su misión en Occidente, Paramahansa Yogananda reflexionó largamente sobre cómo hacer accesible el Kriya Yoga a la mentalidad occidental. Para facilitar la comunicación, unió inteligentemente las enseñanzas del Yoga con el lenguaje del cristianismo, haciendo que el mensaje resultara más familiar para los occidentales. Sin embargo, decidió no enseñar públicamente la parte más física del Yoga, quizás comprendiendo que muchos otros lo harían en épocas posteriores, y se concentró en el corazón de la práctica meditativa.

- **La visión de Roy Eugene Davis**: El Sr. Davis reconocía el valor del Yoga físico, pero también eligió no insistir específicamente en él, dedicándose por completo al núcleo meditativo del Kriya.

En resumen, la práctica física puede apoyar el camino y preparar el cuerpo para permanecer sentado durante más tiempo y con mayor comodidad, pero en nuestro sendero no la consideramos estrictamente necesaria.

El ejemplo de la botella en el mar

Para comprender hacia dónde queremos llegar, partamos de una imagen muy sencilla: imagina que vas al mar con una botella vacía. La llenas con agua de mar, la cierras bien con un tapón y la dejas caer al agua. Debido al peso del vidrio y de su contenido, se hunde, llena del mismo mar y permaneciendo rodeada por él.

El agua del interior de la botella es idéntica a la del exterior: misma naturaleza, mismo origen, misma composición. Sin embargo, no se mezclan; permanecen separadas no porque sean diferentes, sino porque una frontera sutil, un tapón, las mantiene divididas.

Nosotros vivimos en la misma condición: dentro de nosotros ya está la misma Conciencia que se encuentra en todas partes. No debemos crearla, merecerla ni convertirnos en otra cosa; solo debemos eliminar aquello que impide el contacto y crea **la apariencia** de separación. Somos al mismo tiempo Conciencia (en nuestra esencia más profunda) y manifestación (la forma que esta Conciencia adopta para experimentar, actuar, conocer y aprender).

Algunos creen que para alcanzar esta conciencia es necesario "romper la botella", destruyendo la propia vida, el propio carácter o cambiándolo todo externamente. Nuestro sendero no funciona así: no rompemos la botella, sino que **simplemente desenroscamos el tapón**.

Trabajamos sobre la frontera, no sobre la forma. El objetivo no es destruirse, sino abrirse. Cuando desenroscamos el tapón, restablecemos la conciencia individual dentro de la conciencia universal, reconociendo que el agua dentro y fuera de la botella siempre ha sido la misma. Simplemente no éramos conscientes de ello.

Vivir en el mundo sin formar parte de él

Paramahansa Yogananda decía que debemos *vivir en el mundo sin formar parte de él*, mientras que Roy Eugene Davis escribió hace años que deberíamos *llevar el mundo como se lleva una ropa desgastada*.

Estas imágenes no indican rechazo ni indiferencia: un Kriya Yogui vive normalmente en el mundo, trabaja, ama, cuida de su familia y paga sus facturas. Vivir en el mundo sin formar parte de él significa hacer todo esto sin dejarse definir por ello, sin creer que uno es solamente el papel que interpreta. Llevar el mundo como una ropa desgastada significa utilizarlo sin apego: la ropa sirve y protege, pero no eres tú. Si se rasga, no eres tú quien se rasga.

¿Por qué es importante limitar los apegos? Porque **cada apego es una vuelta más que aprieta el tapón de la botella**. Cada vez que creemos ser únicamente lo que poseemos o el juicio de los demás, la botella se cierra. Por el contrario, cada apego menos crea espacio. Este proceso debe vivirse con gradualidad y práctica cotidiana, sin forzar nada, ya que los apegos se aflojan

espontáneamente a medida que adquirimos claridad sobre lo que realmente somos.

Cómo desenroscar el tapón: las cuatro prácticas

El Kriya Yoga se vuelve eficaz para una persona occidental cuando se integran cuatro elementos fundamentales:

- **La meditación diaria**: Es la acción directa que afloja el tapón. El Kriya Yoga es una práctica individual que requiere reservar cada día un espacio de silencio en casa. Es un camino de *recogimiento* (que abre) y no de *soledad* entendida como aislamiento (que cierra).

- **El estudio de las escrituras y de los textos útiles**: Unas pocas páginas cuidadosamente escogidas, capaces de aportar claridad y recordarte la dirección que debes seguir cuando la vida te distrae, valen más que volúmenes enteros leídos con poca atención.

- **Una vida compatible con el crecimiento espiritual**: No una vida ideal, sino una existencia que, aun con todos los compromisos típicamente occidentales, no vaya constantemente en contra de tu evolución interior. De vez en cuando, asistir a seminarios y encontrarte con otras personas del sendero ayudará a fortalecer tu fe, pero la base sigue siendo la práctica diaria que realizas en casa.

- **El crecimiento espiritual como motivación central**: No la única motivación de la vida, sino el **eje inamovible** alrededor del cual todo lo demás gira naturalmente.

Qué es realmente un Kriya

En este contexto, por Kriya entendemos cualquier acción realizada con la intención de crecer espiritualmente. No es el tipo de acción lo que la convierte en un Kriya, sino la intención:

- Una meditación es un Kriya.
- Leer páginas que mantienen la mente centrada es un Kriya.
- Elegir decir o no decir una determinada palabra es un Kriya.
- Tomarse un minuto para volver a la respiración antes de reaccionar de forma inapropiada en momentos exigentes es un Kriya.

La repetición diaria de estas acciones con sinceridad **afloja progresivamente el tapón**, hasta que el agua de dentro y el agua de fuera se reconocen como una Única Realidad.

