

# Uniendose a Siva

SPANISH EDITION OF  
HINDUISM'S CONTEMPORARY METAPHYSICS  
Satguru Sivaya Subramuniyaswami



365 enlightenment lessons from a mystical master, revealing the depths of raja yoga, the clear white light, the states of mind and the ultimate spiritual destiny of every seeker



## *Uniéndose a Siva*



Segunda Edición (en Inglés), Primera Impresión

**Copyright 2002**

**por la Academia del Himalaya**

*Uniéndose a Siva: Metafísica Contemporánea del Hinduismo* es publicada por la Academia del Himalaya. Todos los derechos reservados. Este libro puede ser usado para compartir el Dharma Hindú con otros en el sendero espiritual, pero puede ser reproducido sólo con el consentimiento previo escrito de la editorial. Diseñado, compuesto e ilustrado por los swamis de la Orden Saiva Siddhanta Yoga y publicado por la Academia del Himalaya, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii 96746–9304 USA. [www.Gurudeva.org](http://www.Gurudeva.org)



Publicado por

La Academia del Himalaya

USA \* India

Impreso en Malasia por Sampoorna Printers SDN BHD

por arreglo con Uma Publications

Library of Congress Catalog Card Number: 2002-103632

ISBN: 0-945497-99-7

***Arte de carátula:***

*El artista de Chennai, S. Rajam, representa al Señor Siva uniéndose en el devoto*

# *Uniéndose a Siva*

**Metafísica Contemporánea del Hinduismo**

**por Satguru Sivaya Subramuniyaswami**



Indra Sharma pinta un retrato radiante de Satguru Siva Yogaswami de Jaffna, Sri Lanka (1872-1964). En su frente es el Tripundra, tres líneas de ceniza sagrada que significan un devoto del Señor Siva; alrededor de sus hombros es el tejido a mano, sin costuras chal que siempre llevaba.

## Samarpanam

# Dedicatoria



¿QUIÉN DEDICAREMOS *UNIENDOSE A SIVA*? A SIVA MISMO? Y BIEN, SIVA ESTA DENTRO DE CADA UNO. EN VERDAD, NO LE ES POSIBLE A ÉL SEPARARSE DE NOSOTROS. POR LO TANTO, *UNIENDOSE A SIVA* DEBE SER DEDICADO VERDADERAMENTE A SADASIVA EN LA forma de mi Satguru, Siva Yogaswami de Sri Lanka, y a todos aquellos a los que he encontrado en el paso por esta

vida y por las muchas vidas pasadas. Esta dedicatoria honra a aquellas almas maduras que me han guiado en lo que se debe hacer, en como vivir, en como pensar y sentir, y a aquellas almas no demasiado evolucionadas que me han enseñado con su ejemplo, con sus palabras y con sus acciones como no se debe vivir para lograr una vida productiva y gozosa. Si, "Todos son nuestros maestros - algunos nos enseñan lo que se debe hacer. Otros nos enseñan lo que no se debe hacer". La decisión en cuanto a cual de estos caminos seguir, es nuestra y solo nuestra. Uniéndose a Siva es dedicado a todos los que han influenciado en mi vida, especialmente a mi satguru, preceptor centésimo sexagésimo primero del Nandinatha Sampradaya Kailasa Parampara. El y sus místicos seguidores, vivieron la extraordinaria historia evolutiva que estas por leer. En esta vida, he experimentado una era inusual en la Tierra. No me la hubiera perdido por nada del mundo. En unas pocas décadas, la era de agricultura se mezcla con la era de la técnica, y luego con la era de la exploración espacial, y ahora con la era de la informática. Hemos visto a la religión darle paso a la ciencia y ahora a la ciencia darle paso a la religión - apenas un poco, pero es un buen presagio. Esperemos que una nueva raza de almas madure en este planeta, y que inspirada en las verdades eternas Védicas, mezcle lo mejor de la ciencia con lo mejor de la religión.





# Vishayasuchi

## Índice Temático

Dedicación -- Samarpanam

Introducción del Autor -- Granthakara Bhumika

El Curso Magistral -- Pradhana Pathyakramah

EL Ser Dios -- Parashivah

### **Primera Parte: Danzando en la Luz**

No. Título del Capítulo

- 1    Cómo Hacer Realidad a Dios
- 2    Todo el Conocimiento Está Adentro Tuyo
- 3    El Propósito de la Vida
- 4    El Río de Vida
- 5    La Relato de la Conciencia
- 6    El Sendero de la Sabiduría
- 7    La Fuerza de Voluntad
- 8    La Luz Blanca Clara
- 9    La Flor de Loto del Corazón
- 10   De la Oscuridad a la Luz
- 11   El Poder de la Afirmación
- 12   Comenzando a Meditar
- 13   Los Cinco Peldaños Hacia la Iluminación
- 14   La Vida, la Gran Experiencia
- 15   Enfrentando las Pruebas de la Vida
- 16   Estoy Bien, en Este Preciso Instante
- 17   El Eterno Ahora
- 18   El Amor es la Totalidad de la Ley

## **Segunda Parte: Viviendo en el Ahora**

- 19 El Amor de los Dioses
- 20 El Esoterismo del Culto
- 21 Entrega Total
- 22 El Sendero del Egotismo
- 23 El Yoga del Ensalmó
- 24 El Universo de la Mente
- 25 La Mente Consciente
- 26 La Mente Subconsciente
- 27 El Sub de la Subconciencia
- 28 La Mente Superconsciente
- 29 La Mente Sub-Superconsciente
- 30 La Naturaleza del Pensamiento
- 31 El Cuerpo Físico y el Cuerpo Pránico
- 32 El Cuerpo Astral
- 33 El Aura Humana
- 34 La Magia del Color
- 35 El Dormir y los Sueños

## **Tercera Parte: Uniéndose en la Totalidad**

- 36 Karma, La Ley Natural
- 37 El Arte Refinado de la Meditación
- 38 Los Poderes de la Médula Espinal
- 39 La Vida del Renunciante y los Dos Caminos
- 40 Los Hombres y las Mujeres No Son lo Mismo
- 41 Las Ruedas Rotantes de la Conciencia
- 42 La Evolución de la Conciencia

- 43 Campos de Fuerza y Protección Psíquica
- 44 Darshan, La Gracia del Guru
- 45 Entrenamiento Espiritual
- 46 Los Jnanis y el Sendero que Predican
- 47 Las Dos Perfecciones de Nuestra Alma
- 48 El Alma, el Ser y el Samadhi
- 49 La Responsabilidad de la Iluminación
- 50 La Reencarnación
- 51 La Muerte y el Morir
- 52 Conclusiones Finales para Toda la Humanidad

## **Cuarta Parte: Habilidad de Conocer La Conquista de la Mente**

### **Sección 1: Los Cinco Estados de la Mente**

No. Canto

Introducción

- 1 La Mente Conciente y la Subconciente
- 2 La Mente Subsuperconciente y  
y el Sub de la Mente Subconciente
- 3 Control de la Conciencia

### **Sección 2: Las Leyes Básicas de la Transmutación**

Introducción

- 4 Las Energías Sexuales
- 5 Control de la Palabra

### **Sección 3: El Viaje de la Toma de Conciencia**

Introducción

- 6 Percepciones en Comprender al Ego

- 7 El Dormir y los Sueños
- 8 Chakras
- 9 Mantras
- 10 Teorías Esotéricas

## **Recursos**

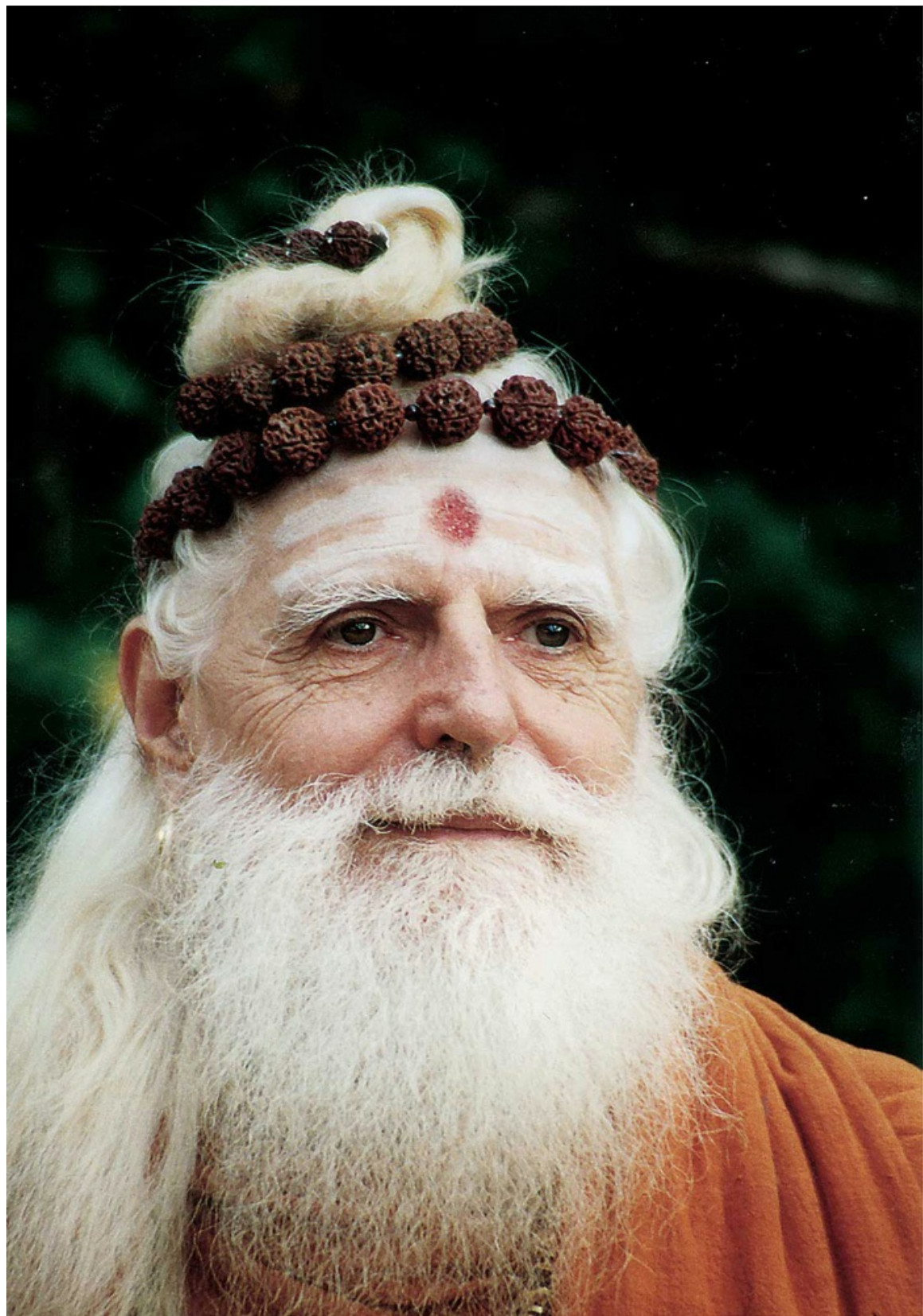
- I. La Clave de los Colores Astrales, por Swami Panchadasa
- II. La Canción del Sannyasin, por Swami Vivekananda
- III. Tablas

Conclusión -- Samapanam

Colofón -- Antyavachanam

Acerca del Autor

Invitación a Vida Monástica



Granthakara Bhumika

## Introducción del Autor



L SIGLO PASADO HA TRAÍDO UNA AVASALLADORA INFLUENCIA DEL PENSAMIENTO ORIENTAL A LOS PAISES DE OCCIDENTE. NO ES NECESARIO DESTACAR QUE HAN HABIDO INNUMERABLES ENFOQUES A LA PSICOLOGÍA, FILOSOFÍA y CIENCIA *YOGA* desde todos los estados de conciencia. Algunos trabajos excelentes, muy recomendados han sido publicados, escritos por iluminados, esos seres inusuales, inspirados por la mente superconsciente. Otros han compilado estudios intelectuales comparados y otros han escrito de manera puramente instintiva. Inspirados quizás por breves destellos del gran mas allá, estos escriben solamente para clarificar sus propias mentes sobre diversos puntos relativos al desarrollo de la mente y del espíritu. Es de suma importancia notar desde que estado de conciencia es que el autor ha escrito sus obras. Esta es una empresa fácil para el veterano, pero es extremadamente difícil para el novato, quien se encuentra enfrentado con una gran colección de libros entre los cuales elegir. Sin embargo, ansioso de conocerse a sí mismo y desarrollarse en dominios más profundos del pensamiento, el problema de cual libro elegir y como estudiarlo, resulta grandioso.

*Uniéndose a Siva* es una colección de una vida de realización. *Realización* es conocer el resultado de lo que se ha experimentado, habiéndose probado a uno mismo el conocimiento profundo desde el interior de uno mismo. También significa "lo que ha sido visto". O sea algo que nadie puede quitar, cambiar o alterar. Si tú eres como yo, a quien le gusta hojear un libro desde el final hacia el comienzo, *Uniéndose a Siva* es exactamente el libro para ti. El final es el comienzo y el comienzo es el final.

Todo comenzó en 1949 cuando tuve ciertas grandes realizaciones de "Verdad", "Ser", "Parasiva", "Realidad Absoluta", en las cuevas de Jalani en Sri Lanka, seguidas por el encuentro con mi *satguru*, por la iniciación en la orden *sannyasa* recibida, y por mi retorno a América. Esto sucedió hace mucho tiempo. Fue en 1950, que *jnana*, la sabiduría, el brote de conocimiento, comenzó a tener lugar; al hablar desde los "cielos internos", el *vak* o conocimiento no ensayado, fue liberado. A medida que los cinco estados de la mente comenzaron a manifestarse en todas sus intrincadas variaciones, aforismos fueron verbalizados e inmediatamente escritos antes de que se

fueran a olvidar, en forma similar a los *sutras* y *slokas* de las antiguas épocas Vedicas.

Estos aforismos y sus comentarios, o *bhashyas*, escritos místicamente siete años mas tarde, constituyen la Cuarta Parte de *Uniéndose a Siva*, llamada "Habilidad de Conocer", que fue publicada separadamente en 1958, 1962, 1966 y 1970, y bajo el titulo de "Raja Yoga" en 1973. Esto tuvo lugar hace muchos años, cuando yo estaba comenzando con la enorme misión que me dio mi satguru de construir un puente entre Oriente y Occidente, erigir templos, alimentar a millares y rugir como un león alrededor del mundo. Desde lo más interno emergieron estos profundos aforismos y fueron escritos prontamente. Habiendo brotado desde la mente interna, ellos explican la estructura de la mente misma. Las lecciones de *Uniéndose a Siva* están basadas en algunos de estos numerosos aforismos que eventualmente constituyeron el primer libro que fue publicado cuando comencé mi primer ministerio formal de enseñanza en 1957. Este es el cimiento de los 52 capítulos de *Uniéndose a Siva*, que comprenden 365 lecciones diarias. De modo que podemos ver que el final es en realidad el comienzo.

Puede ser de interés el elaborar cómo fue que estos comentarios surgieron. Fue en Denver, Colorado - la ciudad a una milla de elevación en las Montanas Rocallosas - que los comentarios fueron escritos, siete años posterior a la revelación de los aforismos. Mi mente externa estaba aprendiendo a aceptar completamente el conocimiento superconsciente, y la mente mas interior estaba activamente haciéndose la conocedora del conocimiento. Curiosamente, un buen día la mente interior le dijo a la mente exterior que numerara cada aforismo, que constituyen ahora las Secciones Uno y Dos de "Habilidad de Conocer", y que los pusiera boca abajo en el piso. Obedientemente lo hice. Entonces, uno tras otro, los comentarios fueron revelados, de a tres palabras y con una pausa considerable entre medio. La mente superconsciente le dictaba a la mente consciente palabra por palabra a ser escrita. Sorprendentemente, comenzó a dictar el comentario del aforismo siete, luego del numero catorce y así sucesivamente. Cuando todo fue concluido, me sentí urgido por un impulso natural a dar vuelta los aforismos que se hallaban aun boca abajo en el piso, con un número escrito en el reverso, para ver si los comentarios emparejaban cada aforismo. ¡Y así fue! ¡Todos emparejaban! En verdad, me volví un creyente mas dedicado del *jnana marga*, el resultado de experimentar el mas allá del mas allá del mas allá, que denominamos Parasiva, la realización del *yoga marga*. A medida que los años transcurrieron uno tras otro, este proceso de traer sabiduría no ensayada a la mente externa desde la mente elevada, se volvió una parte natural de mi vida diaria - "una herramienta de trabajo", como solía decir. Estos poderes psíquicos

a veces toman años para desarrollar. Pero bajo las circunstancias adecuadas aquellos que se traen desde una encarnación previa, aparecen inmediatamente, obviamente, y están tan disponibles como la habilidad de hablar, la de escuchar y la de sentir.

Lo que te hallas por estudiar es una experiencia progresiva que cambia la mente, estructurada en 365 lecciones diarias. Léelas y reléelas como harías con un libro. O, como *sadhana*, toma una lección por día y contéplala como a una hermosa gema. Los discursos, o charlas inspiradas que constituyen las lecciones han sido acumulados en esta colección notable de medio siglo de enseñanza y de guía de devotos. Cuando *Uniéndose a Siva* fue ensamblado, yo personalmente revise cada palabra, cada oración y cada párrafo de los textos originales. Puedes estar seguro que lo que tienes en tus manos es una vida entera de realización y de transformación que te estimulará a perseguir algunas de estas mismas realizaciones. Muchas de estas charlas inspiradas fueron dadas y grabadas hace veinte, treinta o cuarenta años. Yo me esforcé en mantener la fraseología original tanto como fue posible, a menudo volviendo versiones publicadas con posterioridad, a la forma original, sin hacer cambios, o haciendo algunos muy leves, cuando sentí que tales cambios eran necesarios para ser efectivos en la era presente. Por lo tanto las charlas mantienen su estilo conversacional, sin haber sido editadas en una forma mas tradicional de publicación. (disfrutarás en especial la cronología de charlas inspiradas). Digo esto para evitar cualquier posible discusión que pueda surgir en el futuro: "Yo leí en voz alta, edité y revalidé cada palabra en este tesoro, durante el retiro de tres años desde 1966 a 1999, haciendo a la edad de 72 años una madura evaluación de lo que se mantiene como verdad y confiable, sólido como roca, y digno de ser transmitido al futuro". Hay mucho poder en estas palabras debido a la combinación de fuerza *brahmacharya*, y la energía espiritual divina de *tapas* y *sadhana*, de nuestra orden Nandinatha de *acharyas*, *swamis*, *yoghis* y *sadhakas*.

*Uniéndose a Siva* es un libro que tiene a tu potencial entretejido en él. No es el libro típico que expone sobre las técnicas del *yoga* o los distintos métodos para mejorar el cuerpo físico. No ofrece seis docenas de tipos de control de la respiración o 108 posturas. En lugar de eso, revela el *yoga* de vida, *jnana yoga*, de auto comprensión y de relación con quien tú eres muy internamente. Este es el *yoga* de cambio, de desarrollo de nuevas perspectivas. Es ciertamente, el descubrimiento de tu verdadera identidad divina - el Yo Soy, el Ser interno, el Observador, el Vidente. Descubre varias áreas de tu mente interna y externa a través de la observación cuidadosa de tus reacciones a destellos intuitivos a medida que lees. Puedes hallarte a ti mismo pensando, "Yo siempre he sabido eso", o "si, eso es verdaderamente lo que he



experimentado". Entonces construye mentalmente sobre el reconocimiento de estas pequeñas realizaciones, y las más grandes vendrán naturalmente en el momento preciso y en la forma precisa.

