

- "Maestro", dijo un discípulo, "tengo miedo de entrar en el estado sin respiración en la meditación. ¿Qué puedo hacer para vencer esta limitación?".

"Lo que estás afrontando es un obstáculo normal en el sendero", replicó Yogananda. "Se llama 'falsa noción'. Temes algo que, para el alma, es perfectamente natural: la calma profunda interior."

Tu mente es como un pájaro que ha estado encerrado en una caja durante muchos años. Teme a la libertad. Aun así, la libertad es su derecho de nacimiento.

Alguien abre la puerta para dejar que el pájaro salga. Puede saltar fuera a corta distancia, pero de repente piensa, '¡Oh, este vasto mundo!' Aterrorizado, salta rápidamente de nuevo hacia su jaula.

Gradualmente, luego, mediante salidas repetidas, el pájaro llega a acostumbrarse a estar fuera de su jaula. Luego, finalmente, un día, despliega sus alas y se eleva hacia el cielo, libre al fin. ¿Y por qué es libre? Muy simple, porque finalmente ha aceptado la libertad como su estado natural.

Así sucede con el devoto cuando experimenta por primera vez la libertad del alma. Pero recuerda, igual que es natural para el pájaro volar hacia el cielo, así es natural para el alma elevarse en la omnipresencia."

*Paramahansa Yogananda (The essence of Self-realization)*

- "La respiración es sólo un sueño denso, del que despertarás un día en la superconsciencia".

*Paramahansa Yogananda (The essence of Self-realization)*

- "Entre cada respiración intenta, durante ese breve momento, profundizar en la sensación de liberación que sientes de la necesidad de respirar. Gradualmente, mediante grados naturales, estas pausas aumentarán en longitud."

*Paramahansa Yogananda (Conversations with Yogananda)*