Dos aclaraciones finales

Para concluir este primer capítulo, es útil recordar dos puntos:

- **El Kriya Yoga es una práctica**, no una religión institucionalizada. Puedes seguirlo permaneciendo fiel a tu propio camino religioso, sin necesidad de cambiar de etiquetas ni de estructuras.

- **No es un camino de proselitismo**: no pretende convencer a nadie, sino simplemente ofrecer una herramienta de trabajo interior personal.

Capítulo 2: Por qué a veces no consigues practicar - Karma, mente y obstáculos cotidianos

Si en el primer capítulo hemos visto qué es el sendero de forma general, en este debemos comprender qué es lo que a veces te impide recorrerlo. ¿Por qué muchas personas comienzan motivadas y luego abandonan después de un tiempo? No porque sean perezosas o débiles, sino porque existe un mecanismo preciso que debe entenderse.

Qué entendemos por karma

Cuando en Occidente se escucha la palabra *karma*, casi siempre se interpreta como un castigo divino similar a la ley del talión: hiciste algo malo en una vida pasada y ahora lo pagas. Esta idea, además de ser **infantil**, es totalmente **inútil** para la práctica. En nuestro sendero, el karma debe

entenderse de una manera mucho más sencilla y práctica: **acción y consecuencia de la acción**. Cada acción, pensamiento o emoción repetidos dejan una huella. Estas huellas se acumulan y, con el tiempo, se convierten en hábitos, tendencias y automatismos. Eso es lo que te bloquea. La tradición divide estas huellas en tres categorías principales:

- **Sanchita Karma** (El almacén): es el conjunto de todas las huellas acumuladas a lo largo del tiempo, tu archivo completo. No todo se manifiesta en esta vida; sería imposible de gestionar.

- **Prarabdha Karma** (La tarea actual): es la porción de ese archivo que se activa en esta vida. Incluye el cuerpo que tienes, la familia en la que naciste, las predisposiciones de carácter y las situaciones recurrentes. Es el material sobre el que estás llamado a trabajar ahora.

- **Kriyamana o Agami Karma** (El nuevo karma): es el karma que estás creando ahora mismo con las decisiones de hoy. Cada vez que meditas en lugar de posponerlo, o eliges conscientemente cómo reaccionar a los acontecimientos y situaciones, creas un futuro orientado hacia la libertad.

Una vez entendido esto, comprendes por qué a veces no consigues practicar con regularidad: no es falta de voluntad, sino la inercia de tu *Prarabdha*, que a través de hábitos mentales te sugiere posponer, desistir o dirigir tu

atención hacia otras cuestiones. La práctica diaria sirve precisamente para crear un nuevo *Kriyamana* lo bastante fuerte como para aflojar gradualmente el antiguo. **No debes anular el pasado, sino dejar de alimentarlo automáticamente**. La palabra clave es **conciencia**.

La relación entre los planetas y el karma

Entramos aquí en un tema delicado, que debe tratarse sin tecnicismos ni supersticiones. El gurú de Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, era un gran experto en astrología védica (*Jyotish*), y por ello este conocimiento llegó hasta nuestra línea, aunque en una forma básica.
¿Cómo funciona? Tu *Prarabdha Karma* no se activa todo de una vez, sino en momentos diferentes. Los movimientos de los planetas actúan como las agujas de un reloj: no crean tu karma, que ya te pertenece, sino que indican cuándo una determinada parte de tu archivo tiende a activarse. Si, por ejemplo, se activa un período relacionado con Saturno (asociado en la tradición védica a la disciplina, los límites y el esfuerzo), es normal percibir una mayor pesadez en la vida cotidiana. No es un castigo, sino una parte del *Prarabdha* que requiere paciencia y constancia. Conocer este mapa evita dramas innecesarios: comprendes que es un momento que debe atravesarse con regularidad, no con desesperación.

Importante: **recomendamos hacerse una carta astral védica al menos un par de veces en la vida con un astrólogo serio y equilibrado**. No para asustarse ni para predecir el futuro, sino para comprender en qué áreas de

la vida existe más dificultad y en cuáles se recibe más apoyo, haciendo la práctica más inteligente. En cuanto a los remedios astrológicos (meditaciones específicas, atención particular a determinados aspectos de la vida, piedras o mantras), no eliminan el karma, pero pueden suavizar sus efectos, como una férula que sostiene una rodilla dolorida mientras continúas caminando.

¿Los planetas cuentan o no?

En este punto hay que evitar dos extremos opuestos:

- **Primer extremo**: *«Los planetas no cuentan para nada.»* No es así: en la visión tradicional, las influencias existen.

- **Segundo extremo**: *«Soy así por culpa de tal planeta y no puedo hacer nada.»* Tampoco es cierto. Los planetas influyen, pero no deciden por ti.

Paramahansa Yogananda decía: *«Dadme la peor carta astral posible y aun así lograré alcanzar mis objetivos.»*

Aunque Yogananda poseía una voluntad extraordinaria, el principio vale para todos: **estar influenciado no significa rendirse**.

Imagina que vas en bicicleta con el viento en contra: te cuesta más esfuerzo, pero el destino y el pedaleo dependen de ti. Existe una ley fundamental: **cuanto más**

consciente espiritualmente eres, menos sujeto estás a las influencias planetarias. La práctica diaria crea un centro de gravedad interior que reduce el poder de las fuerzas externas. Por tanto, la astrología no sirve para justificarse ni para dejarse dominar, sino para conocerse mejor. Ahora sabes dónde podrías encontrar mayores dificultades: bien, sigue pedaleando igualmente en la dirección que has elegido.