### **Como estudiar este libro**

Para estudiar *Uniéndose a Siva*, es importante leer el libro por completo al menos una vez. Luego leer las lecciones diarias día tras día justo antes de dormir. Lee la lección del día a tu familia, a tus amigos y envíala a tus seres queridos via correo electrónico. Las 365 lecciones se agrupan en tres partes: "Danzando en la Luz", "Viviendo en el Ahora" y "Uniéndose en la Totalidad", organizadas como las tres estaciones que seguimos en el *Aadheenam* de Kauai. Por lo tanto, la primera parte se corresponde a la estación que comienza el 14 de Abril. La segunda parte comienza el 15 de Agosto y la tercera parte el 15 de Diciembre. Aquellos lectores serios, elegirán alguna de estas estaciones místicas para comenzar el *sadhana* de la lectura de las lecciones diarias a lo largo del año. Mira retrospectivamente al año y veras claramente tu desarrollo espiritual en como haz cambiado tus creencias, en tu actitud y en como has sido transformado un poco en varios departamentos de tu vida.

Cada lección se debe absorber en la mente subconsciente, se debe experimentar, a veces inmediatamente, así como las lecciones en afirmación y las numerosas lecciones de la toma de conciencia fluyendo a través de la mente como el viajante va de una ciudad a otra. Esto puede ser experimentado por cualquier persona, cualquiera sea su educación. La luz interior es también descrita en muchas lecciones. Ha sido experimentada por muchos, muchos - la luz en una habitación oscura resplandeciente dentro del cuerpo. No necesitas ser un santo, un sabio, un filósofo, sino simplemente una persona común y corriente para experimentar la luz interior. Esta experiencia te convierte en una persona extraordinaria.

Lee y absorbe cada capítulo como un concepto completo. No critiques cada punto. Este no es un tratado filosófico riguroso sino un *upadesa* que fluye libremente, dado por un *gurú* que ve las cosas como son y que trata a la vez de responder las preguntas de sus devotos explicando situaciones que han surgido en el grupo que lo rodea, desde una perspectiva interior. Estos ensayos verbalizados espontáneamente, describen los esfuerzos de decenas de miles de buscadores de la verdad a lo largo de un periodo de cincuenta años. Sus preguntas son sin duda tus preguntas, y mis respuestas que presento aquí serán sin duda las respuestas para ti, ya que estos asuntos no cambian demasiado a lo largo de los milenios. Este no es un estudio intelectual.

Recuerda que existen dos libros que preceden a *Uniéndose a Siva* para

una total y profunda transformación. Estos son *Danzando con Siva* y *Viviendo con Siva*. Ambos prevén un completo cambio de filosofía y estilo de vida. *Danzando con Siva*, *Viviendo con Siva* y *Uniéndose a Siva* forman una trilogía, mi legado. En términos filosóficos, en relación con el sendero de la realización: el *charya marga* es *Danzando con Siva*, el *kriya marga* es *Viviendo con Siva* y *Uniéndose a Siva* esboza el *yoga* y el *jnana marga*. Aquí, en nuestra trilogía, tenemos un estudio completo para una vida, o para dos, o para posiblemente más.

La cuarta parte de *Uniéndose a Siva* es "Habilidad de Conocer", los aforismos *raja yoga* para reflexionar y sus comentarios. La sección en Recursos, es abundante y de búsqueda, comenzando con "Puede Haber Solamente Una Conclusión Final", que explora monismo y pluralismo en Siva Siddhanta. Luego sigue una breve sinopsis de Saivismo y de sus linajes sagrados. El Tercer Recurso es el poco conocido poema de Swami Vivekananda "La canción del *Sannyasin*", alabando los ideales de renunciación que mantienen los tres millones de monjes Hindúes que existen en la actualidad. A continuación están "La Clave de los Colores Astrales" y "Tablas: Cosmología, Chakras y Tattvas". Todo esto es el fruto de una vida de meditación.

Las acotaciones en las páginas de los títulos de cada capítulo son versos del *Tirumantiram*, la más antigua escritura Tamil del Nandinatha Sampradaya escrita hacia el 200 AC por el Rishi Tirumular. El primer libro del Tirumurai, es un vasto depósito de conocimiento *yogui* y *tántrico*, una colección de celebradas escrituras en Tamil, de los santos de Savia Siddhanta del sur de la India. Los 3047 versos del *Tirumantiram*, contienen la esencia mística del *raja yoga* y del *siddha yoga*, y las doctrinas fundamentales de los veintiocho *Saiva Siddhanta Agamas*, que junto con los *Vedas* forman la base de nuestra tradición.

El Rishi Tirumular fue un preeminente teólogo de nuestra fe Saiva, pero no simplemente un teólogo. El también fue un *siddhar*, un *yogui* realizado. Su *satguru* fue Maharishi Nandinatha quien tenía ocho discípulos. Algunos fueron enviados a China y otros a distintos lugares. Fue Tirumular quien fue enviado al sur de la India a enseñar Saiva Siddhanta monístico y a resolver el problema Monismo-Pluralismo que existía incluso en ese entonces. Rishi Tirumular fue el *gurú* del *gurú* que inició al *gurú* que se convirtió en el *gurú* que entrenó al *gurú* quien, cuando la sucesión fue pasada a través de dos mil años, eventualmente ordenó a mi *satguru*, quien me inició, yo luego entrené por tres décadas a mis tres bien calificados sucesores, siguiendo el mismo esquema así como fue establecido hace muchísimos años. Nuestras escrituras Hindúes provienen de estos grandiosos hombres, hombres que han obtenido las más profundas

realizaciones a través de su *sadhana* y de su devoción. Sus tomas de conciencia habitan en los estados superconscientes que residen en todo ser humano pero que pueden ser penetrados intencionalmente por unos pocos, y cuando ellos hablan desde ese estado, nosotros consideramos que no es el ser humano mismo quien ha hablado, sino lo Divino a través del ser humano. Rishi Tirumular fue uno de estos concedores de lo que no se puede conocer, quien tenía la Verdad en la palma de su mano, y sus palabras se valoran como mensaje divino para la humanidad.

## La Perspectiva Hindú de la Liberación

**U**niéndose a *Siva* se trata de liberación, de ganar el liberarse del cuerpo, de la mente y de las emociones a través de la unión con lo Divino, finalmente en unión inseparable y total del alma en Dios. Habiendo vivido muchas vidas, cada alma busca liberación de la mortalidad, experimenta lo Divino directamente a través de la Realización del Ser y finalmente obtiene *moksha*, liberación del círculo de nacimientos y muertes.

Las religiones de la India son únicas en su conocimiento de la evolución espiritual del alma a través de una multitud de encarnaciones físicas. Las escrituras nos dicen que esta evolución culmina en la realización del Ser, la cual, una vez que suficiente *karma* es resuelto, confiere *moksha*, liberación del ciclo de nacimiento y muerte. *Moksha*, derivada de la raíz *much* o *moksh*, posee muchas connotaciones: soltarse, separarse, independizarse, quedar libre, y también prescindir, dejar vivir, permitir partir, despachar, descartar, e incluso relajar, gastar, conceder, dar y abrir. Por lo tanto significa "liberación de la existencia o trasmigración en el mundo; emancipación final o eterna".

*Moksha* no es un estado de extinción del alma, tampoco de no-existencia, ni de no-conciencia. Es perfecta libertad, un indescriptible estado de no-diferenciación, una proximidad a la Divinidad interna. *Moksha* señala el final de la travesía por la Tierra, pero también puede ser entendido como el principio, similar a la graduación de la universidad. *Kaivala* es otro término apto para la inefable condición de desapego, libertad y unidad perfectos.

Para alcanzar esta emancipación mas allá de toda alegría y tristeza, de toda diferencia y decaimiento, el alma debe remover por orden los tres grillos que la encadenan: *karma*, que es "el poder de causa y efecto, acción y reacción"; *maya*, que es "el poder de manifestación", a veces denominado ilusión; y *anava*, "el poder del ego o velo de dualidad". Una vez liberado por la gracia de Dios de estas tres ataduras - que no dejan de existir, pero que no tienen más el poder de ligar - el alma experimenta *nirvikalpa samadhi*. Esta es

la Realización del Ser, Atattva Parabrahman sin tiempo, sin forma, sin espacio - una unidad mas allá de todo cambio o diversidad. La Realización del Ser es el estado natural del ser humano, a la cual eventualmente toda alma llega. Mientras que el ultimo objetivo de la vida en la Tierra es la experiencia (o más precisamente la no-experiencia) de Realización del Ser, la consecuencia de esa realización es *moksha*. Estos dos no son sinónimos.

Mientras que algunas sectas del Hinduismo enseñan que la liberación viene solamente con la muerte, la mayoría acepta el estado de *jivanmukti*, liberación en la cual el alma avanzada desarrolla su perfección inherente estando viva. Se dice de tal gran alma "Murió antes de morir", indicando la totalmente real, no meramente simbólica, muerte del ego. Es posible realizar el Ser y aun no alcanzar el estado de emancipación. Si esto sucede, el alma volverá y en su próximo nacimiento se convertirá fácilmente en un *jivanmukta* en virtud de su realización pasada. Lo que distingue al *mukta* del no-liberado, es su total liberación de todo egoísmo y ataduras, su permanente morada en la Divina Presencia que todo lo impregna, su lúcida conciencia testigo y su *jnana*, revelado en sus espontáneas declaraciones.

Para obtener liberación estando vivo, la Realización del Ser se debe llevar a todo aspecto de la vida, a todo átomo del cuerpo. Esto sucede luego de muchos encuentros *nirvikalpa samadhi*. Haciendo trabajar el poder de *sadhana* y *tapas*, el adepto avanza su evolución, avanzando diez o más vidas. Solo grandes *tapasvins* alcanzan *jivanmukti*, ya que para catalizar la muerte del cuerpo astral y entonces recibir las fuerzas de vida, uno debe ser perito en *brahmacharya*, *yoga*, *pranayama* y en los diversos *sadhanas*. Esto es una gracia, hecha posible por la dirección de un *satguru*, obtenida por resueltos y voluntariosos esfuerzos de *yoga*, culto, desapego y purificación. Los no-*yoguis* pueden ser liberados en el momento de la muerte, siempre que todos los *karmas* hayan sido resueltos, y el Ser es realizado cuando el cuerpo es descartado.

Aun habiendo obtenido perfecta liberación, un alma puede conscientemente elegir volver a nacer para ayudar a otros en el sendero. Tal persona es denominada *upadesi* - ejemplificada por el benévolo *satguru* - distinguiéndolo del *nirvani*, el ascético silencioso que habita el pináculo de conciencia, evitando todo compromiso mundano. El concepto de *moksha* para toda secta Hindú es informado y modificado por su particular comprensión del alma y de su relación con Dios. La mayoría de los Hindúes creen que luego de la liberación de nacimientos y muertes, el alma existe en las regiones elevadas de los mundos interiores donde los Dioses y los seres maduros viven. Algunas sectas sostienen que el alma continua evolucionando en estos dominios hasta que obtiene perfecta unión y fusión con Dios. Otras enseñan que el final más

elevado es habitar eternamente y separadamente en la presencia gloriosa de Dios. A continuación, cuatro distintos puntos de vista son explorados.

### **Hinduismo Smarta**

Smartismo es una tradición antigua brahmánica reformada por Adi Sankara en el siglo noveno. Rindiendo culto a seis formas de Dios, este sendero liberal Hindú es monístico, no-sectario, meditativo y filosófico. *Isvara* y el ser humano son en realidad Brahman Absoluto. Dentro de *maya*, el alma e *Isvara* parecen ser dos. *Jnana*, sabiduría espiritual, disipa la ilusión.

La mayoría de los Smartas creen que *moksha* se alcanza a través de *yoga jnana* únicamente - definido como un sendero intelectual y meditativo pero no de *yoga kundalini*. Guiados por un *gurú* realizado y admitiendo la no-realidad del mundo, el iniciado medita sobre sí mismo como Brahman, para romper con la ilusión de *maya*. El objetivo último de los Smartas es el realizarse uno mismo como Brahman - la única y Absoluta Realidad. Para esto, uno debe conquistar el estado de *avidya*, o ignorancia, que hace que el mundo aparezca como real. Toda ilusión se desvanece para el ser realizado, *jivanmukta*, aún cuando él vive una vida en el cuerpo físico. Si el sol fuera frío y la luna fuera caliente o el fuego quemara hacia abajo, él no mostraría ningún asombro. El *jivanmukta* enseña, bendice y actúa como ejemplo para el bienestar del mundo. En el momento de la muerte, sus cuerpos externos e internos se extinguen. Solo Brahman existe y él es Aquello por siempre, todo en la Totalidad.

La liberación depende de la auto-cultura, que conduce a la percepción espiritual. No viene a través de la recitación de himnos, culto de sacrificio o centenares de ayunos. El ser humano no es liberado por esfuerzo ni por *yoga*, ni por ninguna auto-transformación, sino solo por el conocimiento ganado a través de la escritura sagrada y por la auto-reflexión de que él en sí mismo es Brahman. Los estadios progresivos del *jnana yoga* son estudio de las sagradas escrituras (*sravana*), reflexión (*manana*) y meditación sostenida (*dhyana*). Los devotos pueden también elegir entre otros tres senderos no-sucesivos para cultivar devoción, adquirir buen *karma* y purificar la mente. Estos son *bhakti yoga*, *karma yoga* y *raja yoga*, que los Smartas enseñan, pueden también llevar a la iluminación.

Las sagradas escrituras enseñan, "para el poseedor de una gran alma, la vía más segura de liberación es la convicción de que 'yo soy Brahman'" (Sukla Yajur Veda, Paingala Upanishad 4.19 UPR). Sri Jayendra Saraswathi de Kanchi Peedam, Tamil Nadu, India, afirma, "Aquel estado en el cual uno trasciende todos los sentimientos es liberación. Nada afecta a este estado de ser. Tu puedes llamarlo 'dicha trascendental', intuición purificada que permite a uno ver al Supremo como el propio Ser de uno. Uno llega a Brahman

totalmente liberado".

### **Hinduismo Vaishnava**

El objetivo primordial de los Vaishnavitas es videhamukti, liberación incorpórea - alcanzable solo luego de la muerte - cuando el pequeño ego realiza la unión con el cuerpo del Dios Vishnu como parte de Él, y sin embargo mantiene su pura personalidad individual. El Ser trascendente de Dios es una forma celestial que reside en la ciudad de Vaikuntha, el hogar de todos los valores eternos y de la perfección, donde el alma se une a Él cuando se libera. Las almas no comparten la omnipresencia de Dios o el poder de crear.

La mayoría de los Vaishnavitas creen que la religión es el llevar a cabo *bhakti sadhanas*, y que el ser humano puede recibir la gracia y comunicarse con el Señor Vishnu, quien se manifiesta a través de la Deidad del templo, o ídolo. El sendero de *karma yoga* y *jnana yoga* conduce a *bhakti yoga*. A través de total entrega, denominada *prapatti*, al Señor Vishnu, se obtiene la liberación de *samsara*. Los vaishnavitas consideran al *moksha* de las filosofías *advaitas* un logro menor, prefiriendo en cambio la dicha de devoción eterna. Existen categorías diferenciadas de almas que obtienen niveles diferentes de emancipación permanente llamados *salokya*, "compartir el mundo" de Dios; *samipya*, "proximidad" con Dios; *sarupya*, "semejanza" con Dios; y *sayujya*, "unión" con Dios. *Jivanmukti* existe solo en el caso de grandiosas almas que dejan su lugar en los cielos para tomar un nacimiento humano y luego retornar.

Existe una escuela de Vaishnavismo, fundada por Vallabhacharya, que toma *moksha* desde un punto de vista completamente diferente. Enseña que, en la liberación, el alma, a través de su percepción de verdad revelada por virtud de devoción perfecta, recupera las cualidades divinas previamente suprimidas y se vuelve una con Dios, en idéntica esencia, aunque el alma se mantiene como parte y Dios como la totalidad. Esto se describe con la analogía de chispas brotando del fuego.

Swami Prakasanand Saraswati de la Sociedad Internacional de Amor Divino de Texas, ofrece una perspectiva, "Liberación de *maya* y de los *karmas* es posible solo después de la divina visión de Dios. Por lo tanto, el deseo sincero de Su visión es la única vía para recibir Su gracia y la liberación".

### **Hinduismo Shakta**

Los shaktas creen que el alma es una con Dios Siva. Se da énfasis a la Manifestación Femenina por la cual la No-manifestación Masculina es finalmente alcanzada. La Madre Divina, Sakti, es mediatrix, otorgando este *moksha advaitico* a aquellos le rinden culto. *Moksha* es la completa identificación con el trascendente Dios Siva, que se alcanza cuando el poder del *kundalini shakti* es elevado a través de la corriente *sushumna* de la espina

dorsal hacia el tope de la cabeza para unirse a Siva. Alternativamente, *moksha* puede ser concebido como unión con Devi, o con Brahman. Las prácticas espirituales en Shaktismo son similares a aquellas del Saivismo, aunque en Saktismo existe mas énfasis en el poder de Dios en vez de en el Ser, en *mantras* y *yantras*, y en aceptar los aparentes opuestos: masculino-femenino, absoluto-relativo, placer-dolor, causa-efecto, mente-cuerpo. El Shaktismo Shamanista emplea magia, trance de mediums, caminar sobre el fuego y sacrificios animales para curaciones, fertilidad, profecía y poder. Los ritos tántricos, trascienden los códigos de ética tradicionales.

El estado de *jivanmukti* en Saktismo, es llamado *kulachara*, "la forma divina de vida", que se obtiene a través de *sadhana* y de gracia. El alma liberada se conoce como *kaula*, para la cual, madera y oro, vida y muerte son lo mismo. La *kaula* se puede mover en el mundo a voluntad, incluso retornando a deberes terrestres tales como reinar, pero sin embargo manteniéndose liberada de la reencarnación, ya que sus acciones ya no pueden ligarla más.

La Diosa, Devi, otorga ambos, *mukti* y *bhukti* - liberación y placer mundanal. El Dr. S. Radhakrishnan explica un punto de vista, "*Jiva* bajo la influencia de *maya* se mira a sí misma como un agente y disfrutador independiente hasta que la liberación es obtenida. El conocimiento de Shakti es la ruta a la salvación, que es disolución en la refulgente dicha del Supremo". Sri Sri Sri Sivaratnapuri Swami del Ashram de Kailas, Bangalore, India, declara, "Mi mensaje a la humanidad es 'Pensamiento correcto, vida correcta y devoción incesante a la Madre Divina'. La fe es la cosa más importante que tus debes cultivar. A través de la fe uno obtiene conocimiento".

## **Hindusmo Saivita**

El sendero de los Saivitas se divide en cuatro estadios progresivos de creencia y práctica llamados *charya*, *kriya*, *yoga* y *jnana*. El alma evoluciona a través de *karma* y reencarnación, desde la esfera instintiva-intelectual, hacia un vivir virtuoso y moral, luego hacia devoción y culto en el templo, seguido por culto interno o *yoga*, y sus disciplinas de meditación. La unión con Dios Siva llega a través de la gracia del *satguru* y culmina con la maduración del alma en el estadio de *jnana* o sabiduría. El Saivismo valora a ambos, *bhakti* y *yoga*, *sadhanas* devocionales y contemplativos. *Moksha* se define en formas diferentes en las seis escuelas de Saivismo.

El Saivismo Pasupata enfatiza Siva como causa suprema y regidor personal del alma y del mundo. Enseña que el alma liberada mantiene su individualidad en un estado de completa unión con Siva. El Saivismo Vira sostiene que luego de la liberación, el alma experimenta una verdadera unión e identidad de Siva y alma, llamadas *Linga* y *anga*. El alma finalmente se

fusiona en un estado de *Sunya*, o Nada, que no es un vacío. El Saivismo Kashmir enseña que la liberación viene a través de un reconocimiento mantenido, llamado *pratyabhijna*, del verdadero Ser de uno como Siva. Luego de la liberación, el alma no se une a Dios, ya que Dios y el alma son eternamente indiferenciables. En el Saivismo Gorakhnath, o Siddha Siddhanta, *moksha* lleva a una completa identidad de Siva y alma, descrita como burbujas elevándose y retornando al agua". En Advaita Siva, la liberación conduce al "*akasa* dentro del corazón". A la muerte, al alma va hacia Siva a lo largo del sendero de los Dioses, continuando la existencia en el plano espiritual, disfrutando la dicha de conocer todo como Siva, y obteniendo todos los poderes excepto el de creación.

El Saiva Siddhanta tiene dos sub-sectas. El realismo pluralista Meykandar enseña que Dios, al alma y el mundo son eternamente coexistentes. La liberación conduce a un estado de unidad con Siva, en el cual el alma retiene su individualidad, como sal que se agrega al agua. El deísmo monístico de Tirumular o Advaita Isvaravada, que se refleja en Uniéndose a Siva, sostiene que la evolución continúa luego de los nacimientos terrestres hasta que *jiva* se vuelve Siva, el alma se fusiona en perfecta unidad con Dios, como una gota de agua que retorna al mar. Las escrituras enseñan, "Habiendo realizado el Ser, los *rishis*, almas perfectas, satisfechas con su conocimiento, libres de pasión, tranquilas - esos sabios seres, habiendo obtenido el Omnipresente por todos lados - entran en el mismo Todo (*Atharva Veda, Mundaka Upanishad* 3.2.5 BO UPM)".

### **Saiva Siddhanta Monista**

El objetivo primordial de esta forma de Saivismo monístico es realizar la identidad de uno con Dios Siva, en perfecta unión y no-diferenciación. Esto se denomina *nirvikalpa samadhi*, Realización del Ser, y puede ser obtenida en esta vida, otorgando *moksha*, liberación permanente de los ciclos de nacimientos y muertes. Un objetivo secundario es *savikalpa samadhi*, la realización de *Satchidananda*, una experiencia intuitiva dentro de la superconsciencia en la que Verdad perfecta, conocimiento y dicha se conocen.

*Moksha* no significa muerte, como algunos malinterpretan. Significa liberación del nacimiento antes o después de la muerte, luego de la cual, las almas continúan evolucionando en el Antarloka y en el Sivaloka, y finalmente se unen con el Señor Siva tal como lo hacen las aguas del río cuando retornan al océano. *Moksha* llega cuando todos los *karmas* terrestres han sido completamente resueltos. Los *Vedas* aseguran, "Si aquí uno es capaz de realizarlo a Él antes de la muerte del cuerpo, será liberado de la atadura del mundo". Todas las almas encarnadas - cualesquiera sean sus creencias y



convicciones, Hindúes o no, - están destinadas a alcanzar *moksha*, pero no necesariamente en esta vida. Los Saivitas saben esto y no se engañan a sí mismo de que esta vida es la última. Las almas maduras renuncian a las ambiciones del mundo y encaran *sannyasa* en busca de Parasiva incluso a una edad temprana. Las almas más jóvenes desean tomar lecciones de las experiencias de vida mundana que se recompensa con muchos pero muchos nacimientos en la Tierra. Una vez que *moksha* ha sido obtenido - este es un logro que resulta de mucho *sadhana*, auto-reflexión y realización - *karmas* tenues se crean y se resuelven rápidamente, como escribiendo en el agua. Finalmente, al término de la evolución de cada alma, llega *visvagrása*, total absorción en Siva. "Así como una sombra desaparece con el cuerpo, así como una burbuja retorna al agua, así como una llama de alcanfor no deja traza, así es cuando *jiva* se une en Param". (*Tirumantiram*, 2587).

"¿Pero quién es Siva?", uno se puede preguntar. Nuestro catequismo Hindú, *Danzando con Siva*, nos explica, "Dios Siva es todo y esta en todo, aquel sin segundo, el Ser Supremo y única Realidad Absoluta. Él es Pati, nuestro Señor, inmanente y trascendente. Sus cinco poderes son crear, preservar, destruir, ocultar y revelar. Dios Siva es único ser, y sin embargo nosotros lo entendemos en tres perfecciones: Realidad Absoluta, Pura Conciencia y Alma Primordial. Como Realidad Absoluta, Siva es no-manifiesto, es permanente y trascendente, el Ser Dios, sin tiempo, sin forma y sin espacio. Como pura conciencia, Siva es la sustancia primordial manifiesta, puro amor y luz fluyendo a través de toda forma, existiendo en todo lugar en tiempo y espacio como infinita inteligencia y poder. Como Alma Primordial, Siva es la quintuple manifestación: Brahma, el Creador, Vishnu el Preservador, Rudra el Destructor, Mahesvara el Señor que vela, y Sadasiva, El que revela. Él es nuestro Señor personal, fuente de los tres mundos. Nuestro divino Padre-Madre, nos protege, nos nutre y nos guía, velando la Verdad a medida que evolucionamos, y revelándola cuando estamos suficientemente maduros para recibir la gracia generosa de Dios. Dios Siva es todo y esta en todo, grandioso mas allá de nuestra concepción, un misterio sagrado que puede ser conocido en comunión directa. Si, cuando Siva es conocido, todo se conoce. Los *Vedas* declaran: "Esa parte de El que es caracterizada por *tamas* se llama Rudra. Esa parte de El que pertenece a *rajas* es Brahma. Esa parte de El que pertenece a *sattva* es Vishnu (*Krishna Yajur Veda*, *Maitreya Upanishad* 5.2 BO UPH)".

## Nueve Formas de Unirse a Siva

Unión - eso es lo que este libro, el tercer libro de la trilogía *Danzando con Siva, Viviendo con Siva y Uniéndose a Siva*, se trata. Algunas de las grandes preguntas referentes a algo tan maravilloso como hacerse uno con el universo o con Dios son: ¿Es esta unión algo que debemos llevar a cabo en esta vida, o mejor lo posponemos para otra vida? ¿Es esta unión algo que puede llevarse a cabo en vidas futuras, o debemos considerar que puede no suceder nunca, o que puede suceder inesperadamente? ¿Es la unión con Siva una aniquilación total, una indeseable nada que debemos retrasar lo más que podamos? ¿Debemos cesar todo esfuerzo por la realización y esperar que llegue *mahapralaya*, el fin del universo, la gran disolución ordenada por el Señor Siva, cuando toda alma, madura o joven, se fusiona en el Todo de la Totalidad - no excepciones, nadie queda rezagado, el último beneficio adicional del Drama Cósmico Divino, la garantía de la unión final de toda alma? Afortunadamente, el próximo Big Bang puede suceder luego de que Siva se sienta solitario danzando solo y comience la creación de nuevo.

La unión en el gran sendero interno que se describe en este libro está sucediendo ahora mismo en tu vida y en la vida de toda alma en el planeta, en el curso natural de la evolución. En Sánscrito, traducimos "Uniéndose a Siva" como *Sive Vilayam*, "disolución, fundición, desaparecer en lo Divino". Nueve formas progresivas de unirse a Siva son posibles hoy - en realidad imposibles de evitar. ¿Que te parece explorar ahora estas nueve formas - las formas maravillosas de unirse a Siva a medida que caminamos el San Marga - el sendero directo de *dharma*?

Un *jiva*, o alma, se une con su madre potencial quien le da un cuerpo físico al cual su cuerpo astral se adosa. Esta es la primera unión. Luego, cuando el primer gurú, los padres, lo entrenan a apaciguar su mente instintiva y a volverse un miembro productivo de la familia y de las comunidades sociales y globales, la segunda unión tiene lugar. ¿Por que estos dos desarrollos están relacionados con el unirse al Supremo? Es debido a que Siva es la vida de nuestras vidas, así como lo enseñan nuestros venerables santos. Siva es la vida de la vida de todos los seres sensitivos e insensitivos, el mar de *prana*, que emana permanentemente, misteriosamente del Todo de la Totalidad de Su misterioso Ser, por el cual toda vida existe y todos los acontecimientos tienen lugar. Por lo tanto, unir energías con todos los otros humanos sin hacer diferencias, es encontrar a Siva en todo y dentro de todo.

Habiéndose ya unido con los mundos biológico y social, el *jiva*, alma encarnada, será presentada por los padres al *gurú* de la familia, para entrenamiento espiritual. La obediencia y la devoción al *gurú*, es de nuevo otra

unión con la cualidad de Siva, ya que el *satguru* es Sadasiva, o Siva en forma, habiendo realizado Siva sin forma. Es debido a la constante y silenciosa emanación del *satguru*, que el *sishya* se desarrolla, así como los árboles de flores, los arbustos y las plantas trepadoras se desarrollan y crecen con los rayos silenciosos del sol y con las ocasionales lluvias. No se necesitan palabras, ya que ambos, *sishya* y *gurú* saben lo mismo - el *sishya* tuvo su entrenamiento en sagradas escrituras, inspiración divina de canciones, significado y danza de su primer *gurú*, los padres.

Habiendo caminado el San Marga a través de *charya* y *kriya margas*, y habiendo disciplinado la mente y las emociones, el *sishya* se encuentra listo para su cuarta unión con la cualidad de Siva. Esta se lleva a cabo a través de arte, caligrafía, el dibujo de formas divinas, escribiendo escrituras sagradas de su propio puño y letra y representando a través de dramatización, aprendiendo y tocando música, teniendo todas las corrientes del cuerpo movilizándose con el ritmo de los sonidos de la naturaleza, ya que la naturaleza es *nada* en lo externo. Tiene su propia coreografía, y esta unión es con Nataraja, el Señor de la Danza. Es también la unión con el conocimiento de todas clases, de lenguaje y de matemáticas, de las muchas ciencias y artes.

La quinta unión es más profunda, esforzándose para penetrar el mundo intuitivo, comulgando con la naturaleza, encontrando los muchos sueños, visiones y otras experiencias místicas que esperan al buscador de la Verdad. Es una unión con la vida sin egoísmo, de verse a uno mismo en los otros, y a los otros en uno, de disolver las barreras que separan a uno del otro, y al mundo interno del mundo externo. Es vivir una vida armoniosa con el corazón lleno de amor, confianza y comprensión por todos, deseando dar en vez de solo querer recibir. La sexta unión es la luz que ilumina cada imagen de pensamiento cuando esta es rastreada hasta sus orígenes - el *yoga* de separar la toma de conciencia de aquello de lo cual tomó conciencia y ser la luz que ilumina los pensamientos, en vez de identificarse con los pensamientos, luego rastreando esta luz de la mente fuera de la mente, en el más allá del más allá. Si, esta es la sexta manera de unirse a lo Divino. El Señor de la Danza emana sus propios efectos luminosos, hace su propia coreografía, crea su propia música y disfruta, como la audiencia, Su propia actuación.

La séptima unión es en el *nada-nadi sakti*, ese permanente sonido que se escucha como un inexplicable *iiiiiii*, de mil viñas siendo tocadas simultáneamente por Vinadhara, otra forma del Señor Siva, el hacedor del sonido, el compositor de la sinfonía. El *nada* es rastreado hasta su fuente, profundamente dentro del interior, la ciudad de mil luces y sonidos, ya que sonido es luz y luz es sonido en esta esfera de Satchidananda, la unidad que todo lo abarca dentro de toda forma, el Ser fluyendo a través de la mente, sin

ser tocado por esta, y sin embargo sosteniéndola de una manera poderosamente misteriosa.

La octava unión con Siva es Parasiva. Volverse y ser sin tiempo, sin forma sin espacio, es la total transformación del cuerpo del alma, del cuerpo mental, del cuerpo astral, del cuerpo *pránico* y del cuerpo físico. Es el rompimiento de los sellos que subsecuentemente producen cambios que nunca se reparan. Un proceso nuevo, enteramente nuevo, comienza. Es la cura final de todos los *karmas*, el conocimiento final del *dharma*.

Y ahora, por ultimo, una vez que el alma evoluciona fuera de las capas física, *pránica*, emocional, mental y causal - *annamaya*, *pranamaya*, *manomaya*, *vijnamaya* y *anandamaya kosas* - y ellas no se necesitan más, evoluciona en visvagrava, la novena y ultima unión con Siva, así como un infante se convierte en un niño sin esfuerzo, el niño en un joven y el joven en un adulto. Si, el alma, *jiva*, revestida de cinco cuerpos, se une realmente en el emanador, preservador y absorbedor de los universos interiores y exteriores tan simplemente como una gota de agua se une al océano, para no ser encontrada nunca más. Este es el sendero sin tiempo que los sagrados *Vedas* del Sanatana Dharma proclaman. Así como una semilla se vuelve un brote y el brote se vuelve una flor, estos nueve escalones de desarrollo espiritual son inevitables para la raza humana.

## Mis primeros Encuentros con el Hinduismo

**H**abiendo quedado huérfano en 1938, a los once años de edad y habiendo sido criado por una amiga de la familia, que vivió cinco años o más como invitada del Maharajá de Mysore, donde exploró arte, danza y cultura de la India, estaba en el sendero de mi evolución natural, conocer a Siva Nataraja, el Dios de la Danza. A esa temprana edad, se me enseñó cómo vestir un *dhoti*, cómo hacer un turbante, a danzar el tandava del Señor Siva, y muchas cosas más. La cultura de la India no me era extraña, ni lo es ahora.

En mi adolescencia, estuve muy expuesto a los escritos de Swami Vivekananda y a las lecciones de otros *swamis* que predicaban la filosofía Smarta. Todo estaba allí para mí, excepto por una falla filosófica. Esto era Parasiva o Parabrahman, el Sivam sin tiempo, sin espacio y sin causa. El conocimiento de este aspecto de la filosofía debe haber sido algo que acarree de una vida pasada, ya que vino muy intensamente en mi mente en ese entonces. Más exposición a la secta Smarta continuó cerca del final de la década del 30 cuando el *Bhagavad Gita* fue introducido en el Occidente como

la Sagrada Biblia de los Hindúes. Los círculos metafísicos y filosóficos y la inteligencia en América no podían creer que un pasaje del Mahabharata predicando violencia, pudiera ser sino detrimental para futuras generaciones en Occidente. Esto probó ser cierto en muchas contiendas que llegaron hasta el nivel de la Suprema Corte. Los *swamis* en aquellos tempranos años, trataron de justificar al Señor Krishna incitando a su devoto a matar a sus parientes y a su *gurú*, ya que todo iba a resultar bien al final, ya que el alma nunca muere, y aquellos que eran matados iban a reencarnar. Los occidentales eran en ese entonces, y aún lo son, inocentes y crédulos - no habiendo nunca sido enseñados sobre decepción divina o una forma de escritura donde una cosa en realidad significa otra (eran de la opinión de que era el deber del sabio hacerse entender) - cuando el Señor Krishna se veía diciendo al guerrero Arjuna combatir y asesinar a su propio clan y luego tener una noche de pacífico sueño, sin cargo de conciencia, no fue visto para nada bien. *Swamis* contemporáneos hicieron esfuerzos vanos en tratar de justificar filosóficamente el *Gita*, pero sus argumentos y explicaciones no fueron convincentes. Esto fue antes de que el Occidente experimentara la Segunda Guerra Mundial, cuando la gente era aun muy religiosa, moral y profunda acerca de esos asuntos. Eventualmente el *Gita* fue desechado frente a los elevados *Upanishads* de los *Vedas*, que los eruditos descubrieron y que hicieron disponibles en inglés.

Sin embargo, en este siglo, los Smartas, junto con muchos Vaishnavas, han tomado el *Bhagavad Gita* como su primordial sagrada escritura, texto este que no es para nada una escritura revelada. Es un *smitri*, específicamente *Itahasa*, que significa historia, un poema extraído de la épica *Mahabharata*. Mientras que los *Vedas* - las cuatro sagradas escrituras más reverenciadas por todos los Hindúes y reveladas divinamente, *sruti*, los libros más antiguos del mundo, la biblia del Sanatana Dharma - promueven *ahimsa*, no-violencia, el *Gita* tolera la guerra y ha sido críticamente denominado *kolai nul* por eminentes *swamis*, "el libro de matanza". Un libro que otorga sanción divina a la violencia.

A la edad de 21 años llegué a la India, desembarcando del navío que me llevó a través de los océanos, caminando a través de la masiva entrada a la India, en Mumbai, que en esos días se denominaba Bombay. Más tarde iría hacia el sur, a Madras, hoy denominado Chennai, llegando finalmente a Colombo en Sri Lanka. Fueron los ancianos Saivitas y *pandits* de Jaffna, Sri Lanka - uno de los cuales me adoptaron en sus familias extendidas de la casta Chettiar y que me iniciaron en el culto al templo - quienes aumentaron mi ya maduro conocimiento de Vedanta. Me alegre de encontrar una cultura completa que aceptaba el advaita monístico de vedanta y que al mismo tiempo apreciaba y practicaba las muchas otras dimensiones de vida, celebraba festivales, valoraba el gran *yoga* denominado *bhakti*, honraba a aquellos que

llevaban a cabo *sadhanas*, comprendía la vía del *kundalini yoga*, conocía los misterios de penitencia o *prayaschitta*, incluyendo ir rotando alrededor del templo bajo el caliente sol del mediodía, y perderse - ¿o mejor debería decir encontrarse? - en las cámaras de los sagrados templos donde se buscaba el *darshan* y los Dioses eran vistos y sentidos como seres reales al ser invocados por los mágicos sacerdotes al entrar en los templos en el ápice de la celebración.

Entonces, poco tiempo después de haber encontrado estas riquezas, Saiva Siddhanta - una alegre, satisfecha mezcla de Siddhanta (culto) y Vedanta (enseñanzas filosóficas) - se volvió una parte vital de mi vida diaria. Luego de esto, me hice consciente de un problema dentro de Saiva Siddhanta, que fue vagamente traducido como "las conclusiones finales de los *Vedas* y los *Agamas*". El problema era monismo y pluralismo, que había sido el sujeto de debate popular por alrededor de dos mil años, según me dijeron. Me pareció extraño que hubiera perdurado tanto tiempo y que no se hubiera concluido satisfactoriamente. Por supuesto yo era un veintenero y tenía mucho que aprender acerca del estilo de los *pandits* y de sus enigmas.

Me involucré por primera vez en este debate en curso, en 1948 durante mi estadía en Jaffna cuando efectuaba *sadhana*, viviendo con mi familia adoptiva en una humilde choza de barro, previa a mi iniciación por el gran sabio, Jnanaguru Yogaswami. Me enteré que los adherentes pluralistas en la aldea no estaban para nada complacidos con estas declaraciones y conclusiones monísticas de los místicos modernos. En mi primer encuentro con este extraordinario *siddha Natha*, por quien yo viaje a través de medio mundo, buscando, Satguru Yogaswami me puso a prueba preguntando, "Que piensas tu acerca de monismo y pluralismo? Explícame." El sabía obviamente que yo había estado expuesto a las dos caras del debate a través de las discusiones en la aldea con ancianos y *pandits*. Yo le dije, "*swami*, ambas son verdad, depende totalmente de como uno mira a la montaña. El pluralista mira a la montaña desde el pie, y se siente separado de la elevada cima. El monista se sienta en unidad en esa cima." Él me sonrió, asintió con la cabeza y se quedó satisfecho.

Durante mi vida, este asunto volvió a tomar prominencia en el comienzo de la década del 80, luego de haber sido yo reconocido por la comunidad mundial de Saivitas y de todas las otras tres denominaciones Hindúes, como Gurú Mahasannidhanam de Kauai Aadheenam y centésimo sexagésimo segundo Jagadacharya del Nandinatha Sampradaya Kailasa Parampara. En ese entonces, nuestra pequeña pero dinámica iglesia Hindú había distribuido miles de copias de nuestro Catecismo Hindú, *Danzando con Siva*, proclamando abiertamente las verdades monísticas de Saiva Siddhanta y reivindicando con

bravura, el término como nuestro. Esto no pasó desapercibido para los estudiosos y *pandits* pluralistas, quienes por generaciones no habían tenido mayor oposición a sus afirmaciones de que el Saiva Siddhanta es pluralista por definición. Yo fui desafiado y me puse a la altura de las circunstancias, pensando que si el debate no se había resuelto por más de dos mil años, entonces dándole un poco de fuego y unos que otros desafíos, podría quizás lograr algo, y así fue.