Conclusión

¿Por qué a veces no consigues practicar? Porque tienes un *Prarabdha* lleno de inercias y porque, en ciertos períodos, señalados por los ciclos planetarios, esas inercias se hacen sentir con más fuerza. La solución no es luchar contra los planetas ni intentar borrar el pasado, sino crear cada día, mediante acciones simples y constantes, un nuevo karma que vaya en la dirección opuesta. Eso es la meditación, eso es la práctica: la única palanca sobre la que puedes actuar desde mañana por la mañana, independientemente de cualquier influencia planetaria que pueda existir en tu vida.

Capítulo 3: Cómo se medita realmente - La práctica sencilla que puedes realizar desde hoy

Por qué funciona la meditación

La meditación funciona por un motivo muy sencillo: ayuda a separar la mente de sus movimientos continuos, llamados en sánscrito *vritti* (fluctuaciones, remolinos,

ondas). Son todos los movimientos que tienen lugar en la conciencia individualizada: pensamientos, imágenes, recuerdos, emociones, juicios y expectativas. Es el flujo ininterrumpido de la mente.

En los *Yoga Sutra*, Patanjali lo explica claramente ya en el segundo sutra:

Yoga chitta vritti nirodha

(Se alcanza la unión, Yoga, cuando se pacifican y se vuelven latentes, *nirodha*, los movimientos, *vritti*, dentro de la conciencia individualizada, *chitta*).

Mientras los movimientos están activos, la conciencia individualizada se identifica con ellos y cree estar separada del Todo. Cuando los *vritti* se pacifican, la agitación cesa y la conciencia reconoce su identidad con la Conciencia universal. Retomando el ejemplo del agua en la botella del capítulo anterior: mientras la mente está agitada por los pensamientos, es como el agua revuelta que solo ve su propia confusión. Cuando se calma, comprende que es una sola cosa con el agua del exterior, y desenroscar el tapón se convierte en algo natural.

Qué se hace cuando se medita

Cuando se medita, no se intenta bloquear los pensamientos por la fuerza, sino aprender a observarlos y distanciarse de ellos evitando prestarles atención. Te sientas, cierras los ojos y observas lo que sucede sin

identificarte con ello. Ese espacio entre el observador y los movimientos es el comienzo de la libertad.

- **Qué ocurre con el tiempo**: cuando consigues mantener esta observación activa y consciente incluso solo durante unos minutos al día, **las fuerzas supraconscientes del alma comienzan gradualmente a impregnar y purificar el plano mental**. No es algo externo que llega, sino tu verdadera naturaleza que vuelve a hacerse sentir, aportando claridad y estabilidad de forma progresiva.

- **Las técnicas son un medio, no un fin**: las técnicas de meditación (con excepción del *Kriya Pranayama* y de la técnica del *Om*, que tienen un propósito específico y se enseñan presencialmente) sirven únicamente para llevar la mente a un estado meditativo. Como decía Roy Eugene Davis, **una técnica es una herramienta**: una vez alcanzado el objetivo, puede dejarse de lado. El propósito de la práctica es meditar, no practicar técnicas indefinidamente.

¿Qué es realmente la devoción?

Antes de pasar a la práctica cotidiana, es importante aclarar un término que a menudo se malinterpreta. Cuando escuchamos la palabra *devoción*, pensamos inmediatamente en algo intensamente emocional: un gran amor por Dios, una profunda conmoción, lágrimas en los

ojos. En cierto sentido, todo esto puede estar presente, pero hay un punto mucho más práctico y liberador que comprender: **no puedes amar realmente aquello que no conoces**.

Mientras no exista una realización espiritual directa, la mente funciona mediante conceptos. Incluso de Dios tenemos un concepto mental que cambia con los años y con la práctica. Por eso Roy Eugene Davis recordaba siempre que **devoción es sinónimo de dedicación**.

- Eres devoto de algo cuando estás dedicado a realizar esa cosa.

- En nuestro sendero, devoción significa volver allí cada día: sentarse a meditar incluso cuando no apetece, mantener el compromiso y la observación.

Esto no significa que el corazón no se abra: en cierto momento, espontáneamente, puede llegar una apertura y una profunda emoción en el centro del pecho. Pero esa emoción es un efecto de la dedicación, no la devoción en sí misma. Confundir la devoción con la emoción hace que dependas del estado de ánimo del día (si te sientes inspirado practicas; si no, no), impidiendo que la práctica se estabilice. **Permanece fiel a la dedicación**: será precisamente ella la que, algún día, te permitirá conocer aquello que antes solo podías imaginar.

Una práctica sencilla para realizar todos los días

Estos son los pasos fundamentales para estructurar tu sesión diaria de meditación:

- **Cómo sentarse**: Siéntate con la columna vertebral recta en un lugar cómodo. No es necesario sentarse en el suelo o con las piernas cruzadas si eso te causa incomodidad: **si el cuerpo sufre, toda tu atención se dirigirá al dolor**. Yogananda sugería una silla cómoda, manteniendo la columna recta pero sin rigidez, preferiblemente separada del respaldo.

- **Preparación**: Siéntate y, si sientes afinidad, visualiza por un instante en tu ojo espiritual los rostros de los maestros de nuestra tradición. No para alcanzarlos físicamente, sino para entrar en un estado de serena sintonía con su energía.

- **Respiración**: Inspira profundamente por la nariz contando hasta 5. Mantén la respiración durante 5 segundos contrayendo ligeramente la musculatura. Exhala por la boca con una doble exhalación (una más corta seguida de otra más larga), liberando la tensión. Repite el proceso 3 o 4 veces, manteniendo la atención fija en el ojo espiritual.