El debate continúa aun hoy, y continuará en el futuro de los futuros por que, honestamente, en toda denominación existe dicotomía, esta discusión de cómo se relacionan el ser humano y Dios el mundo. Cada generación deberá confrontar este asunto, y cada forma de ver a la Verdad depende de donde se halla sentado el que percibe, si al pie de la montaña o en la cima. Si tu te hallas interesado en los "pormenores" de la discusión, dirígete al Recurso Uno de este libro y asegúrate por ti mismo como concluyó finalmente. ¿O acaso no sucedió?

Habiendo vivido una considerable cantidad de tiempo en el planeta Tierra - a través de la crisis financiera de los años 30, quedado huérfano a los 11 años de edad, a través de la segunda guerra mundial, a través de la emergencia internacional que culminó en el encarcelamiento de Argelia con armas en nuestras espaldas cuando inocentemente arribamos en 1968 a una nación en revuelta, a través de innumerables terremotos en California, tres huracanes devastadores en mi querida isla de Kauai, numerosos disturbios en India, una guerra étnica en Sri Lanka, la montaña rusa económica de América incluyendo el Lunes Negro de 1987, tormentas de nieve en Nevada y días congelantes en Rusia con Gorbachev y 2500 líderes políticos y espirituales y reporteros apiñados en el Kremlin entonando juntos "AUM" tres veces, a través de la prohibición de nuestra revista, Hinduism Today, en Malasia, el Parlamento de la Religiones del Mundo en Chicago en 1993, elegido como uno de los 23 presidentes religiosos, el controversial incidente de los grandes últimos documentos de Gandhi en el Reino Unido, a través de un millón de llamadas telefónicas de cada esquina de la Tierra sobre absolutamente todo asunto conocido por la humanidad, a través de la oposición de grandes personalidades y del respaldo de personalidades aun más grandes, habiendo sido honrado y homenajeado con un desfile en carruajes a lo largo de seis millas en Kilinochi, Sri Lanka, jalados por ancianos y jóvenes, la lluvia de canastos de flores arrojadas desde los techos de las casas de la ciudad de Tuticorin en el sur de la India, recibido en los aeropuertos por las multitudes con música y canciones y guirnaldas, así como habían recibido al Swami Vivekananda un siglo antes, en Madurai en el Templo Minakshi Sundaram desfilado con cinco elefantes , sombrillas y varios camellos en procesión

sagrada, invitado por gobiernos, encuentros con presidentes, Primeros Ministros, Ministros y líderes religiosos de todas las creencias y líderes en todas las profesiones, establecido templos en USA, Fiji, Mauritius, Canadá, Dinamarca, Alemania, Inglaterra, Suiza y muchos otros países, generalmente estableciendo iconos del Señor Ganesa para comenzar el culto y luego presidiendo la completitud de muchos de ellos, luego soportando los asuntos de los años 80 y los 90 - si, habiendo pasado por todo esto y más, estaba preparado para los desafíos de guiar varios cientos de familias en misiones en ocho países y aparte de todo esto, cultivando y entrenando a 30 *acharyas*, *sawmis*, *yoguis* y *sadhakas* de seis naciones y estando presente en nuestra remota isla para el aluvión de visitantes y peregrinos de todas partes del mundo, sin mencionar el esfuerzo para unir a los Hindúes del mundo a través de nuestra revista internacional "Hinduism Today" un esfuerzo bi-mensual que llega a todas las esquinas de la Tierra enseñando el núcleo de la filosofía Védica aceptada por las cuatro denominaciones del Sanatana Dharma. ¿Por qué todo esto me ocurrió a mí? Bueno, fue por las tres palabras de mi *satguru*: "Sigue órdenes internas". Pensé que las órdenes no iban a terminar nunca, y en realidad continúan hasta el día de hoy. ¿He ya pasado por todo? Podrías decir que sí. ¡Pero aun no se ha terminado!

Cuando decidí lanzar "Hinduism Today" en 1979, mi pensamiento era: hacer fuerte al Saivismo, tenemos que hacer fuerte a las otras tres principales denominaciones. Debido a que nuestra filosofía se dedica a Siva en todos, nosotros apoyamos igualmente toda secta Hindú. Nuestra fuerza está en tener unidad con todos los Hindúes alrededor del mundo, incluso aunque nuestros enfoques filosóficos, doctrinales y culturales puedan diferir de alguna manera. Esto es en beneficio del renacimiento Hindú en su totalidad, que esta aumentando su poder a medida que culmina el siglo, ya que a medida que se hace fuerte, esa fortaleza beneficia el cuerpo del Hinduismo en su totalidad, dando orgullo, estabilidad y coraje para proceder con confianza. Esto es solidaridad Hindú, uno de nuestros sinceros compromisos. El otro es deísmo monístico - Advaita Isvaravada - de Saiva Siddhanta.

Ahora que la unión de todos los Hindúes se está llevando a cabo a través de Hinduism Today, en el simultáneo cambio de siglo y de milenio, nuevos desafíos se deben enfrentar. Las experiencias y los logros del pasado son los cimientos de los logros del futuro. Habiendo vivido tanto en esta vida, y habiendo tenido muchas, muchas vidas previas, especialmente en esta era en nuestro planeta, donde la controversia, la falta de confianza y la intriga son artículos de consumo, puedo sinceramente decir sin ningún disimulo, "no hubiera querido perder este nacimiento por nada. Ha sido una época divertida, pero no lo hubiera sido sin la base, "el Ser", así como descubrirás, y conocerás



y amarás y te convertirás a medida que lees Uniéndose a Siva.

## Realización del Ser

Cuando el conocimiento del Ser por primera vez se implantó en el corriente idioma inglés y en otros lenguajes europeos, al comienzo del siglo, traído por los *Upanishads* Védicos, fue todo un evento en esos tiempos. Las personas inclinadas místicamente se embelesaron y regocijaron. Todos comenzaron a esforzarse por el objetivo más elevado incluso antes de prepararse por obtener aquellos más bajos que conducen a este. Nadie pensó demasiado acerca de la no-realización en ese momento, y entraron en los "-ismos" y "-asmos", tales como el Druismo, que fue importante en ese entonces.

Luego vino la Teosofía y las varias ciencias de la mente. No fue sino hasta los años 60, luego de dos guerras mundiales, que la búsqueda del Ser se hizo popular en la conciencia de masas. Se hablaba de ello, se lo buscaba e incluso fue rozado por varias almas esforzadas. Las drogas psicodélicas prometían el Ser con mayúsculas. Pero fue que, estas drogas hicieron estragos y se hicieron ilegales, y no hubo forma de promocionar más la química Realización del Ser. Entonces el deletreo cambio, la "S" mayúscula se volvió "s": minúscula. Esta búsqueda psicológica se expandió como reguero de pólvora. "Encuentra tu ser"; "Explora tu ego" (con "e" minúscula por supuesto); "Descubre tu identidad"; "Sé tu propia persona"; "Realiza tus potenciales mas elevados" - estas eran las consignas entonces, y fueron acarreadas hasta los años 90.

Bien, eso no es todo lo que sucedió en los lenguajes europeos, que se comenzaron a expandir para abarcar los términos místicos de las gentes de la Tierra para lo más elevado de lo elevado. Los Budistas tienen su interpretación del Ser, así como lo tienen las tribus indias nativas de América. Las religiones tribales africanas tienen las suyas, así como la tienen los cada vez más populares Paganos de Europa, e incluso los materialistas y existencialistas tienen las de ellos. El Ser - conocido en Sánscrito Védico como *atman*, Parabrahman y Parasiva - significaba una cosa para los *yoguis* de la India y pronto significó muchas cosas para los no-iniciados. La Realización del Ser puede tener, e incluso hoy en día tiene un significado forzado de realizar sexualidad a través de *tantra*, o de independencia de los padres o de figuras de autoridad. Es aun, en verdad, una proposición para hacer dinero, con "s" minúscula o "S" mayúscula, vendido extensamente en el mercado abierto como un producto altamente viable.

Pero volviendo al principio - el Ser es energía que todo lo abarca, dentro y

a través de toda la creación, y trasciende aun eso, siendo sin tiempo, sin forma y sin espacio. Esto no puede ser vendido, comprado o producido en masa. Hablando Védicamente, es para aquellas almas que se han preparado para el viaje, y es obtenido solo a costa de la desaparición del ego. Sin embargo, es también vendido en muchas "s": seminarios, simposios, *sadhanas*, *mantras* secretos, iniciaciones secretas y seductores *tantras* sexuales.

En el mundo de hoy, hay muchas instituciones y maestros que presentan el *kundalini yoga* como un elixir de vida. Es verdad, puede ser estimulado hacia arriba, pero luego va hacia abajo debido a la falta de control de las emociones, a la naturaleza instintiva baja y a la falta de fundamento filosófico. Así como un termómetro reacciona al calor y al frío, así lo hace el *kundalini* cuando es forzado por el novicio guiado por la comercialización. Es una era donde el dinero es un producto. Es una era donde muy poco es sagrado si puede ser vendido. El desgaste y el destrozamiento de las fuerzas vitales de los cuerpos físico, astral y mental son muy severos cuando el *kundalini*, el sagrado de los sagrados, es estimulado en lo no sagrado de lo menos sagrado, aquellos que no sienten remordimiento y que no busca penitencia, aquellos que se ven a sí mismos como el principio y el fin de todo, aquellos que están desprovistos de conciencia, que se enojan y devuelven celos, que son egocéntricos, preocupándose por "mi" y "lo mío" y "yo primero". Ellos están en los *chakras* de la naturaleza baja. En el mundo de hoy, algunos incluso están pagando mucho dinero por la "experiencia *kundalini*".

Algunos grupos, como "Meditación Trascendental", han distribuido técnicas muy libremente a aquellos que no están preparados y que son ineptos para mantener las consecuencias de las disciplinas. Si lo bajo no está bloqueado, no se lo debe introducir a meditación profunda, *pranayama* intenso y artes ocultas como el Reiki. Estos son ejemplos bien conocidos de digresiones de los protocolos establecidos por las enseñanzas metafísicas.

A principios del siglo, *yogis* vinieron a América y enseñaron demasiado, todas las enseñanzas y técnicas de alto poder, sin la preparación tradicional, tal que pusieron muchas mujeres impresionables sobre todo, en nuestros nosocomios. Durante la primera época de mi ministerio visité nosocomios y envié de vuelta con sus familias a unas cuantas de estas personas que habían pasado el límite de cordura debido a prácticas ocultas. En aquellos días, una vez que una persona entraba en una de estas instituciones, muy raramente salía. Un hombre cuya esposa comenzaba a practicar *yoga*, la internaría en un manicomio. Este ciclo se repite a sí mismo. El problema es que ciertos *siddhis* aparecen, que son simplemente consecuencia de las prácticas, no un desarrollo de *sadhanas* y las repercusiones pueden ser desastrosas en lo que concierne a la sociedad.

Sri Chimmoy, místico bengalí y *yogui*, experto en *kundalini yoga* mundialmente renombrado y emisario de paz de las Naciones Unidas, dijo esto referente a iluminación en su libro, *Samadhi y Siddhi*: "Realizar el más elevado Absoluto como uno mismo y sentir constantemente que esta realización no es algo que hayas logrado, sino algo que tú eres eternamente - eso se llama realización... *Nirvikalpa samadhi* y los otros *samadhis* son todos estadios elevados. Pero existe un estadio que es superior a *nirvikalpa samadhi*. Ese es el estadio de la transformación divina, transformación absoluta. Tú puedes hallarte en *samadhi*, pero el *samadhi* no te da la transformación. Mientras tú te hallas en tu trance, te exaltas, ya que eres uno con Dios. Pero cuando vuelves al plano material, te vuelves un hombre ordinario. Pero si tú has transformado tu conciencia externa e interna, entonces no te hallas más afectado por la ignorancia del mundo. Alcanzar la liberación no es un asunto sencillo. Es muy, muy difícil liberarse de la ignorancia. De los millones y billones de seres humanos de la Tierra, habrá diez o veinte o a lo sumo cien almas liberadas. Pero solo Dios sabe cuantas almas realizadas existen".

Existen muchos conceptos sobre que le sucede al alma luego de la Realización del Ser y muchos conceptos sobre que es la Realización del Ser. Existen muchos conceptos sobre el eventual logro, y existen muchos conceptos sobre si es una comprensión intelectual que significa el final del objetivo del sendero y que no hay nada mas allá de eso, o la experiencia de la nada, volverse nada, y no hay nada mas allá de eso. Estos conceptos son subproducto de las realizaciones de varios maestros que han obtenido y explicado a sus discípulos los resultados de sus logros. Pero en realidad, la realización por comprensión de los *Vedas* es básicamente una realización intelectual del Ser, basada en razón, memoria, deducción y cierta percepción interna sobre lo que esta experiencia debe ser. Es en efecto una realización, y probablemente una muy grandiosa antes de la época de ciencia y tecnología. Pero no es Realización del Ser en el verdadero sentido, ya que no hay transformación como consecuencia. La persona es la misma persona antes y después, con los mismos deseos, perspectiva de vida, motivaciones, tentaciones, agitaciones, niveles de tensión nerviosa y hábitos de todos los días.

La experiencia de *Satchidananda*, la esencia de *prana* omnipresente, se puede obtener a través de *bhakti yoga*, total *prapatti*. Al postrar el cuerpo físico frente a los íconos de Dios, Dioses y *gurú*, energía va hacia la cabeza. Va hacia arriba desde el *chakra muladhara*. Sube desde la planta de los pies. Eso es entrega total, y en las secuelas uno se siente en unidad con el universo. La unidad cautiva al alma. La misma experiencia se puede obtener a través de una fuerza opuesta. El marido o la esposa se va, se muda a otra casa o muere,

o un desastre arrasa a la familia, la casa se incendia, todas las posesiones se destruyen - el alma se vuelve a Dios y experimenta unidad; se hace temporariamente como un renunciante. El alma busca algo más que ataduras con gente, lugares y cosas, y cuando se libera de gente, lugares y cosas a través de desastres inarmónicos, se vuelve su propia esencia, su omnipresencia. Esto, verdaderamente es una realización superconsciente de una identidad superconsciente, a menudo llamada el Ser, así como una comprensión intelectual de lo que otros dicen que el Ser es, es a menudo llamada la realización del Ser.

Nuestras sagradas escrituras nos cuentan que el Ser es sin tiempo, sin causa, sin espacio, más allá de la mente, de la forma y de causa. Es lo que es, a ser realizado para ser conocido. Es la completitud de todo y la ausencia de nada. Por lo tanto, no es un vacío. Por lo tanto no es una comprensión intelectual y por lo tanto no es una omnipresencia, ya que no hay nada que impregnar.

Hace cinco mil, seis mil, ocho mil años, la sociedad de la India se desarrolló a lo largo de muchos siglos, a una madurez suficiente para traer desde el interior del interior, el núcleo mismo de conocimiento, los *Vedas*, cuatro en número, llamados *sruti*, que significa revelado por Dios, no compuesto por el ser humano. Medita acerca del siguiente verso y deléitate con su profundo, profundo significado: "Aquel que conoce a Dios como la Vida de la vida, el Ojo del ojo, el Oído del oído, la Mente de la mente - él ciertamente comprende plenamente la Causa de todas las causas" (*Sukla Yajur Veda, Brihadaranyaka Upanishad 4.4.18 UPP*). Y aun otro verso explica la proximidad que lleva a unirse en la unidad. ¿Necesitamos acaso decir algo más? Ya fue dicho hace muchísimo tiempo y es tan vivo y potente hoy como lo era entonces. "Así como cuando agua se vierte en agua, leche se vierte en leche, *ghee* se vierte en *ghee*, se hacen uno sin diferenciación, así el alma individual y el Ser Supremo se hacen uno" (*Sukla Yajur Veda, Paingala Upanishad 4.10 UPR*).

En el sendero *raja* y *jnana yoga*, en intentos de realizar Parashiva, vamos al borde del Absoluto, nos mantenemos suspendidos allí como el colibrí sobre la flor, escuchando el *nada*, en el borde de donde proviene el *nada*, siendo la luz al borde de donde proviene la luz que ilumina las imágenes de la mente, y esto es todo lo que podemos hacer - nuestro paso. El Ser te realiza - sus nueve pasos. Esto es por qué Saiva Siddhanta es tan grandioso - tú te mueves hacia Dios; Dios se mueve hacia ti. Tú miras a Dios; Dios mira hacia ti mas graciosamente, mas atentamente. Lo Divino viene rápidamente cuando lo carnal se transmuta en su esencia. Su *darshan* de ti. Tú das un paso hacia Dios, y Él inmediatamente, en el destello de un parpadeo, da nueve hacia ti. En

Saiva Siddhanta, Dios es el devoto, y El se experimenta a sí mismo dentro de Sí mismo dentro de Su devoto. Este proceso se llama *yoga*, *raja yoga*, del cual *jnana yoga* es una consecuencia de los resultados y los logros a lo largo del camino.

Esto es para explicar que la mente no puede realizar el Ser. La toma de conciencia no puede realizar el Ser. La conciencia no puede realizar el Ser. No puede haber nombre para el Ser. Nombrarlo es descalificarlo en forma. Esto es por lo cual en el incomparable lenguaje *Shum* no tiene nombre, solo *emkaef*, toma de conciencia conciente de sí misma disolviéndose. Como cualquier otra realización, tiene su consecuencia y su impacto en los cinco estados de la mente.



**Sobre esta Segunda Edición:** Felizmente, en el adorable libro que sostienes en tus manos, hemos conseguido presentar la obra artística mística a todo color, y en un forato más grande de tapa dura. Parte del arte fue creado de nuevo para esta edición especial de herencia -- todo ara que disfrutes en el viaje a tus profundidades internas en el sendero de autotransformación a través de *sadhana*.

Amor y bendiciones fluyendo por siempre hacia ti desde este mundo y desde los mundos internos,



**Satguru Sivaya Subramuniyaswami**

162<sup>do</sup> Jagadacharya del Nandinatha

Sampradaya Parampara

Guru Mahasannidhanam

Kauai Aadheenam, Hawaii

Satguru Purnima, Julio 4, 2001

Año Hindú de Vrisha, 5103





## Pradhana Pathyakramah

# El Curso Magistral



INSPIRADO EN CINCUENTA AÑOS DE REALIZACIONES YOGAS Y COMPARTIENDO LAS ENSEÑANZAS MÍSTICAS HINDÚES CON ASPIRANTES SINCEROS, *UNIÉNDOSE A SIVA, METAFÍSICA CONTEMPORARIA DEL HINDUISMO* ES EL TERCER LIBRO DE UNA NOTABLE TRILOGÍA. El primer libro es *Danzando con Siva, Catecismo*

*Contemporario del Hinduísmo*, y el segundo es *Viviendo con Siva, Cultura Contemporaria del Hinduismo*. Estos tres constituyen el *Curso Magistral* a ser estudiado diariamente, 365 días al año. Fue en 1957 que la primera edición del *Curso Magistral* fue desarrollada para servir a las necesidades de devotos que rendían culto en nuestro templo, el primer templo Hindú en América. Desde entonces este ha tomado muchas formas: como lecciones para estudio personal, un curso de correspondencia y una serie de grabaciones en cassette, doce en total, grabadas en el Guru Pitham en el Aadheenam de Kauai en 1970. Un hermoso curso para niños sobre la religión Saivita salió en 1993; y ahora, en el año 2001, luego de dos décadas de esfuerzo, *El Curso Magistral* ha emergido en su forma final como tres libros de texto, *Danzando con Siva, Viviendo con Siva y Uniéndose a Siva*, cada uno con más de 1000 páginas de información, revelación y *sadhana*. La trilogía de *El Curso Magistral* es un resumen detallado y una explicación de *ashtanga yoga* de acuerdo a las tradiciones de nuestro linaje, el Nandinatha Sampradaya del Kailasa Parampara. *Ashtanga yoga*, también llamado *raja yoga*, tiene ocho etapas sucesivas, cada una dependiente de la que la precede. Estos ocho sucesivos pasos son *yama* (restricción), *niyama* (observancia), *asana* (postura), *pranayama* (control de la respiración), *pratyahara* (retractación de los sentidos), *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (contemplación).