- **La técnica** (*Hong So* o *So Ham* – al menos 5-10 minutos): Observa la respiración natural. Con la inhalación recita mentalmente *Hong* (o *So*), y con la exhalación *So* (o *Ham*). Estas fórmulas significan aproximadamente *«Yo soy Espíritu»* o *«Yo soy*

conciencia pura», indicando nuestra identidad con el Absoluto. Continúa durante algunos minutos. Si la mente divaga, devuélvela suavemente a la técnica.

- **La meditación pura** (10-15 minutos):

    1. Permanece en silencio, concentrado en el punto entre las cejas.

    2. Visualiza una luz cálida, amorosa y sanadora que parte del corazón e inunda todo el cuerpo, expandiéndose después más allá: en la habitación, el edificio, la ciudad, el planeta Tierra y todo el cosmos.

    3. Comprende que no existe separación: eres luz en la luz, conciencia infinita dentro de una conciencia infinita. Este es el momento ideal para recibir revelaciones o pedir ayuda interior. **Permanece el mayor tiempo posible en este estado de unidad**.

    4. Cuando lo desees, concluye con una breve oración de agradecimiento a los maestros antes de volver a tus actividades cotidianas.

La simplicidad del sendero

A veces uno se pregunta: *«¿La meditación es realmente solo esto?»* Sí, es solo esto. La oración verbal es útil, pero

mantiene la mente en movimiento. **No existe nada más eficaz que la meditación silenciosa para separar la mente de los pensamientos y permitir que tu verdadera naturaleza emerja espontáneamente**.

En resumen, la naturaleza espiritual de cada ser no es un poder extraordinario ni una energía misteriosa, sino una conciencia pura, serena, luminosa y amorosa; es decir, **aquello que permanece cuando los pensamientos se aquietan**. El proceso de crecimiento suele ser progresivo y, aunque existen técnicas específicas como el *Kriya Pranayama* que pueden acelerarlo, el verdadero punto de inflexión reside en la receptividad a la gracia y en la constancia de la práctica diaria.

Capítulo 4: La filosofía que te sostiene - Monismo, maestros y tradición

La visión que te mantiene en pie cuando la motivación disminuye

Cuando la motivación disminuye, lo que te sostiene no es una técnica, sino una visión. Una filosofía clara te mantiene en pie porque te recuerda quién eres y hacia dónde te diriges, incluso en los días en que la práctica parece no dar frutos. Este capítulo sirve precisamente para consolidar esos cimientos.

Monismo y dualismo

Existen dos formas principales de entender la realidad espiritual:

- **El dualismo**: sostiene que existe Dios por un lado y la creación por otro; el alma individual por un lado y el Alma universal por otro. Hay separación y la relación se establece entre dos sujetos diferentes (tú rezas a un Dios que es "otro" distinto de ti). Este modelo es muy útil para la devoción y para abrir el corazón, pero presenta una limitación intrínseca: **mientras creas que estás separado del Todo, permanecerás separado del Todo**.

- **El monismo**: sostiene que existe una Única Realidad, una única Inteligencia consciente, omnipresente e infinita que es todo lo que existe. Nosotros no estamos separados de esta Inteligencia, sino que somos expresiones individualizadas de ella, como olas del mismo océano: la ola no está separada del océano, sino que es el propio océano en una forma temporal.

Nosotros seguimos una visión monista, que no es simplemente una creencia filosófica, sino la descripción de una experiencia directa que se realiza cuando la mente se aquieta. Cuando los *vritti* se vuelven latentes, la conciencia individualizada no encuentra un "otro" Ser, sino que se reconoce a sí misma como parte de la única Conciencia. Por eso decimos que **somos conciencia infinita dentro de una Conciencia infinita**: no dos cosas, sino una Única Realidad que se reconoce a sí misma.

Conciencia y alma

Para comprender mejor esta visión, es importante aclarar el significado de dos palabras que utilizaremos con frecuencia: Conciencia y alma.

Cuando usamos la palabra Conciencia con mayúscula, no nos referimos simplemente a la conciencia de algo, como ser consciente de un pensamiento, una emoción o de lo que sucede a nuestro alrededor. Por *Conciencia* entendemos la Inteligencia infinita, omnipresente y eternamente existente que constituye la realidad fundamental del universo y de todo lo material e inmaterial. Es aquello de donde todo procede, aquello en lo que todo existe y aquello que sostiene toda forma de vida, energía y materia.

Por alma entendemos una unidad individualizada de Conciencia. No es algo separado de la Conciencia infinita, sino una expresión individual de ella.

Un ejemplo puede ser el de la llama de una cocina de gas. La llama es una sola, pero aparece a través de muchos pequeños orificios de los que surgen numerosas llamitas. La llama única puede representar la Conciencia infinita; las llamas individuales representan las almas, es decir, las individualizaciones de la misma Conciencia. Cada llama parece distinta de las demás, pero la naturaleza del fuego es idéntica en todas ellas. Del mismo modo, cada alma

posee una individualidad propia, pero su esencia es idéntica a la de la Conciencia universal de la que procede. También podemos utilizar otro ejemplo: la Conciencia es como el océano y el alma es como una ola. La ola tiene una forma y una aparente individualidad, pero nunca está realmente separada del océano. En términos simples, **la Conciencia es la Única Realidad**.

El alma es esa misma Realidad manifestándose como individuo, conservando siempre su esencia divina.

Estas definiciones nos ayudan a comprender mejor el significado del monismo: **existe una única Conciencia infinita que se manifiesta a través de innumerables almas, sin dividirse jamás realmente**. La práctica espiritual no sirve para crear una unión que no existe, sino para reconocer conscientemente una unidad que siempre ha estado presente.

La adaptación de Yogananda en América

Paramahansa Yogananda llegó a los Estados Unidos hace más de cien años comprendiendo que, para llegar al corazón de los occidentales, debía adaptar parte de su comunicación a los conceptos cristianos que les resultaban familiares (el Dios personal, la relación entre Padre e hijo, el amor divino). Sin embargo, como nos explicó Roy Eugene Davis, cuando Yogananda hablaba en privado con sus discípulos más cercanos, utilizaba términos y conceptos profundamente vedánticos, hablando de Conciencia, Ser y unidad absoluta. Esta

flexibilidad demuestra su gran inteligencia: sabía hablar a cualquiera sin traicionar jamás la verdad más profunda.

Por qué la tradición es importante

La tradición no es una jaula, sino una corriente de conciencia. Los maestros que nos precedieron ya recorrieron el sendero, aclararon los obstáculos y hicieron las enseñanzas más simples y accesibles. Entrar en una tradición significa sintonizarse con esa corriente sin tener que empezar desde cero cada vez.

Visualizamos a los maestros no por idolatría, sino por sintonía: su realización está disponible en el infinito, y sintonizar con ella significa volverse receptivos a esa frecuencia.

Una referencia a la filosofía Samkhya

Para comprender cómo la unidad se convierte en multiplicidad, la tradición india desarrolló un mapa llamado *filosofía Samkhya*.

El Samkhya explica que, a partir de la única Conciencia, al amanecer de los tiempos y mediante un movimiento interno, surgió la emanación cósmica: primero la inteligencia cósmica, luego el sentido del yo cósmico, la mente cósmica, los elementos sutiles y finalmente los elementos densos que forman el mundo material. **Es como una luz que se condensa progresivamente hasta convertirse en materia**. La meditación realiza

exactamente el camino inverso: partiendo del mundo material, asciende hacia la Conciencia pura.

A la luz de lo anterior, podemos comprender el proceso también de otro modo: la única Conciencia se manifiesta progresivamente como universo y como almas individualizadas, permaneciendo siempre indivisa en su esencia. Lo que aparece como multiplicidad es una variedad de expresiones de una misma Realidad.

No es necesario comprender todo intelectualmente ahora, pero sí **recordar que todas las cosas proceden de la misma Fuente**. Como señalaron Roy Eugene Davis en su libro *Siete Lecciones de Vida Consciente* y el propio Yogananda, el estudio del Samkhya es una herramienta verdaderamente valiosa para comprender nuestra verdadera naturaleza.

Los maestros de la tradición

La información detallada sobre los maestros puede encontrarse en la *Autobiografía de un Yogui* de Paramahansa Yogananda; aquí recordamos sus rasgos esenciales para mantener la sintonía con nuestra línea:

- **Mahavatar Babaji**: maestro de realización infinita, más allá de la comprensión ordinaria. En la India, su figura suele sustituirse por un *OM* en los altares. Su presencia representa la continuidad eterna de la tradición.

- **Lahiri Mahasaya**: discípulo de Babaji, vivió como padre de familia y trabajó como contable, demostrando que la realización más elevada es posible incluso viviendo una vida normal en el mundo. Rescató el Kriya Yoga en la era moderna.

- **Swami Sri Yukteswar**: discípulo de Lahiri Mahasaya y maestro de Yogananda. Fue un hombre de inmenso conocimiento que unió la sabiduría védica con el pensamiento occidental. Yogananda lo consideraba la encarnación misma de la sabiduría.

- **Paramahansa Yogananda**: quien llevó el Kriya Yoga a Occidente, demostrando con su propia vida que la espiritualidad y la practicidad pueden convivir armoniosamente.

- **Roy Eugene Davis**: discípulo directo de Yogananda y mi maestro-guía. Dedicó toda su existencia al ministerio del Kriya Yoga, enseñando un camino basado en el crecimiento equilibrado, la vida consciente y la meditación cotidiana.

Cómo ver a los maestros: no deben ser considerados como divinidades a las que adorar ni como supervisores omnipresentes, sino **como ejemplos a emular y como conciencias infinitas con las que cultivar una sintonía interior**, capaz de ofrecer un apoyo concreto al crecimiento espiritual.

Capítulo 5: El arte de vivir - Salud, energía y cómo evitar que te absorban cada día

Los fundamentos de la Bhagavad Gita

Existe una sabiduría antigua que debería estar escrita en la puerta de cada casa. La encontramos en la *Bhagavad Gita* (Capítulo 6, titulado *Dhyana Yoga*, el Yoga de la Meditación), donde Roy Eugene Davis traducía magistralmente estos dos versos fundamentales:

Capítulo 6, Verso 16: *«La práctica del Yoga no es para quien come en exceso ni para quien se somete a ayunos prolongados, ni para quien duerme demasiado o no obtiene un descanso adecuado.»*

Capítulo 6, Verso 17: *«Para el devoto cuya dieta y recreación son moderadas, cuyas acciones son disciplinadas y cuyos hábitos de sueño y vigilia están regulados, la práctica del Yoga elimina toda infelicidad.»*

Este es el corazón palpitante de este capítulo: **la iluminación y la estabilidad interior no son para quienes se destruyen mediante los excesos ni se pierden en los extremos opuestos**.

El cuerpo y la continuidad de la energía

La meditación no ocurre en el vacío. Tiene lugar dentro de un cuerpo, en un sistema nervioso y en medio de una jornada vivida minuto a minuto. Si durante el día dispersas

toda tu energía, por la noche no quedará nada que ofrecer a la práctica. Por el contrario, si aprendes a conservar un mínimo de conciencia y vitalidad, la meditación encontrará un terreno fértil en el que florecer.