A menudo el no informado prefiere comenzar en el sendero espiritual en los pasos siete y ocho, ignorando los otros seis, y mucho más frecuentemente se pregunta por qué no se obtienen resultados inmediatos y duraderos. Inspirada en más de medio siglo de enseñanzas y explicaciones, la trilogía articula con certeza por qué tu debes comenzar por el principio, con un firme cimiento de claridad filosófica y buen carácter, y proceder desde allí.

*Danzando con Siva*, el primer libro de la trilogía, expone las creencias filosóficas Védicas-Agámicas, las actitudes y expectativas de la religión Hindú Saivita, que son tan necesarias de comprender, de adoptar y de sostener para

progresar verdaderamente en las áreas discutidas en los otros dos libros. *Viviendo con Siva*, el segundo libro de la trilogía, concierne al estilo de vida, cultura, vida de familia Saivita y superación de costumbres poco halagueñas que inquietan tanto a otros como a uno mismo. Se enfoca en *yama*, *niyama*, y en una manera menor en *asana* y *pranayama (hatha yoga)*. Para que el sistema entero de *ashtanga yoga* funcione, un cimiento filosófico-cultural firme, como el que se encuentra en *Danzando con Siva*, debe ser subconscientemente aceptado por el devoto como su propia manera de ver y vivir la vida, relacionándolo con la experiencia, con la solución de problemas, con cómo rendir culto, etcétera. *Uniéndose a Siva*, el tercer libro de la trilogía, abarca los pasos cinco, seis y siete, conduciendo al octavo, todo lo cual es experiencia personal una vez que aprendemos a danzar con Siva y a vivir con Siva. Esto significa tener una buena comprensión filosófica, un compromiso sólido, así como buen carácter, y vivir la religión. Sobre tal cimiento, las experiencias yogas y metafísicas descritas en *Uniéndose a Siva* llegan naturalmente y son sostenibles.

La trilogía *Curso Magistral* es un estudio diario de por vida para mis devotos en todo el mundo para ser explorada año tras año, generación tras generación. Con gran esfuerzo hemos resumido este estudio completo de más de 3000 páginas en 365 *Nandinatha Sutras* de cuatro renglones cada uno que hacen la Parte Cuatro de *Viviendo con Siva*. El *Curso Magistral* es un estudio organizado en 365 lecciones diarias de transformación de vida. Los devotos pueden comenzar en cualquier momento -- y cuando sea que la lección uno es empezada es el momento más auspicioso -- luego continúa durante el año hasta que las 365 lecciones se completan. Si estás listo para cambiar tu vida, comienza el *Curso Magistral* hoy mismo. Si no, quizás mañana. Hay tres formas de estudiar el *Curso Magistral*: 1) Estudio por Internet; 2) Estudio en la Casa; y 3) Estudio Formal por Correspondencia.

**1. ESTUDIO por INTERNET:** El estudio por Internet se puede comenzar inmediatamente en cualquier momento. La lección corriente del día se encuentra en el Internet en la Sección de Lección Diaria en el *Curso Magistral*. O tú puedes recibirla por correo electrónico enviando un mensaje (cualquier mensaje, incluso en blanco) a [Pedido de Suscripción del Curso Magistral](#). Las lecciones comienzan el primer día del calendario Tamil, a mediados de Abril, pero puede ser comenzado en cualquier día del año. No necesitas esperar al primer día del año para empezar. Comienza con la lección corriente, que puede ser la 132 -- y considera tu año completo cuando llegas a la LECCIÓN 131. Encontrarás las lecciones llenas de información filosófica, práctica y que interesa al alma, suficientemente poderosa para inspirar incluso al escéptico para cambiar la forma de pensar acerca de la vida y de la meta última de la

existencia en este planeta. Comienza ahora. Hoy es el momento más auspicioso.

**2. ESTUDIO en la CASA:** El Estudio en la Casa del Curso Magistral requiere adquirir los tres libros de la trilogía. Comienza tu lectura diaria con *Danzando con Siva, shloka* uno y su *bhashya*. Luego abre *Viviendo con Siva* y lee la LECCIÓN 1. Luego, ve a los *Nandinatha Sutras* en la Parte Cuatro de *Viviendo con Siva* y lee el primer *sutra*. Por último abre *Uniéndose a Siva* y lee la primer Lección. El leer la lección de cada día de los tres libros lleva aproximadamente veinte minutos. Como hay solo 155 lecciones (*shlokas* y *bhashyas*) en *Danzando con Siva*, cuando completas la LECCIÓN 155 de éste libro, comienza de nuevo desde el principio. Entonces cuando completas la segunda lectura, totalizando 310 días, comienza de nuevo con la lección uno, y continúa leyendo hasta la LECCIÓN 55, para coincidir con la LECCIÓN 365 de *Viviendo con Siva*. Si tú estudias estas lecciones cada día por un año, habrás completado un *sadhana* profundo, una odisea personal a tu interior y a las profundidades del Hinduismo, una práctica suficiente para transformar la forma en que ves la vida misma. La trilogía del *Curso Magistral* de *Danzando, Viviendo y Uniéndose a Siva* puede ser disfrutada por la familia entera año tras año tras año, estudiada personalmente y leída en voz alta en el desayuno, en la cena o en la habitación del altar luego del *puja* de la mañana. Procede con confianza y sin retraso.

**3. ESTUDIO FORMAL por CORRESPONDENCIA:** El Estudio por Correspondencia del Curso Magistral es para aquellos que buscan un enfoque supervisado. Este es un servicio ofrecido por la Academia del Himalaya desde 1957. Requiere enrolarse formalmente y calificación, describiendo abiertamente las metas que uno desea lograr y los detalles de los antecedentes personales, educación y experiencia de uno. A los estudiantes por correspondencia se les pide comprar la edición en color de los tres libros. Ellos tienen acceso a noticias regulares por correo electrónico, descuentos en programas de viaje-estudio de búsqueda interior y atención especial cuando visitan el monasterio en Hawaii. Envía un mensaje a [MasterCourse@Hindu.org](mailto:MasterCourse@Hindu.org) para más información.

**Una advertencia:** Existe una fuerte tendencia cuando el estudiante empieza con meditación a querer abandonar las cosas externas, a abandonar el trabajo y dedicar más tiempo a hacer la meditación una cosa perfecta. Pero este no es el espíritu del *Curso Magistral*. Muchas más fuerzas que son negativas resultarán de este alejarse del mundo como posiblemente haya ya ocurrido en su trabajo en el mundo externo previo a que incluso oyera acerca de meditación. El empuje del Estudio por Correspondencia del *Curso Magistral* es mejorar todos los aspectos de la vida de uno. El primer paso es que el

estudiante se pruebe a sí mismo que puede trabajar positivamente en el mundo, llevando a cabo sus obligaciones con toda energía, intuyendo cómo el mecanismo total de la vida es construido -- el mundo exterior, su mente y sí mismo. Entonces, diez, quince o veinte minutos de una buena y dinámica meditación por día y los estudios del *Curso Magistral* para guiar la mente de una manera paso a paso, son más que suficientes. Se reduce a reorientar nuestro pensamiento y a hacer nuestro punto de referencia la realidad dentro nuestro en vez de la realidad y permanencia del mundo externo de cosas, formas y modas. Una vez que nuestra estructura filosófica está en línea con el pensamiento Saiva Siddhanta, es fácil poner la mente en meditación. Entonces cuando estamos trabajando en nuestra vida diaria, involucrados en las cosas externas y los asuntos materiales, el punto de referencia es que la energía dentro y el núcleo de la energía y el Ser mismo son reales.

La clave está en poner más energía en cada actividad que haces. En vez de renunciarla, realmente trabaja en ella. Pon tu ser entero en ella. Entusiásmate. Entonces estás haciendo fluir más fuerza de vida a través del cuerpo, exactamente desde el centro de la vida misma. El tener al Ser como punto de realidad de referencia y no las cosas materiales, con la fuerza de vida constantemente fluyendo a través de estas corrientes nerviosas, tú estás en realidad viendo lo que haces como parte de la danza cósmica de Siva, a medida que la energía de Siva fluye en y a través de tí. A través de esta práctica tú puedes abrirte paso por muchos de tus profundamente enraizados problemas que fueron provocados en vidas pasadas sin que tengan que emerger a la superficie, simplemente creando un nuevo patrón de hábito de encarar y de verte a tí mismo como a un ser divino llevando a cabo tu *dharma* en el perfecto universo de Dios Siva. Tú creas los nuevos patrones haciendo todo de la mejor manera posible, con tanta premeditación y tanta energía como puedas comandar. Este enfoque traerá un progreso constante en el sendero de la realización y transformación espiritual. Escríbenos o envíanos un mensaje pidiendo una solicitud para comenzar los sadhanas supervisados del Estudio por Correspondencia del Curso Magistral. Te damos la bienvenida. No va a ser fácil, pero nada que valga la pena es fácil.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. Sivananda', written in a cursive style.



## Parasivah

# El Ser Divino

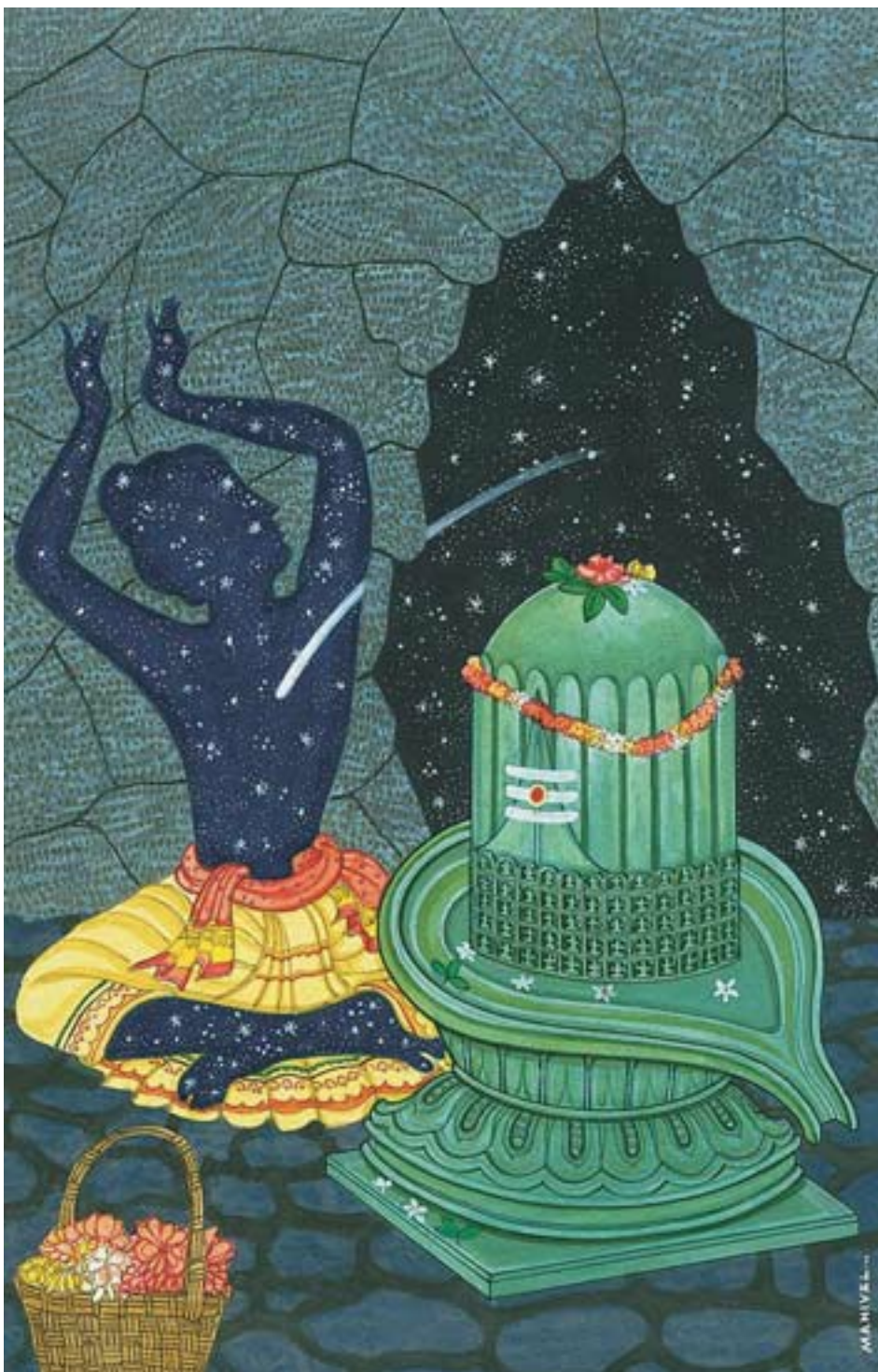


L 3 DE OCTUBRE DE 1959, EN NUESTRO TEMPLO DE SAN FRANCISCO, JUSTO ANTES DE VIAJAR A LA ISLA DE OAHU EN HAWAII, ME SENTÉ CON UN PEQUEÑO GRUPO DE INICIADOS, A DISCUTIR SOBRE LA MENTE Y LA ESENCIA DE LA MENTE. INTENTAMOS PENETRAR EN CONCIENCIA, los dominios que se alcanzan cuando un individuo deja el cuerpo causal actinódico, volviéndose

un estado puro de conciencia, un estado puro actínico, y finalmente se une en el Absoluto, el Ser Divino. Y aunque nadie ha sido capaz de explicar en forma adecuada esta experiencia, que está más allá de la mente, estuve muy inspirado para explicar lo inexplicable. Y es hoy tan actual y relevante como fue entonces. Las verdades internas nunca cambian. En las páginas siguientes, tú encontraras *El Ser Divino* de mi propio puño y letra.

De esta inspirada explicación, aprendemos que el ser humano no es ser humano, el ser humano es Dios, y que la naturaleza inherente de su alma es divina, existente en perfecta unidad con Dios. Esta identidad del alma con Dios existe siempre y espera al despertar del ser humano en la realización. En los años que siguieron, decenas de miles de copias del pequeño folleto denominado *El Ser Divino*, fueron impresas en Norteamérica y en Asia y han sido ampliamente distribuidas. Para mostrar cuan ampliamente, un día nuestro auto sufrió una pinchadura de llanta en una ruta en las afueras de una villa remota en el sur de la India. Mientras era reparada, nosotros paseamos por los alrededores. Gente pasaba una y otra vez. Luego de un rato, un anciano de la villa nos notó y nos preguntó acerca de nuestro lugar de origen. Yo le ofrecí un pequeño panfleto para ser amable. Él nos miró, rechazó el ofrecimiento y sacó un pequeño folleto del bolsillo de su camisa, diciendo, "Yo no necesito nada mas. Tengo todo lo que necesito aquí". Él sostuvo en alto mi folleto de *El Ser Divino*. Una vez que hubo aclarado esto a los extraños, siguió de largo, sin saber que había estado hablando con el autor. En India y Sri Lanka, es a menudo referido como "la pequeña gema", y es altamente estimada como una explicación del inexplicable *nirvikalpa samadhi*. A medida que leas esta charla inspirada, no pienses en ella, siéntela. Trata de sentir la vibración de la habitación en la cual fue dada. Trata de sentirla en las profundidades más internas de tu ser.

Para escuchar el *Ser Divino* de la propia voz de Gurudeva, grabado en días del comienzo de su ministerio, apriete aquí: [para ir a la página de Charlas Inspiradas de Gurudeva para su charla original de 1959.](#)



Una noche en una cueva de la montaña un yogui, después de meditar y adorar a un Sivalinga, trasciende su mente por completo, se da cuenta del Ser Divino y lleva ambas manos en alto la alegría de ser uno con el universo perfecto de Siva. El arte capítulo que sigue es del artista indio Tiru A. Manivelu.



# El Ser dios

"El Ser, tú no puedes explicarlo. Puedes percibir su existencia a través del estado refinado de tus sentidos, pero no puedes explicarlo. Para conocerlo, tienes que experimentarlo y lo mejor que puedes decir acerca de El es que es la profundidad de tu Ser, el mismo núcleo de ti. Es tú mismo.

"Si tú visualizas hacia arriba de ti - nada, debajo de ti - nada; a tu derecha - nada; a tu izquierda - nada; Si visualizas frente tuyo - nada; a tus espaldas - nada; y te disuelves en esa nada, esa sería la mejor manera de explicar la realización del Ser. Y sin embargo, esa nada no sería la ausencia de algo, como la nada en el interior de una caja vacía, que sería como la falta de algo. Esa nada es la completitud de todo, el poder, el poder que mantiene la existencia de lo que aparenta ser todo.

"Una vez que has realizado el Ser, tú ves a la mente como lo que es, el principio auto-creado. Esa es la mente, siempre creándose a sí misma. La mente es forma, creadora de forma, conservadora de forma y destructora de formas viejas. esa es la mente, la ilusión, la gran irrealidad, la parte de ti que en tu mente pensante te atreves a pensar que es real. ¿Que es lo que le da a la mente ese poder? ¿Tiene la mente poder si es irreal? ¿Que diferencia hace que tenga o no tenga poder, o las mismas palabras que estoy diciendo, cuando el Ser existe debido a Si mismo? Tú puedes vivir en el sueño y ser perturbado por él. Tú puedes buscar y desear con un deseo ardiente conocer la realidad y estar dichoso debido a ello. El destino del ser humano lo lleva de vuelta a si mismo. El destino del ser humano lo lleva al conocimiento de su propio Ser, lo lleva mas allá a la realización de su Verdadero Ser. Se dice que debes entrar en el sendero espiritual para poder realizar el Ser. Tú entras en el sendero espiritual cuando tú y solamente tú te hallas listo, cuando lo que aparenta real para ti pierde su apariencia de realidad. Entonces, y solamente entonces eres capaz de desprenderte de ti mismo suficientemente para buscar y encontrar una realidad nueva y más permanente.

"¿Has notado que aquello que piensas que es permanente, lo es debido a la protección que tú le das?

"¿Te has detenido a pensar y a obtener un concepto intelectual claro que el Espíritu dentro de ti es la única cosa permanente? ¿Que todo lo demás es cambiante? ¿Que todo lo demás tiene una conexión directa a los dominios de la alegría y del dolor? Esa es la mente.

"A medida que el Ser, tu Ser refulgente, se despierta en ti, la alegría y el dolor se convierten un estudio para ti. No necesitas pensar para decirte a ti mismo que cada cosa en su lugar es irreal. Tú sabes desde lo mas profundo de tu ser que forma en si misma no es real.

"La sutileza de la alegría que tú experimentas a medida que te aproximas a tu Ser refulgente, no puede ser descripta. Ella solo puede ser proyectada hacia ti si te hallas con la refinación suficiente para captar la sutileza de la vibración. Si te hallas en armonía suficiente, puedes sentir la gran alegría, la sutileza de la dicha que sentirás a medida que te aproximas más y más a tu Verdadero Ser.