Para comprender qué significa vivir este principio en la práctica cotidiana, basta con observar el ejemplo de Roy Eugene Davis. Encarnaba una auténtica obra maestra de equilibrio: trabajaba intensamente pero sin excesos, comía lo necesario, dormía lo suficiente y mantenía horarios regulares. Viajaba mucho, pero sabía detenerse antes de llegar al agotamiento. No era un asceta que se castigara físicamente ni un hombre perdido en las distracciones del mundo; era simplemente regular. Y **para un occidental, la regularidad representa una de las formas más elevadas de inteligencia espiritual**.

Naturalmente, sabemos bien que esto no es fácil para todos. Hay quienes deben ocuparse de la familia, los hijos, turnos laborales exigentes o ritmos frenéticos. No estamos hablando de una vida perfecta de monje en una cueva del Himalaya, sino de encontrar el propio centro y equilibrio personal dentro de las posibilidades de cada uno.

El estilo de vida siempre vence a la técnica

Piénsalo un momento: no tiene sentido intentar construir una mente tranquila durante media hora por la mañana y luego pasar el resto del día haciendo exactamente lo contrario. Quedarse despierto hasta tarde frente a una

pantalla, llenarse de estímulos digitales, consumir alimentos pesados y perderse en discusiones inútiles para después esperar que la meditación "funcione" es una contradicción.

Se trata de dos direcciones diametralmente opuestas. La práctica exige recogimiento, mientras que una vida dispersa destruye ese recogimiento inmediatamente después. **A largo plazo, siempre vence el estilo de vida, no la media hora de técnica matutina**. Si tu jornada es un flujo continuo de agitación, tu sesión de meditación resultará cada día más difícil.

El apoyo del Ayurveda para recalibrar la energía

Una ayuda valiosa para recalibrar el propio estilo de vida y comprender las verdaderas necesidades del cuerpo proviene del Ayurveda, la milenaria ciencia médica de la India.

Nadie te pide que te conviertas en terapeuta o experto en la materia, pero adquirir unos conocimientos básicos o contar con la orientación de profesionales serios puede marcar una gran diferencia. El Ayurveda nos enseña que no todos somos iguales: según nuestra constitución psicofísica, ciertas actividades, ritmos o alimentos pueden ser beneficiosos o desequilibrantes.

Lo que para una persona es ligero y favorece la concentración puede resultar pesado para otra; lo que para una persona es energizante puede convertirse para

otra en fuente de agitación y ansiedad. No se trata de dogmas morales ni de reglas rígidas, sino de simple sentido común aplicado a la biología del cuerpo.

Escuchar los ritmos circadianos de la naturaleza, comer cuando el fuego digestivo está activo, descansar durante las horas oscuras y moderar los estímulos sensoriales no son imposiciones ascéticas, sino actos de profundo respeto hacia el instrumento que te permite practicar.

En definitiva, cuidar la salud, la energía y la regularidad de tu jornada no significa volverse rígido ni obsesionarse con las reglas, sino crear las condiciones óptimas para que la mente pueda aquietarse espontáneamente. **Cuando el cuerpo está sano y la energía no se dispersa, la práctica de la meditación deja de ser una lucha cotidiana y vuelve a ser lo que siempre ha sido: un regreso natural al hogar.**

Capítulo 7: Después de la iniciación - Cómo mantener viva la práctica sin apagarla

La iniciación es el encendido; mantener el fuego encendido es el verdadero trabajo. Este capítulo explica cómo preservarlo a lo largo del tiempo.

Los primeros dos meses después de la iniciación

Lo primero que hay que gestionar es la regularidad, porque sin ella no se avanza. Los primeros dos meses son decisivos: durante este período el sistema nervioso

registra la nueva frecuencia del Kriya y el cuerpo sutil aprende la dirección del *prana*. Interrumpir la práctica en esta etapa significa comunicarse a uno mismo que la práctica es algo opcional.

Durante los primeros dos meses, e idealmente para siempre, siéntate cada día a la misma hora y en el mismo lugar, en la medida de lo posible. No importa tanto la duración como la continuidad. El objetivo no es una práctica perfecta, sino crear un hábito que te sostenga en los días de menor motivación. Yogananda describía esta actitud con una imagen perfecta:

«Que tu devoción a Dios sea como una llama de leña que arde de manera constante durante mucho tiempo, y no como una llama de paja que produce una gran llamarada por un instante y luego se apaga enseguida.»

La práctica debe ser un tronco de leña, no una brizna de paja.

Las tres reglas de oro de Roy Eugene Davis

Roy Eugene Davis sintetizaba el método en tres pilares:

- **Regularidad**: La práctica diaria vale **infinitamente** más que una sesión larga realizada una vez a la semana. Estabiliza la mente de manera efectiva.

- **Simplicidad**: Realiza la técnica **exactamente** como te fue enseñada, sin añadir complicaciones

ni variantes encontradas en Internet. **El Kriya funciona porque es simple**. Si hubiera otras prácticas que añadir, los maestros las habrían enseñado.

- **Paciencia**: Nada profundo sucede rápidamente. Practicas porque es lo correcto, no para exigir resultados inmediatos.

Por qué seguir un solo sendero

Uno de los mayores errores que se pueden cometer es querer seguir demasiadas disciplinas espirituales diferentes.

A veces esto deriva de tendencias sutiles o astrológicas, como explica el *Jyotisha* (astrología védica). La concentración de planetas (*Graha*) en los campos de experiencia (*Bhava*), particularmente en el *Dharma Bhava* (la casa del sendero y del Gurú), puede generar una sed inagotable de verdad que, sin una guía estable, se convierte en inquietud y dispersión. Puede haber muchas razones para comportarse de este modo; esta es simplemente una de las posibles explicaciones, a la que se suman una curiosidad excesiva, la falta de estabilidad emocional o la necesidad constante de novedades causada por una inquietud de fondo.