"Si te empeñas en encontrar tu Ser usando la mente, te empeñarás y te empeñarás en vano, pues la mente no puede darte Verdad. Una mentira no puede darte verdad. Una mentira puede solo enredarte en una maraña de engaño. Pero si tú te sensibilizas, despiertas tus verdaderas y hermosas cualidades, que todos poseemos, entonces te vuelves un conductor, un cáliz en el cual tu Ser Refulgente comenzara a brillar. Primero pensarás que una luz se halla brillando dentro de ti, y tratarás de encontrar esa luz. Trataras de tomarla, de la misma manera que ansias y tomas una hermosa gema. Luego descubrirás que la luz que has encontrado esta en toda pequeña parte, en toda célula de tu ser. Luego descubrirás que esa luz impregna todo átomo del universo. Luego descubrirás que tú eres esa luz, y que lo que impregna es la ilusión irreal creada por la mente.

"¿Cuan fuerte debes ser para hallar esta Verdad? Te debes volver muy, muy fuerte. ¿Cómo haces para volverte fuerte? Te ejercitas. Debes ejercitar cada músculo y fibra de tu naturaleza obedeciendo los dictados de la ley, de las leyes espirituales. Será muy difícil. Es difícil convertir un músculo débil en fuerte, pero si ejercitas por cierto periodo de tiempo y haces lo que debes hacer, responderá. Tu naturaleza también responderá. Pero debes empeñarte. Debes intentar, debes intentar. Debes intentar muy arduamente. Muy diligentemente. ¿Cuan frecuentemente? ¿Diez minutos por día? No.

¿Dos horas por día? No. ¡Veinticuatro horas por día! ¡Todos los días! Debes intentar muy pero muy arduamente. Prepararte para la realización del Ser es como afinar un violín, como ajustar cada una de las cuerdas de modo que armonice con cada una de las otras. Cuanto más sensible eres al tono, mejor podrás afinar el violín, y cuanto mejor esté afinado el violín, mejor será la música. Cuanto más fuerte seas en tu naturaleza, mejor podrás manifestar tu naturaleza real; mejor podrás disfrutar la dicha de tu Verdadero ser. Bien vale la pena trabajar por ello. Bien vale la pena desearlo. Bien vale la pena renunciar a muchas muchas cosas de modo de doblegar tu naturaleza. Bien vale la pena el luchar con tu mente para volverla bajo el dominio de tu voluntad.

"Aquellos de vosotros que han experimentado contemplación conocen la profundidad de lo que me estoy refiriendo. Han gustado un poco del Verdadero Ser. Ha sido distinto a cualquier otra cosa a la que hayan estado en contacto. Ha llenado y hecho vibrar e impregnado a tu ser entero, aun habiendo permanecido en ese estado de contemplación no mas de sesenta segundos. De el has ganado un gran conocimiento, un conocimiento al cual puedes retornar, un conocimiento que dará el fruto de la sabiduría si puedes relacionar experiencias futuras con ese conocimiento. Un conocimiento mayor que el que puedes obtener en cualquier universidad o instituto de estudios avanzados. ¿Puedes intentar obtener un concepto intelectual claro de la realización del ser que has sentido impregnando a través tuyo y a través de toda forma en tu estado de contemplación? Ese es tu paso siguiente.

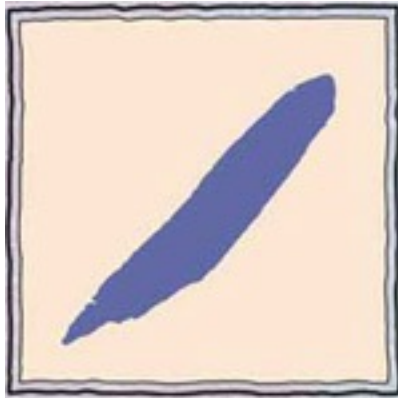
"Aquellos de vosotros que se encuentran luchando con la mente en los muchos intentos de concentrar la mente, de tratar de meditar, de tratar de obtener quietud, de tratar de aflojarse, continúen intentando. Todo esfuerzo positivo que hagan no es en vano. Cada ladrillo hace que la finalización del templo se vea más cercana. Por lo tanto, continúen intentando, y un buen día, de repente, penetraran los dominios bajos de vuestra mente y entraran en contemplación. Y serán capaces de decir: "Sí, yo sé. He visto. Ahora conozco totalmente el sendero en que me hallo." Continúen intentando. Deben comenzar en algún lugar.

"El Ser; no puedes hablar de El. Puedes simplemente tratar de pensar

acerca de El, si quieres de la siguiente manera: siente tu mente, tu cuerpo y tus emociones y comprende que tú eres el Espíritu que impregna la mente que es toda forma, el cuerpo que habitas, y las emociones, que ya sea controlas o que te controlan. piensa acerca de eso, cuestionate acerca de eso, y descubrirás que tú eres la luz de tus propios ojos. Tú eres el sentir de tus propios dedos, "eres más radiante que el sol, más puro que la nieve, y más sutil que el éter". Sigue intentando. Cada vez que intentas te hallas un paso más cerca de tu Verdadero Ser Refulgente.



## **Jyotishi Nartanam**



**Una Parte:**

**Danzando en la Luz**



## Sivadarsanam Katham



## Cómo Hacer Realidad a Dios

Evitando pensamientos que distraen, ascendiendo el camino del *kundalini*, en busca del Creador que todo lo creó, Aquel que es hermosa luz, alcanzando la luna mística en unión, él se hará uno con el Ser que no fue creado. Eso, en verdad, es la paz del *samadhi*.

*Tirumantiram 628*





*Objetivo final de cada alma, en esta vida o en otra, es darse cuenta de su unidad con Dios. Esa unión se representa aquí como Señor Siva y jnani un encuentro y fusión. Siva se sienta debajo de un árbol de higuera de Bengala, otorgando su gracia al tocar el tercer ojo del buscador, que alcanza hasta abrazar la Divinidad.*

## Lunes

### LECCIÓN 1

#### Parashiva, el Fin Ultimo de la Vida

Nunca ha habido tantas personas en el planeta preguntándose, "Cuál es la verdadera meta, el objetivo final de la vida?" Y sin embargo, el ser humano está cegado por su ignorancia y su preocupación por las cosas externas del mundo. Se halla atrapado, cautivado, ligado por el *karma*. Los objetivos últimos que se pueden lograr están más allá de su comprensión y se mantienen oscuros para él, aún intelectualmente. La búsqueda última del ser humano, la frontera evolutiva final, está dentro del hombre mismo. Esta es la Verdad mencionada por los *rishis* vedas como el Ser dentro del hombre, alcanzable a través del control de la mente y la purificación.

Es el *karma*, lo que nos impide conocer y alcanzar la meta final de la vida, y sin embargo es también incorrecto el llamarla meta. Es aquello que, para aquél que conoce, es conocido como lo que siempre ha existido. La cosa no es el convertirse en el Ser, sino darse cuenta de que tú nunca has sido otro que el Ser. Y qué es ese Ser? Es Parasiva. Es Dios. Es Aquél que está más allá de la mente, más allá del pensamiento, sentimiento y emoción, más allá del tiempo, forma y espacio. Eso es lo que todo ser humano se halla buscando, anhelando. Cuando el *karma* es controlado a través de *yoga* y *dharma* bien llevados a cabo, y las energías se han transmutado a su estado final, la Verdad Veda de vida descubierta hace mucho por los *rishis*, se hace evidente.

La meta es hacer realidad a Dios Siva en Su estado absoluto, o trascendente, que cuando se obtiene, es tu propio estado último - la Verdad intemporal, sin forma y adimensional. Esa Verdad se halla más allá de la mente que piensa, más allá de la naturaleza de sentimientos, más allá de la acción o de cualquier movimiento de los *vruttis*, las ondas del pensamiento. Ser, ver esta Verdad da la perspectiva correcta, pone las realidades externas en la perspectiva correcta. Luego, ellas son vistas como verdaderas no-realidades, y sin embargo no son ignoradas como tales.

Esta experiencia íntima debe ser experimentada al hallarse en el cuerpo físico. Uno vuelve una y otra vez a encarnarse, con el sólo objetivo de realizar Parasiva. Nada más que eso. Por otro lado, Parasiva es una experiencia una vez que se ha experimentado. Y al mismo tiempo no es una experiencia, sino la única posible no-experiencia, que se registra en la mente humana una vez lograda. Previamente es una meta. Luego de hacerla realidad, algo se ha perdido, el deseo del Ser.

## Martes

## LECCIÓN 2

### Como el Auto-Descubrimiento en un Niño

Observa a un niño que se ve frente a un espejo por primera vez, tocándose la nariz, ojos y boca, al mismo tiempo que se ve reflejado en el cristal. Sentir y ver lo que ha estado allí siempre es una experiencia de descubrimiento. Parasiva es lo mismo. Está siempre allí, en todos y cada uno de los seres humanos en el planeta. Pero el participar en las cosas externas de la existencia material les inhibe el dirigirse hacia adentro. El empañado del espejo de la mente - esa laguna reflectora de la conciencia, que cuando está calma ve con claridad - o las ondas perturbadoras de la superficie de la mente distorsionan la visión y confunden la comprensión. Sin un espejo cristalino, el niño no puede ver aquello que siempre ha estado allí - su propio rostro. Parasiva es una experiencia que se puede asemejar a la mano sintiendo y a los ojos viendo nuestro propio rostro por primera vez. Pero no es la experiencia de una cosa descubriendo otra, como en el caso del rostro. Es el Ser experimentándose a Sí mismo. Experiencia, experimentador y experimentado son uno mismo. Esto es por lo cual se registra en la mente externa únicamente en forma retrospectiva.

La mayoría de las personas tratan de experimentar a Dios a través de otras personas. Los discípulos ven a su *Guru* como Dios. Las esposas ven a sus esposos como Dios. Los devotos ven a su Deidad en el templo como Dios. Pero siempre, detrás de los ojos que ven está Dios. El Ser, Parasiva, puede ser realizado sólo cuando el devoto se aleja del mundo y como forma de vida penetra en la cueva del interior, a través de la iniciación y bajo votos. Nosotros conocemos al Ser dentro nuestro sólo cuando nos volcamos enteramente hacia nosotros a través de concentración, meditación y contemplación, y luego manteniendo el *samadhi* de Satchidananda resultante, conciencia pura, esperando encontrar -determinados a encontrar - Aquello que no puede ser descrito, Aquello sobre lo cual hablaban los *rishis*, Parasiva, más allá de una mente aquietada, Parasiva que ha detenido el tiempo, trascendido el espacio y disuelto la forma.

## Miércoles

### LECCIÓN 3

#### Decidiendo el Destino

Cómo podemos saber cuándo nos encontramos listos para conocer al Ser? Cómo podemos saber en qué momento el alma está madura espiritualmente? Cuando nosotros comenzamos un viaje y definimos claramente nuestro destino, entonces debemos comenzar por donde nos hallamos, y no en ningún otro lugar. Definir claramente nuestro destino requiere conocer dónde nos

hallamos, requiere que determinemos si queremos o no en este preciso momento ir a ese lugar. Nos debemos preguntar si poseemos los medios, la voluntad, para ir allí. Estamos listos para dejar el mundo, o debemos completar obligaciones en el mundo y hacia el mundo? Hemos pagado todas nuestras deudas? No podemos dejar el mundo con *karmas* que no han sido resueltos. Quizás nosotros deseamos algo más, alguna satisfacción humana adicional en afectos, creatividad, riquezas, logros profesionales, renombre y fama. En otras palabras, tenemos aún algún interés o atadura mundana? Estamos preparados para sobrellevar las dificultades del *sadhana*, para sufrir la muerte de nuestro ego? O preferiríamos más placeres en el mundo del "yo" y "mi"? Esto es una cuestión de evolución, de cuál estado de evolución hemos entrado en esta encarnación - es esta *charya*, *kriya*, *yoga* o *jnana*? Cuando el alma está espiritualmente madura, sabemos cuándo estamos listos para conocer el Ser.

Cuando uno se halla atado por sus *karmas* pasados, infeliz, confuso y llevando a cabo sin entusiasmo su *dharma* - sea este por elección o por nacimiento - creando nuevos *karmas* como resultado, su letargo termina en desesperación. El camello camina más despacio con una carga pesada y se para si la carga es más pesada aún. Aquellos con la carga, no sienten urgencia, ni expresión de alegría. Se han detenido. Están parados en el camino sosteniendo sus problemas en sus manos, sin deseo y sin poder dejarlos ir.

El culto al Señor Ganesha establece el sendero del *dharma*. Póstrate a sus pies. Solamente El puede llevar a cabo este milagro para ti. El va a eliminar los obstáculos mentales y emocionales de tu progreso espiritual. El va a eliminar las cargas mundanas. El vivir la vida perfecta de *grihastha dharma*, de vida de familia, trae como resultado la bendición de sabiduría de Satchidananda, realizándonos no como Parasiva sin forma, sino como la conciencia pura que mantiene y domina todas las formas en el universo. Sí, existe un sentimiento de urgencia en el camino de la iluminación, pero únicamente cuando estamos sin la carga del karma, únicamente cuando nos hallamos caminando el sendero del *dharma*. Sólo entonces el verdadero *yoga* puede ser practicado y perfeccionado.

Todos los Hindúes sin excepción creen en la reencarnación. En cada nacimiento debemos alcanzar más metas que conducen a la meta última que luego de muchos nacimientos bien vividos, surgirá ante nosotros como la única meta por la cual vale la pena luchar en esta vida. Todos los otros deseos, las otras ambiciones y objetivos empalidecen frente al resplandor de incluso pensar en la realización de Satchidananda y Parasiva.

Para cumplir con los deberes con los padres, relaciones y la comunidad en general, conviértete en un buen dueño de casa, en un buen ciudadano, vive

una existencia gratificante físicamente, emocionalmente e intelectualmente. Estas son las metas naturales de muchos. Una vez que esto se logra en una vida, es sencillo mantener este patrón en vidas futuras y evolucionar hacia metas más difíciles y refinadas, como ser el obtener un nítido conocimiento intelectual de las verdades de los Agamas y los Vedas, muy especialmente de los Upanishads, y de establecer un contacto personal con Lord Siva en Sus grandiosos templos a través del fervor del culto.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 4**

#### **Controlando las Energías**

Otras metas deben ser logradas: apaciguar las energías, las *pranas*, a través de *pranayama*, purificando la mente y las emociones, acallando el constante movimiento de la incansable mente externa y su inmediato subconsciente, donde se almacenan las memorias, memorias almacenadas que originan el temor, el enojo, el odio y los celos. Es nuestro pasado lo que da color y condiciona, y en realidad crea el futuro. Nosotros purgamos nuestro pasado en el presente, y confeccionamos el futuro en el presente.

Todas estas emociones son la fuerza poderosa que rompe el precinto de los *chakras* psíquicos cuatro, cinco, seis y siete. Una vez controlada, dirigida hacia adentro y transmutada, esta fuerza de vida conduce hacia adelante el proceso espiritual. Es nuestro el camino de no sólo llevar a cabo el despertar la naturaleza superior, sino al mismo tiempo y hacia el mismo objetivo, manejar positivamente y concientemente los restos de la naturaleza baja, reemplazando codicia por caridad, y elaborando, más que suprimiendo, celos, odio y enojo.

La mayoría de las personas no entienden que ellos tienen una mente, tienen un cuerpo y tienen emociones, pero que lo que ellos realmente son es algo muchísimo más profundo y perdurable que eso. Ellos piensan que son una mente, ellos suponen que son un cuerpo y ellos sienten que son un cierto conjunto de emociones, positivas y negativas. Para poder progresar en el camino espiritual, ellos deben comprender que ellos no son esas cosas, sino un alma conciente, resplandeciente que nunca muere, que puede controlar la mente y dirigir las emociones hacia el cumplimiento del *dharm*a y la resolución del *karma*. Mientras se viva en un estado agitado constante de temores, preocupaciones y dudas, es imposible ver las verdades profundas. Para esa persona no hay ninguna duda respecto a que: "Estoy temeroso. Estoy preocupado. Estoy confundido. Estoy enfermo". Y dice esas cosas diariamente, pensando de sí misma en una forma muy restringida.

Esta identificación equivocada acerca de quienes somos, debe ser abandonada. Realmente, antes de comenzar seriamente *sadhana*, debemos comprendernos a nosotros mismos mejor, comprender las tres fases de nuestra mente: instintiva, intelectual y superconsciente. Esto lleva tiempo, meditación y estudio - la mente instintiva, la mente intelectual y el estado mental subsuperconsciente trascendente. El ver a la mente en su totalidad, ayuda a convencer a aquél en búsqueda de la verdad de que él es algo más, que él es el testigo que observa a la mente, y que por lo tanto no puede ser él mismo la mente. Entonces nos damos cuenta de que la mente en su superconciencia es pura. Nosotros no tenemos necesidad de purificarla, sino simplemente transportarla a nuestra existencia, a nuestro intelecto mediante la obtención del conocimiento correcto y transmutando las cualidades animales o instintivas. Esto se lleva a cabo desde el interior hacia afuera. No es tan difícil como puede parecer.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 5**

#### **Preparación para el Verdadero Yoga**

Debemos vivir en el ahora, para seguir el sendero de la iluminación. En los dominios bajos de la mente, donde tiempo y espacio parecen muy reales, nos preocupamos por el pasado y nos inquietamos por el futuro. Estas dos cosas se entremezclan y limitan la toma de conciencia. Vivir en el pasado o en el futuro nos obstaculiza de la siguiente manera: el pasado haciéndonos revivir experiencias anteriores - principalmente las negativas, ya que son recordadas muy vívidamente - empañando nuestra visión del futuro. Viviendo en el futuro activa en demasía el intelecto, las emociones y los deseos. El futuro es casi lo mismo que otra forma de fantasía mental. Pasado y futuro son igualmente irreales y un impedimento para el desarrollo espiritual. Una persona que funciona en el ahora, está en control de su propia mente. Se halla naturalmente alegre y es más exitoso. El se halla desempeñando cada una de sus tareas con completa atención y su recompensa se hará evidente tanto en la calidad de su trabajo como en el resplandor de su rostro. El no se aburre con nada de lo que hace por más simple o mundano que ello sea. Todo es interesante, todo es un desafío, todo da satisfacción. La persona viviendo en el ahora es una persona contenta.

No más para conseguir el permiso para llevar a cabo *yoga*, uno debe tener la bendición del Señor Ganesha y la bendición del Señor Muruga. El Señor Muruga es el Dios del *kundalini*, de las prácticas *yogas* avanzadas. La manifestación se lleva toda a cabo en el *kundalini* y en los *chakras* de nuestros cuerpos sutiles. Una vez que se ha establecido una relación profunda con el

Señor Muruga, entonces con el permiso y la guía del *guru*, se puede comenzar el verdadero *yoga*. Si no es así, no importa cuánto uno se siente en meditación, o cuán duro uno intente, es simplemente sentarse y simplemente intentar. No hay fuego en ello, no hay *sakti*, no hay poder, no hay cambio. Son los Dioses los que controlan el fuego y en esta etapa ayudan enormemente al devoto, lo conducen más y más cerca del Dios supremo, Siva. Muy frecuentemente, el *yogui* en su estado internalizado profundo puede tener una visión de los pies o la forma del Dios Siva antes de comenzar a mezclarse con la mente del Dios Siva, que se denomina Satchidananda. Es Dios y los Dioses en forma los que nos ayudan a encontrar al Dios sin forma.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 6**

#### **La perspectiva del Conocedor**

La mayoría de las personas no se dan cuenta que ellos son y eran Siva antes de que ellos buscaran a Siva. Ellos están confinados a su propio e individual *anava*, su ignorancia y ego personal. Cuando nos damos cuenta de que hemos venido de Siva, la vuelta a Siva está muy claramente definida. Esto es la mitad de la batalla, darnos cuenta que vinimos de Siva, vivimos en Siva y estamos retornando a Siva. Simplemente el saber esto hace nuestro sendero claro y nos impulsa a retornar a El, a nuestra Fuente, a nuestro Ser. Nosotros vemos opuestos únicamente cuando nuestra visión es limitada, cuando no hemos experimentado la totalidad. Existe un punto de vista que resuelve todas las contradicciones y responde todas las preguntas. Aquello que debe aún ser experimentado tienen aún que ser comprendido. Una vez que es experimentado y comprendido, la Calma llega.