Recuerda este axioma:

La mente busca la novedad; el alma busca la profundidad.

Para encontrar agua hay que cavar un pozo de cien metros, no cien agujeros de un metro. Cambiar de sendero ante cada dificultad solo sirve para evitar los nudos que la vida nos está presentando. **Distingue la apertura mental de la dispersión** y, cuando aparezca la tentación de cambiar, mantente firme.

Los errores clásicos después de la iniciación y la dedicación total

Paramahansa Yogananda decía con frecuencia que *«Dios es un amante muy celoso»*. Con ello no describía a un Dios personal susceptible, sino una ley práctica: si no te dedicas completamente a la práctica, las posibilidades de un avance real permanecen limitadas.

Entre los errores más comunes encontramos:

- **Perseguir experiencias extraordinarias**: buscar luces o visiones transforma la práctica en un espectáculo para el ego.

- **Querer añadir más cosas**: incorporar técnicas ajenas al Kriya con la idea de potenciarlo, terminando solamente por diluirlo.

- **Hablar demasiado de la propia práctica**: la energía recién despertada necesita silencio y protección.

- **Practicar de manera intermitente**: dejar que el estado de ánimo decida si sentarse a meditar o no.

Los pétalos de rosa y el ancla en los momentos difíciles

Durante la iniciación, Yogananda regalaba pétalos de rosa secos como símbolo de conexión con la línea de los Maestros. En los momentos en que todo parece difícil, tomar esos pétalos y sentarse a practicar constituye una ayuda importante. Como decía el Maestro:

«El propósito del gurú no es debilitar tu voluntad, sino enseñarte a desarrollar tu poder interior hasta permanecer inquebrantable incluso cuando los mundos se derrumban a tu alrededor.»

Capítulo 8: La voz de los Maestros y la ayuda de la Gracia

La energía de los Maestros se encuentra en el infinito, custodiada en sus enseñanzas y en su vibración. No son entidades que nos observan desde arriba para juzgar cada una de nuestras acciones: esta es una visión infantil que, a largo plazo, genera ansiedad en lugar de liberación. **Los maestros son expresiones humanas de la Gracia Divina**.

Existe, más bien, una ley de sintonía. Cuando Yogananda decía *«para quien me sienta cercano, yo estaré cerca»*,

quería decir que al elevar la propia conciencia y purificar el corazón se entra en su misma frecuencia. La cercanía no consiste en que él descienda para vigilarte, sino en que tú te elevas hasta percibir su energía.

El setenta y cinco por ciento es gracia

Yogananda explicaba que, de las cien partes necesarias para la realización del Ser, el veinticinco por ciento corresponde a nuestro esfuerzo personal, que debe ser completo y sincero, mientras que el setenta y cinco por ciento es la gracia combinada del Gurú y de Dios. **Sin nuestro compromiso la puerta permanece cerrada; sin la gracia, sin embargo, no se cruza el umbral**.

La palabra sánscrita *anugraha* deriva de la raíz *grah* ("agarrar, acoger, favorecer"), precedida por el prefijo *anu*, que indica aquello que sigue, acompaña o sostiene. En el *Monier-Williams Sanskrit Dictionary* el término se traduce como favor, benevolencia, misericordia, gracia y bendición.

Sin embargo, desde la perspectiva de los textos espirituales más profundos, la gracia no es simplemente una intervención externa concedida por una divinidad separada del ser humano. La mente tiende a imaginarla como algo que llega desde fuera: Dios decide concederla o no, el Maestro la distribuye como una recompensa y el discípulo la recibe pasivamente. Esta visión tiene un valor inicial en el plano devocional, pero no agota el significado más profundo de la experiencia espiritual.

Los textos clásicos enseñan que la Única Realidad no está separada del ser humano. Las Upanishads declaran repetidamente que el Atman, el Ser individual en su esencia, es idéntico al Brahman, la Conciencia Absoluta.

Si esta unidad es real, entonces la gracia tampoco puede ser algo completamente ajeno a nuestra naturaleza profunda.

En este sentido, **la gracia puede comprenderse como una manifestación de la propia Conciencia**. No es una fuerza que llega desde lejos para modificar artificialmente nuestro destino, sino la revelación progresiva de una verdad que siempre ha estado presente. Actúa eliminando la ignorancia, los apegos y las identificaciones erróneas, permitiendo que la luz del Ser emerja. Cuando meditas, sirves y disciplinas tu vida, no "produces" la realización mediante el ego. Más bien, creas las condiciones para que la gracia pueda actuar sin obstáculos.

El esfuerzo no genera la Verdad; elimina aquello que impide percibirla. La gracia es entonces el movimiento espontáneo de la Conciencia hacia el reconocimiento de sí misma.

Por esta razón, el Gurú auténtico no es considerado la fuente personal de la gracia, sino su vehículo transparente. **Su conciencia, al haberse unido a la Conciencia divina, despierta en el discípulo esa misma realidad latente**. Lo que se transmite no es un

poder ajeno, sino el llamado de aquello que el discípulo ya es en lo más profundo.

A la luz de esta comprensión adquiere un significado aún más profundo el verso de la *Bhagavad Gita* (X, 10):

«A aquellos que permanecen firmes constantemente y que me adoran con amor, les concedo el Yoga del discernimiento mediante el cual llegan a Mí.»

El discernimiento otorgado por la gracia no añade algo que faltaba; disuelve aquello que oscurecía la visión. La gracia ilumina, aclara y acelera el camino, pero no sustituye el trabajo interior. Es simultáneamente don divino y despertar de nuestra naturaleza esencial, porque en la realización espiritual el buscador, el Gurú, la gracia y Dios dejan gradualmente de parecer realidades separadas.