El único cambio que tiene lugar es la activación o despertar del *chakra sahasrara* y la nueva perspectiva que posee la mente que se ha desamarrado, trascendido a sí misma hacia el ser y el no-ser y luego retornado a las experiencias de forma. Las experiencias están aún allí, pero no son nunca más vinculantes. El fuego o energía de vida que en una persona común se eleva suficientemente alto como para apenas permitir digerir la comida que se come, se eleva al tope de la cabeza de la persona iluminada, y allí quema un sello a través, y su conciencia se va con él. Esta persona es distinta de las personas comunes. Ella ha muerto. Ella ha renacido. Ella tiene la habilidad y es capaz de conocer muchas cosas sin tener que leer libros o escuchar a otros exponer su conocimiento. Sus percepciones son correctas, sin turbidez, y claras. Sus pensamientos se manifiestan en forma apropiada en todos los niveles de conciencia - instintivo, intelectual y superconsciente o espiritual. Vive el ahora,

totalmente presente en todo lo que hace.

La diferencia interna que hace a una persona *jnani* es que ella sabe quién es ella y quién eres tú. Ella conoce la Verdad y conoce la mentira. Otra diferencia es que ella sabe cómo manejarse dentro del funcionamiento interno de la mente. Ella puede viajar de un lugar a otro con su propio 747 sin ningún transporte extraño externo. Ella conoce lo que sucede en lugares lejanos. Ella está conscientemente conciente de sus propio *karma*, *dharma* y de los de las otras personas. Para ella no existe distanciamiento debido a sus logros en los *chakras* descriptos previamente. Su obsequio para los otros, para el mundo, son las bendiciones, la distribución de energía a todos los seres desde los planos elevados donde reside. Es el *janni*, el iluminado quien ve más allá de la dualidad y quien conoce la unidad de todo. Él es el iluminado, lleno de luz, lleno de amor. Él ve a Dios en todas partes, en todas las personas. Él es aquél que simplemente es la indiferenciación y el que ve la indiferenciación. Eso es lo que lo diferencia.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 7**

#### **Un Camino de Amor**

Nosotros hemos caminado los senderos de muchos santos Saiva en las tierras de nuestro templo-jardín. Juntos hemos observado al pasado a través de la historia y visto gente real, viviendo vidas reales, haciendo cosas pragmáticas, algunas veces cosas ridículas - algunas incluso hirientes. Había entre ellos realeza, amas de casa, *yoguis*, hombres de negocios - una comunidad espiritual dividida en castas, pero con una sola cosa en común. Todos ellos amaban a Siva. Esa es su herencia. Ese es su mensaje - que hay esperanza para todos nosotros en este sendero hacia Siva, esperanzas de obtener Su gracia. Estos hombres y mujeres van a ser recordados de la manera que fueron por miles de años. En éste sendero, tú no tienes que ser un gran *rishi* o un *yogui* altamente entrenado. Tú no necesitas ser un gran filósofo. Tú no tienes que saber Sánscrito. Simplemente amar a Dios, que es la Vida de la vida en cada uno. Realizar ese Dios es la Luz de la luz dentro de cada uno, tú tienes que ser muy simple, nada complicado, de modo de que la obvia realización se pueda manifestar a través de tu mente conciente, a través de tu mente subconsciente, a través de tu mente superconsciente.

Es muy sencillo: la energía dentro de nuestro cuerpo es la misma energía que llena el universo, y toda emana directamente del Señor Siva. Es muy sencillo: la luz que ilumina nuestros pensamientos - a esa luz no le importa - no tiene preferencias - que el pensamiento sea bueno o que no sea bueno.. Esa luz se



halla iluminando todos los pensamientos. Remueve esos pensamientos y te darás cuenta de que eres sencillamente luz.

El sendero de Saiva Siddhanta, como todos ustedes saben, es un sendero muy sencillo. Es el sendero del amor, el sendero de la devoción, que hace que quiera auto-disciplinarte, ya que para mantener constantemente un sentimiento de amor, tú debes ser auto-disciplinado. Tú no te impones disciplina para lograr el sentimiento de amor. Tú logras el sentimiento de amor y luego quieres disciplinarte porque amas la disciplina, ya que ella trae más amor.

El sendero de Saiva Siddhanta es el culto a Dios externamente y realización de Dios internamente, y cuando estos dos se juntan - la transformación!. Ello significa que tú eres diferente de lo que eras. Tú tienes deseos diferentes. Tienes diferentes motivaciones, diferentes metas en la vida, debido a que te has transformado. Tú miras a tu vida previa y dices, "Esa es otra persona". Por qué? Porque has encontrado algo real en tu interior. Los pensamientos en tu interior - ellos no son reales, están siempre cambiando. Los sentimientos en tu interior - no son reales, están siempre cambiando. Siva en tu interior, está exactamente allí - nunca cambia. Para aquellos de ustedes que escucharon el *nada*, éste es siempre el mismo sonido interior, mañana, tarde y noche, 365 días al año. La luz que ilumina tus pensamientos, 365 días al año, veinticuatro horas por día, es la misma. Ella también ilumina tus sueños. Y la energía de tu cuerpo - todo viene de Siva.

Siva está tan cerca de ti. Los Nayanars, los santos del Saivismo Tamil, nos enseñan una gran lección. Ellos hicieron muchas cosas mal, pero sobrevivieron simplemente con el amor a Siva, y mantuvieron ese amor sin que nada se interpusiera en el camino. Por supuesto, si tú amas a Siva, obviamente debes amar a todos los demás. El amor trae el perdón. El amor trae comprensión. El amor trae sentimientos.

Yo pienso que el gran guru Satya Sai Baba dijo algo muy profundo a sus discípulos, "Si cada uno de vosotros me ama, entonces os amais los unos a los otros". Todos los Saivitas del mundo aman a Siva. Ellos se aman los unos a los otros y aman a los Vaishnavitas, a los Saktas, a los Smartas, a las tribus hindúes y a todos en el mundo, pues la energía de Siva se manifiesta a través de todo en el mundo entero - plantas, árboles, animales, peces, pájaros. Es muy sencillo. El objetivo de esta lección es el hacer de ti mismo una persona sencilla, sin complicaciones. Aum Namah Sivaya.



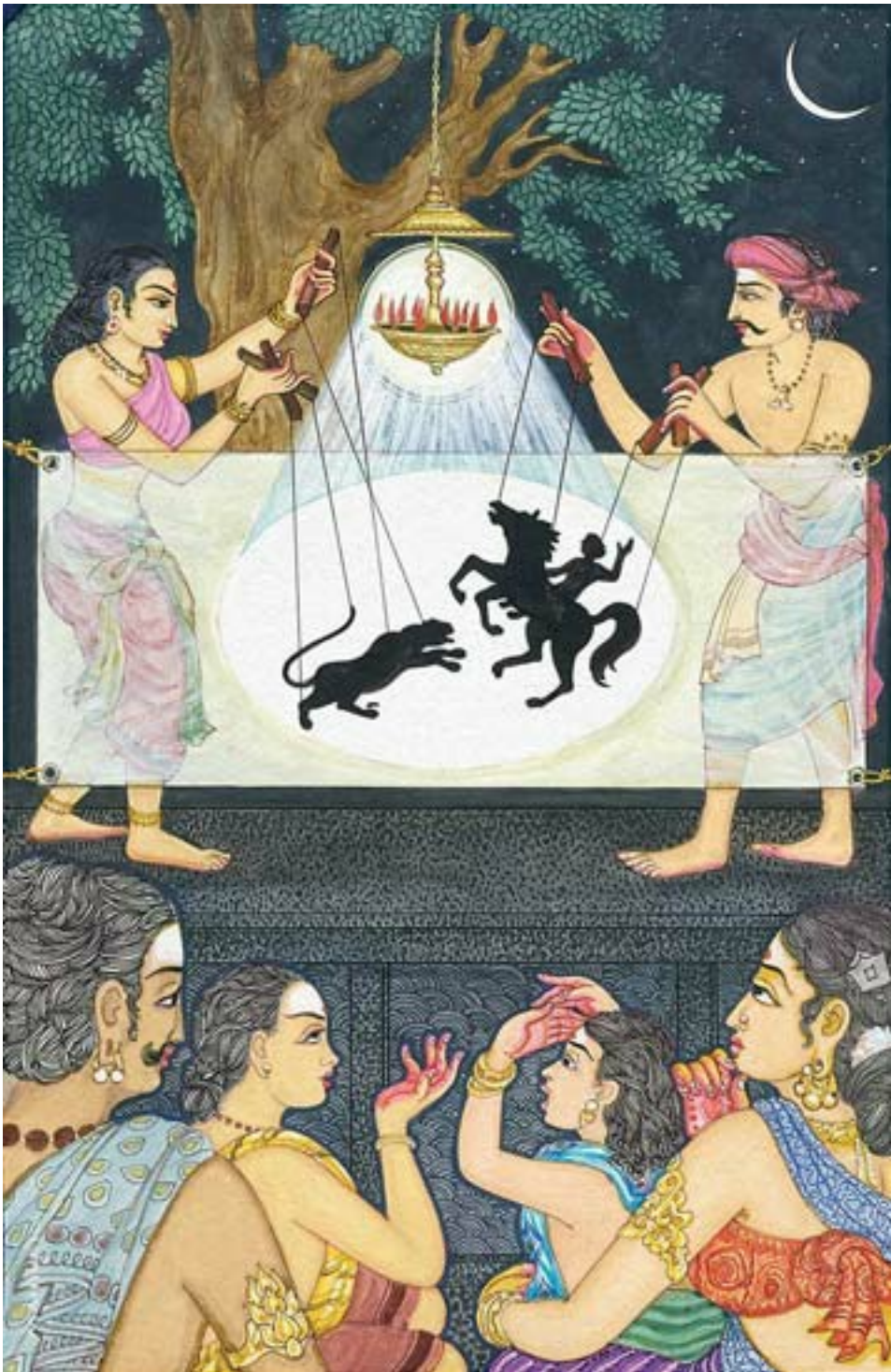
## **Sarvajnavadantareva Vidyate**



## **Todo el Conocimiento Está Adentro Tuyo**

El *maya* que buscamos comprender envuelve el alma, por dentro y por fuera. La hipnosis que éste crea desconcierta al pensamiento y la palabra. Cuando tú te liberas de él, tu conocimiento se purifica. Transformado en una dicha llamada Sivanada, se hace un techo protector sobre ti.

*Tirumantiram 2275*



Una familia disfruta de un espectáculo de títeres en la noche que se iluminó un jinete y león atacando desde atrás de una pantalla de una lámpara de aceite colgada. Del mismo modo, en la vida que podemos tomar las imágenes en la pantalla de nuestra mente como una realidad, o meditar en la experiencia y ver la luz como fuente real.

**Lunes**

**LECCIÓN 8**

## **El cuerpo Inmortal del Alma**

Tan pronto como empezamos el camino de la iluminación, nos comenzamos a preguntar acerca de nuestra propia vida, y eso se nos hace muy importante al punto de que algunas veces puede hacer al aspirante un tanto egoísta, ya que se hace más interesado en sí mismo, en su propia vida, más que en las personas a su alrededor.

Esta es una de las cosas en el sendero que nosotros debemos realmente evitar, y de nuevo se hace necesario, un cambio completo de perspectiva. Debemos cambiar nuestra perspectiva y comenzar a hacer realidad ese hermoso cuerpo del alma que ha estado creciendo a través de muchas, pero muchas vidas que hemos pasado en la Tierra. Este es un cuerpo indestructible, y en cada vida se hace un poco más fuerte en su sistema nervioso interno. Se llama el alma o la psique.

Este cuerpo ha estado en existencia por unos miles de años o más en este planeta, a través del proceso de reencarnación, y se halla bastante maduro cuando el individuo busca la realización de su Ser. Ha vivido tantas vidas y atravesado tantas experiencias diferentes que en su madurez quiere su última experiencia en esta Tierra, la de la realización del Ser.

De esta manera, nuestra existencia individual, nuestra vida individual, debe ser identificada con el cuerpo inmortal, no con el cuerpo intelectual, no con el cuerpo astral, que por supuesto es el cuerpo instintivo-intelectual, sino con el cuerpo del alma, que ha avanzado y ha tenido un cuerpo después de otro. Ha progresado en el plano físico y ha tenido un cuerpo físico. Luego ha sido seguido por un cuerpo astral. Luego fue seguido por otro cuerpo físico. Luego fue seguido por un cuerpo astral. Luego fue seguido por un cuerpo físico. Y las capas fueron al cuerpo del alma - la instintiva, la intelectual y la física. Y ahora, en su madurez, las capas se van desprendiendo de nuevo.

Nos desprendemos del intelecto. Nos desprendemos de las acciones y reacciones instintivas. Lo único que queremos conservar es el cuerpo físico y el cuerpo del alma. Y ese es el sendero en el que nos hallamos. Y cuando esto comienza a suceder, cuando el hermoso y refinado cuerpo de luz y el cuerpo físico se juntan en uno, nosotros vemos luz en la totalidad del cuerpo físico, en los pies, en las manos, a través de la cabeza, a través del torso, a través de la médula espinal. Nos hallamos caminando en un mar de luz.

Esta luz interior es tan hermosa. Durante todo el día mi cabeza ha estado llena de luz. Se siente como si al intentar poner mis manos en el tope de mi cabeza,

no encontraría allí nada. Se siente como si no hubiera nada allí. Sencillamente se continúa y se continúa al espacio infinito, cuando miro en retrospectiva al interior de mi cabeza. Cuando miro a la parte de atrás de mi cuello, veo una configuración, se ven como alambres, y estos por supuesto son las corrientes nerviosas que fluyen a través de mi médula espinal. Son todos brillantes, activos y chispeantes, acarreando energía desde la fuente central de energía. Y por supuesto si tú miras a la fuente central de energía, ¿qué verás? Verás luz emanando de la nada. Eso es como se ve, como luz emanando de la nada.

**Martes**

**LECCIÓN 9**

**Todo Está Dentro Tuyo**

El Ser Divino está dentro de todo esto. Está más allá de los cuerpos. Está más allá de toda forma. Está más allá de todo intelecto, más allá del tiempo, más allá del espacio. Esa es la gran realización en este planeta, aquello que debe ser anhelado, buscado, todos los deseos deben apuntar en esa dirección. Y luego, una vez realizado tú vives la vida del cuerpo físico y haces todo lo que puedes en servicio de tu prójimo que se halla también caminando el mismo sendero que tú caminaste anteriormente.

Todo el conocimiento está también adentro tuyo. Este cuerpo de luz del alma, es el cuerpo de la mente superconsciente. Es omnisciente. Debemos acercarnos a él a través del cerebro físico, y lleva un poco de tiempo extraer inspiración y conocimiento, pero cuanto más refinado se hace el cuerpo físico, cuanto más se asemeja al cuerpo del alma, el conocimiento se halla superconscientemente. Es algo muy hermoso para pensar, que todo el conocimiento está dentro del ser humano. Todo lo que se ha obtenido - todos los libros, todos los sistemas, todas las religiones, todas las filosofías - ha sido a través del ser humano, pero no siempre a través de la persona intelectual o la persona instintiva, sino a través de la persona en la que el cuerpo del alma y el cuerpo físico se han hecho uno.

Existen también otras cosas que hay dentro nuestro. Está la mente instintiva. También está la mente intelectual, que duda y que dice, "Yo no sé si debería estar en el sendero de la iluminación. Quizás debería estar haciendo algo distinto". Esa es el área de la conciencia que causa que nos peleemos con nosotros mismos o que tengamos una discusión con uno de nuestros amigos. Esa es la fuerza antagónica del área instintiva de la mente, así como del área intelectual de la mente.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 10**

#### **Manejando Cada Experiencia**

Y mientras esto está sucediendo, ¿qué es lo que el cuerpo del alma, tu verdadero cuerpo hace? Su misión es trabajar, aprender, estudiar en planos de conciencia interior y esperar a que los elementos instintivo, intelectual y físico crezcan un poco y se unan, ya que la vida es una experiencia tremendamente grande. Cada vida ha sido una gran experiencia para el alma.

Cuantas más experiencias tengamos durante una vida y mientras encaremos esas experiencias en una forma positiva, más comenzaremos a aplastar los elementos instintivos, más empezaremos a moldear el intelecto para hacerlo como la mente superconsciente en vez de que sea como el área instintiva de la mente, más vamos a poder moldear los átomos físicos de modo de que se sintonicen con las fuerzas espirituales que emanan del cuerpo del alma. Cuantas más experiencias podamos tener y encarar positivamente, más rápido evolucionaremos. Cuantas menos experiencias tengamos, más lentamente evolucionaremos. El conocimiento de cómo manejar cada experiencia que nos llega en el transcurso de nuestra vida, viene del alma. Es nuestro Ser superconsciente.

El área instintiva va a querer correr en busca de ciertas experiencias, y va a ser ahuyentada por otras experiencias. Esta es el área de la dualidad. De las cosas que nos gustan y de las cosas que nos desagradan. La mente instintiva va a reaccionar y a sentir disgusto por experiencias de cierta naturaleza. La mente intelectual va a racionalizar otros tipos de experiencias que nos sucedieron durante una vida, las discutirá y tratará de encontrar razones del por qué. La mente superconsciente del alma sabrá la razón de por qué. Le llegará a la persona como un destello intuitivo. Si esto no le sucede, de todas maneras no importa.

Tu cuerpo espiritual, que es permanente, siempre se ha mantenido constante. Se ha mantenido constante pues está en sintonía directa con la constante fuente central de energía del universo. Esta única fuente de energía pasa a través de tu cuerpo espiritual y hacia el exterior a través de la capa intelectual, de la capa emocional o astral, y del cuerpo físico. Así que identifícate con tu ser interior. Nunca te veas como un ser exterior. Así no reaccionarás frente a las experiencias. Estas serán comprendidas desde la cima de la conciencia. La experiencia no será buscada para disfrutar la experiencia. El Ser será buscado y la experiencia será parte del sendero hacia ti mismo.

## **Jueves**

## LECCIÓN 11

### Ni Bueno Ni Malo

Cada experiencia que tenemos es una buena experiencia pues nos moldea. Nos da forma, de la misma manera que un artista moldearía un trozo de arcilla. De un pedazo desagradable de arcilla, puede emerger un ser divino, moldeado por un artista. De la misma manera, las experiencias de la vida, aún aquellas que nos vuelven con la fuerza de un bumerang y aquellas que pensamos que son terribles, nos moldean. Pero ellas nos moldean rápidamente y nos benefician solamente si nosotros mantenemos nuestra perspectiva como persona interior, como la persona intemporal, el ser inmortal. Sólo de esta manera ello sucede. Esa es la actitud, los pensamientos que debemos tener a medida que andamos el sendero de la iluminación.

El simple hecho de que tú quieres la Realización del Ser en ésta vida, significa que tú has pasado por cientos de miles de experiencias. Tú has sido casi todo lo que se puede ser en este planeta. Y ahora, en tu última vida, tú estás concluyendo los patrones de experiencia que no elaboraste en una vida previa.

La vida es una serie de experiencias, una tras otra. Cada experiencia puede ser vista como una clase en la gran universidad de la vida, si simplemente lo tomamos de esa manera. ¿Quiénes van a esas clases? Quién es el miembro de esta universidad de la vida? No es tu mente instintiva. No lo es tu mente intelectual. Sino que es el cuerpo de tu alma, tu ser superconsciente, ese maravilloso cuerpo de luz. Está madurando bajo tensión y presión, a medida que el intelecto devuelve su poder al alma, a medida que el instinto devuelve su poder al alma, que los elementos físicos devuelven su poder al alma y se juntan en una hermosa unidad. De ésta manera, los seres de la Nueva Era van a andar por la Tierra. Cada uno tendrá luz que fluye por todo su cuerpo y podrá ver interiormente a su cuerpo brillar con esta luz, aún en la noche más oscura.