Capítulo 9: Hacer y permitir

En el sendero espiritual hay que aprender el arte sutil de hacer y permitir. Muchos aspirantes oscilan entre dos extremos: por un lado, el activismo espiritual, que transforma la práctica en una tensión constante hacia un resultado; por otro, la pasividad, que se convierte en una justificación para no comprometerse verdaderamente. El camino equilibrado requiere compromiso constante y confianza serena en el proceso.

1. **Hacer (el 25 %)**: es nuestra parte activa. Significa meditar regularmente, vivir éticamente, estudiar, mantener el cuerpo sano y cumplir con nuestros deberes en el mundo sin ansiedad ni tensiones excesivas. Significa también desarrollar autodisciplina, vigilar nuestros hábitos y devolver cada día la mente hacia lo esencial.

2. **Permitir (el 75 %)**: no significa no hacer nada, sino dejar de obstaculizar el proceso con la impaciencia, con la necesidad de verificar continuamente los resultados o con la exigencia de que todo suceda según nuestras expectativas y nuestros tiempos.

El agricultor sabio prepara el campo, siembra y riega (*hacer*), pero luego no tira de las plantas para que crezcan más deprisa. Conoce el valor de su trabajo, pero también sabe que todo tiene un ritmo natural. Después de hacer lo necesario, espera con paciencia y continúa cuidando la tierra.

Lo mismo ocurre en la vida interior. Muchas personas meditan durante unas semanas y enseguida se preguntan si están progresando, si la experiencia es la correcta o si deberían obtener resultados más evidentes. De este modo, una parte de la energía que debería sostener la práctica se desperdicia en una autoevaluación constante.

La perseverancia, en cambio, nace de la sencillez.

Uno se sienta, practica y continúa con su camino diario. Día tras día, sin dramatizar las jornadas difíciles ni exaltarse por aquellas especialmente inspiradoras. La estabilidad es más importante que la intensidad ocasional.

Como sintetizaba Roy Eugene Davis:

«Haz todo lo que puedas y deja que la gracia de Dios haga el resto.»

No intentes convertir la práctica en algo extraordinario: conviértela en un hábito sencillo y natural, como lavarte la cara por la mañana. **Siéntate cada día, con honestidad, durante toda tu vida**. Los grandes cambios interiores rara vez ocurren mediante experiencias excepcionales; más a menudo nacen de la acumulación silenciosa de pequeños actos repetidos con constancia.

El Sr. Davis dijo una vez:

«*El sendero espiritual no consiste en hacer cosas extraordinarias, sino en hacer cosas sencillas extraordinariamente bien***.»**

Bendiciones infinitas,

Furio Sclano

Algunas palabras sobre el autor

Furio Sclano nació en Savona en 1969. Practica Kriya Yoga desde 1994 y es discípulo de **Roy Eugene Davis** desde 1996.

En 2005 se convirtió en el primer ministro ordenado en Italia por su maestro y el cuarto en Europa. Desde hace más de veinte años enseña los principios y métodos de la práctica espiritual, promoviendo un enfoque fiel a la tradición, práctico y adaptado a la vida moderna. Su enseñanza se inscribe en la línea espiritual de **Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda y Roy Eugene Davis**, cuyos principios esenciales y métodos de realización espiritual procura transmitir con sencillez y claridad.

En los últimos años desarrolla esta labor junto con **Manuela La Iacona**, ministra ordenada del **Center for Spiritual Awareness** y asesora en Ayurveda. Juntos acompañan a los buscadores espirituales a través de seminarios, retiros y encuentros de estudio, promoviendo una comprensión equilibrada de los aspectos filosóficos, meditativos y prácticos del camino espiritual.

Furio ha traducido al italiano quince obras de Roy Eugene Davis y es autor de dos libros dedicados a la espiritualidad y a la realización del Ser. Su labor de traducción, escritura y enseñanza ha contribuido a hacer más accesibles para el público italiano las enseñanzas del Kriya Yoga y de la tradición del despertar espiritual.

Furio y Manuela imparten regularmente seminarios y encuentros de estudio en Italia. También están disponibles, previa solicitud, para organizar seminarios, conferencias y retiros en otros países, en italiano o en inglés, con posible traducción al idioma local. Su intención es compartir enseñanzas espirituales universales, accesibles a todos, en un espíritu de apertura, sencillez y respeto por las diferentes tradiciones.

Datos de contacto

Furio Sclano
fsyukteswarji@yahoo.com
+39 349 833 5768
Idiomas hablados: italiano e inglés.

Manuela La Iacona
manustoppa@gmail.com
+39 338 102 8601
Idiomas hablados: italiano.

Centro de Conciencia Espiritual
(Centro di Consapevolezza Spirituale)
www.kriyayoga.it
www.kriyayoga.it/en

Facebook: El camino espiritual del Kriya Yoga: el legado de Roy Eugene Davis

Este folleto fue completado y publicado en línea el **10 de noviembre de 2026**.

Puede compartirse y difundirse libremente. También se autoriza la publicación de extractos o partes de esta obra en sitios web, revistas u otros medios de comunicación, siempre que se mencione y cite claramente la fuente original.

Nota sobre la traducción

La presente edición en español ha sido traducida con la ayuda de herramientas de **inteligencia artificial** a partir del texto original en italiano. Aunque se ha procurado garantizar la máxima fidelidad al contenido y al significado de la obra, es posible que existan imprecisiones, matices lingüísticos mejorables o expresiones que no reflejen perfectamente la intención del texto original.
Los autores agradecen de antemano cualquier observación o sugerencia que pueda contribuir a mejorar futuras revisiones y ediciones de esta traducción.

Furio Sclano © 2026