Los conceptos del bien y del mal, deberán ser descartados al igual que muchas otras cosas, incluyendo el concepto de arriba-abajo. No existe el bien; no existe el mal. Tú no elevas tu conciencia, ni la bajas. Estos son simplemente conceptos que nos llegaron a través de varios filósofos que intentaron explicar estas enseñanzas profundas de la mejor manera que pudieron. Lo que es malo es bueno, y lo que es bueno es bueno. Y un alto estado de conciencia y un bajo estado de conciencia no existen para nada. Nosotros simplemente mantenemos una perspectiva de conciencia, miramos hacia afuera y nos movemos hacia adentro.

### Viernes



## LECCIÓN 12

### Estados Internos, Estados Externos

Cuando tú miras con los ojos de tu alma hacia afuera, eres como ese gran ejecutivo en una enorme oficina en el último piso de un edificio. Su escritorio está exactamente en el medio de la oficina, y él mira hacia afuera y ve gente trabajando a su alrededor. Luego él mira más lejos, y ve la ciudad debajo, ve el cielo, ve el tráfico. Luego él mira hacia sí mismo. El ve su mente subconsciente, con pensamientos de su vida de hogar y de otras cosas que no tienen que ver con el ambiente inmediato de su gran oficina. El mira más profundamente en su interior y tiene un destello intuitivo. Algo le ha llegado, cómo ayudar a que su empresa sea motivada y se mueva de una forma más dinámica. El mira hacia su interior buscando el lugar de origen de ese destello intuitivo, comienza a ver luz dentro de su cabeza, luz dentro de su cuerpo. De nuevo toma conciencia de la gente a su alrededor. Y de nuevo toma conciencia de los vidrios de los ventanales. El debe irse de la oficina. Toma el ascensor hacia abajo. Sale a la calle. El es la misma persona. Su perspectiva es una perspectiva interior. En conciencia el no va hacia arriba o hacia abajo.

El místico no va hacia arriba o hacia abajo en conciencia, simplemente parece que lo hiciera. Pero eso no es lo que realmente pasa. Cuando mantenemos los conceptos de arriba-y-abajo y de bueno-y-malo, todo se hace muy difícil, pues ellos actúan en secuencia de tiempo. Si nosotros somos malos, toma una cierta cantidad de tiempo hacernos buenos. Y si somos buenos, hay una gran probabilidad de que seamos malos durante un cierto período de nuestra vida. Si nos hallamos en un estado de conciencia elevado, los porcentajes nos dicen que podemos estar en un estado bajo de conciencia. Va a tomar un montón de tiempo el trepar alto, y nos podemos caer, entonces ¿qué sentido tiene? Nosotros tenemos todas estas connotaciones semánticas con las palabras bueno y malo y arriba y abajo, y por lo tanto debemos eliminarlas de nuestro vocabulario místico, así como a las connotaciones que ellas acarrearán. Nosotros decimos ir hacia adentro, profundamente hacia adentro. Nosotros decimos ir hacia afuera, hacia nuestra conciencia exterior. Decimos que no hay bueno, que no hay malo, simplemente experiencias, y dentro de cada experiencia hay una lección. Algunas experiencias pueden hacer que nuestro sistema nervioso reaccione tan fuertemente que nos va a tomar horas calmarnos.

Pero una vez que nos hemos calmado, ese ejercicio hace que nuestro cuerpo del alma evolucione mucho más. Hemos transmutado tremendas energías instintivas e intelectuales en este cuerpo del alma. Lo hemos alimentado. Le hemos dado una buena comida. Y nunca volveremos a enfrentar esa misma experiencia, ni reaccionar de la misma manera.

## Sábado

### LECCIÓN 13

## Experimentar Sin Reaccionar

La próxima vez que el mismo patrón de experiencia aparece, nosotros lo tomamos con una conciencia desde la cima de la montaña, ya que hemos conquistado aquellos elementos instintivos. Nuestro intelecto ha sido entrenado por nuestra familia, nuestros amigos, maestros de escuela, relaciones de negocios. Nosotros debemos construir un nuevo intelecto, un intelecto desde el alma, en la mente intelectual más que desde el área de la mente instintiva, para triunfar en el sendero de la iluminación.

Si miramos al pasado y al futuro como si ambos fueran una serie de sueños, y la única cosa que nos concierne es nuestra reacción inmediata, y que es lo que llevamos con nosotros ahora - vemos que el pasado está allí para examinarnos y el futuro está allí para desafiarnos. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar el cómo reaccionar ante lo que nos ha sucedido en el pasado, y podemos cambiar el futuro cuando queremos.

El alma construye un cuerpo alrededor nuestro en nuestra vida. Este cuerpo atraviesa las mismas experiencias año tras año, las emociones atraviesan las mismas experiencias año tras año, hasta que nos hemos hecho suficientemente fuertes interiormente para encarar las experiencias sin reaccionar a las experiencias.

Tómate un examen a ti mismo para probar esto. Ve a ver una película, una que te haga reír y llorar y sufrir junto con los actores. Eso es como vivimos nuestra vida. Nosotros reímos, lloramos, sufrimos, disfrutamos, tenemos paz, como actores en un gran escenario. Luego ve a ver la misma película al día siguiente y atraviesa las mismas emociones de nuevo - otro ciclo en el mismo patrón de vida. Luego ve al cine al día siguiente, y pasa por las mismas emociones. Luego ve de nuevo al día siguiente, y verás que pasas por las mismas emociones pero no de la misma manera. Luego ve al día siguiente.

Encontrarás que tu mente se empieza a preguntar cómo fue que la película fue producida, dónde se hallaba el cameraman cuando filmó esa escena emocional. Tú te estás haciendo místico. Así es como el místico encara sus experiencias. ¿Cómo fue producida? ¿Dónde estaba el cameraman? Ve al día siguiente y de nuevo te vas a distraer, ¡y puedes llegar a preguntarte acerca del voltaje que alimenta el arco luminoso de carbón que traspasa la película! Luego ve al día siguiente. Tú no te sentirás inmerso en la película para nada, o en la emoción. No te importa. Tú haz tenido esa experiencia, la has vivido a través y la has superado. No fue ni buena ni mala. No fue ni elevada ni baja.

Pero tú te has involucrado con las tareas del cameraman, los actores y las personalidades de los actores. Comienzas a hacerte perceptivo, y ves que ese actor particular estaba diciendo algo, y atravesando una situación, pero pensando sobre algo totalmente distinto. Tú no te diste cuenta de eso la primera vez. Tú estabas cegado por la emoción.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 14**

#### **Esperando Destellos Intuitivos**

Ve una y otra vez y otra vez, y finalmente tú te involucrarás profundamente contigo mismo y con la gente a tu alrededor, y empezarás a tener un nuevo tipo de experiencias. Alguno se halla comiendo palomitas de maíz a tu izquierda y alguien se halla fumando a tu derecha, y tú te cambias de asiento. La primera vez que fuiste a ver la película no estabas ni siquiera conciente de nadie a tu alrededor.

Y finalmente, luego de ir a ver la misma película por dos semanas, tú te sientas, comienzas tu respiración y a ir a tu interior, y no estás conciente de alguien a tu izquierda o de alguien a tu derecha, o de la película o de la luz que atraviesa la película o de lo que hay en la película. Tú te hallas respirando y yendo a tu interior y estás comenzando a sentir la dicha de tu propio ser. Eso es lo que un místico hace en la vida. Esa es una meditación maravillosa. Si tú no quieres ir a ver la misma película por dos o tres semanas, noche tras noche, tras noche, simplemente imagínate que lo haces. Medita sobre ello, y en el transcurso de una corta meditación verás cómo un místico vive su vida. Ahora, por supuesto, una vez que una película y sus experiencias que destrozan los nervios han sido conquistadas, hay seguro otra película que se está proyectando por tu barrio, y tú puedes comenzar todo de nuevo - exactamente lo mismo hacemos en nuestras experiencias. Atravesamos un grupo de experiencias.

Reaccionamos a ellas. Vamos dentro de nosotros mismos. Perdemos conciencia de la experiencia misma ya que sabemos cómo fue creada. La estudiamos tan pero tan bien. Vino a nosotros en destellos intuitivos. Luego vamos a la siguiente película, a la próxima escena.

Ahora, cuando el místico quiere comprender su serie de experiencias, no se analiza a sí mismo. El no pasa por la emoción de "¿Por qué esto me sucede a mí?" "¿Qué hice para merecer esto?" "¿Por qué vino a mí ésta experiencia? Yo quiero saber la razón, y sólo cuando la conozca voy a continuar" Esto lo vincula al área intelectual de la mente. El vive sus experiencias en la conciencia de la eternidad del momento, y si un destello de intuición, una conciencia de la cima de la montaña, le llega por la cual puede ver cómo se encaja en el patrón de

experiencias, él la acepta y sabe que está correcto, ya que lo atraviesa en forma dramática, desde arriba de su cabeza y a través del cuerpo entero.

El místico espera a estos destellos intuitivos, y los une unos con otros. Pero él no hace fluir su conciencia a través de su mente intelectual, ni pierde tiempo en ese área tratando de analizar cada acontecimiento o cada reacción, para tratar de justificarla, perdonarla o averiguar por qué sucedió. El no hace eso. ¿Por qué? Porque su alma, la mente superconsciente no trabaja de esa manera.



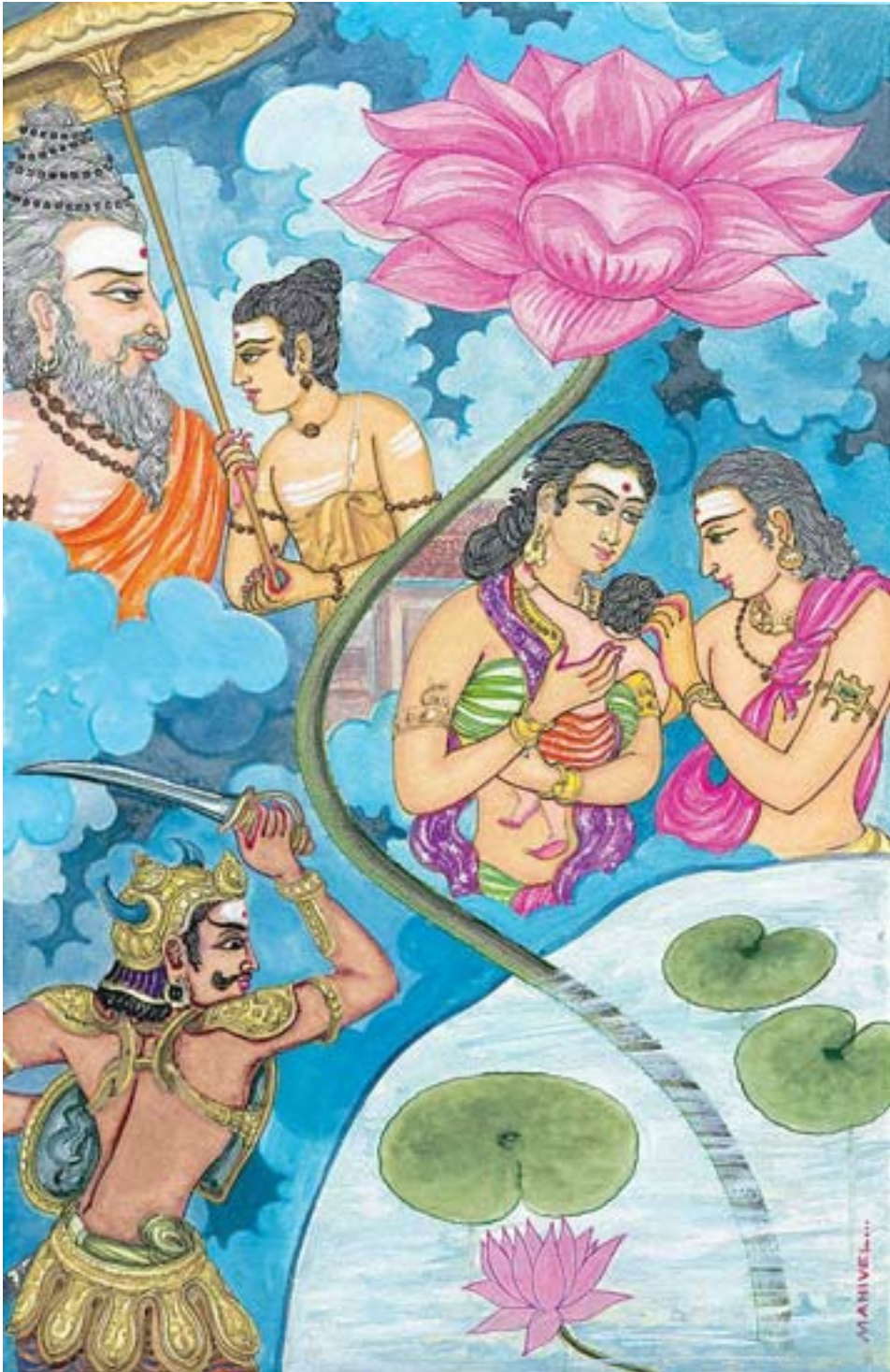
## Jivanasya Prayojanam



## El Propósito de la Vida

Las grandes almas que realizan a Siva, que es el Ser interior, buscarán a Siva en el Ser. Aquellos que no alcanzan a Siva en el Ser interior, nunca alcanzarán a Siva. No te laments de que tú no Lo conoces. Sigue el camino correcto y tú Lo alcanzarás. Aquél que crea todo como las luces gemelas, Siva-Shakti, se une en mi corazón en una sola luz

*Tirumantiram 2349-2350*



*La flor de loto, símbolo de crecimiento espiritual, se levanta del barro, a través del agua y en plena floración. Nuestro paso por muchas vidas es similar. Partimos de la base, los rasgos instintivos, como la violencia, evolucionar a una vida familiar dhármica y finalmente florecerá como un ser espiritual de honor.*

## **Lunes**

### **LECCIÓN 15**

#### **Encuentra el Núcleo de Tu Ser**

La mente superconsciente y el cuerpo del alma han estado por aquí durante mucho tiempo. Este cuerpo inmortal tuyo ha estado por aquí durante mucho tiempo, ha visto muchas vidas venir e irse, muchas experiencias han pasado por las ventanas de sus ojos. Algunas no necesitan explicación, ya que son la manifestación de vibraciones. Otras necesitan una explicación, la explicación que te impactará intelectualmente desde tu superconciencia, quizás te dará poder para encarar una experiencia que está por venir. Por lo tanto, no analices todos los matices de una reacción ni trates de anticipar la próxima sucesión de patrones de experiencia, ya que la vida es una serie de experiencias. Son todas grandes experiencias.

Mantén tu centro. Encuentra el sitio dentro tuyo que nunca ha cambiado, que ha sido el mismo durante muchas vidas, ese sentimiento que ha sido el mismo dentro tuyo desde que eras un niño hasta este mismo momento. ¡Encuentra eso! Atrapa esa vibración, y habrás atrapado la vibración del alma e identifícala en tu mente intelectual y en el área instintiva de tu mente. Luego construye sobre ello. Trabaja con ello. Dite a ti mismo "Hay algo dentro mío que nunca cambia, sin importar qué suceda."

Trabaja con la analogía de que si tu pie te duele, tu cabeza no te duele. Si tienes un dolor en el estómago, no significa que tengas dolor en tu mano. De la misma manera, si tus emociones están trastornadas y tú estás sufriendo, existe una región dentro tuyo que está calma, pacífica, dinámica, vibrante, observando. Ese es el cuerpo del alma. Trabaja con él. Encuentra eso dentro tuyo que nunca ha cambiado, nunca cambiará, no puede cambiar. Todo lo que puede hacer es hacerse aún más lo que es. Esto te dará comprensión. Esto te permitirá buscar en tu interior, ya que tienes un ancla a la que tratas de llegar. Tú has identificado al meollo de tu ser muy pero muy detalladamente. Y cada vez que tú distiendes los patrones emocionales y los patrones intelectuales de una experiencia, te has graduado en esa clase y has pasado a experiencias más grandes y completas en esta vida. Si tú quisieras vivir una vida donde no tienes para nada experiencias, ya que no te gustan las experiencias - has tenido muchas que te han traído disgusto - tú no puedes hacerlo en este planeta. Las vidas no son así en este planeta. El meollo de tu ser es el observador de toda experiencia de las áreas emocional, instintiva e intelectual de la mente.

## **Martes**



## LECCION 16

### La Conciencia como una Flor de Loto

Sé aquél que nunca cambia. ¿Entonces qué sucede? Cuando nos convertimos en este cuerpo espiritual y atrapamos su inteligencia infinita, nos hallamos sencillamente en un estado de conciencia pura y llegamos a la luz blanca clara. Tenemos unos cimientos maravillosos, los únicos cimientos necesarios para la Realización del Ser - perforando en ese momento los últimos velos de la mente, ya que incluso la luz es mente, y la conciencia es por supuesto la mente misma. Y luego nos unimos con el Ser mismo.

Entonces, ése es el sendero: experiencias, dominar las reacciones frente a las experiencias, hacerse el cuerpo del alma y unir ese cuerpo con el cuerpo físico luego de que los elementos instintivos e intelectuales han sido armonizados, entrando entonces en la luz blanca clara, y luego en la realización del Ser. Es un hermoso sendero. Es un sendero desafiante, y es el sendero en que te hallas; si fuera de otra manera no estarías aquí escuchando este relato acerca del sendero.

Mira a la atención como una flor de loto. La flor de loto pasa por muchas, muchas experiencias. Hace unas pocas semanas, en Bangkok, en búsqueda interior, nosotros viajamos por la campiña de Taiwan y vimos muchas, muchas flores de loto silvestres. Ellas eran simplemente hermosas. Mira a tu atención como una flor de loto. Primero la atención es una semilla, y se abre camino a través de los elementos instintivos, la corteza dura de la semilla. Pero está viva dentro mismo de la semilla. Es una vida dinámica, en ese momento, sintonizada con la fuente central de energía. Luego sale y se transforma en la raíz, y luego la conciencia se hace el tallo, se hace conciente del agua que lo rodea. Finalmente el tallo emerge del agua y la conciencia tiene hojas y un capullo. Es aún conciencia limitada, pues no se halla en su plenitud. Pero a medida que la conciencia se expande, se abre en una hermosa flor de loto, luego crea más semillas para dar más flores. Este es el camino de la conciencia. Conoce a tu conciencia, ese hermoso y puro elemento del alma, tu cuerpo superconsciente, que se puede encontrar fácilmente y que se descubre fácilmente cerrando los ojos y luego abriéndolos y diciendo "estoy conciente", no necesariamente de lo que estás conciente. Cierra los ojos. Di, "estoy conciente." La conciencia se identifica estrechamente con los dominios de la visión - del oído también por supuesto, pero más predominantemente la visión. A medida que la conciencia se expande y se contrae, encontramos que poseemos poder sobre la conciencia. Se hace simplemente un instrumento. El poder yacente de la conciencia es el estado de dicha del cuerpo espiritual del hombre, conciencia pura, la fuente central de todas las energías en su estado

de dicha y calma. Medita sobre la atención como si fuera una flor de loto.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 17**

#### **El Camino de la Realización**

Medita acerca del ser humano asemejándolo a una flor de loto. El pasa a través del barro, su mente instintiva, y él está conciente de las cosas de la mente instintiva: odio y codicia, amor y pasión, celos y pesar, y felicidad y alegría y excitación.. El viene a la mente intelectual. Se hace conciente de la historia antigua y de las predicciones del futuro, política, toda clase de sistemas, toda clase de organizaciones, instituciones y opiniones de otras personas. Esto consume y se va imponiendo sobre el alma, vida tras vida tras otra vida, de la misma manera que los deseos y ansias de la mente instintiva se van imponiendo sobre el alma vida tras vida tras otra vida. Pero durante todo este tiempo, el cuerpo del alma está creciendo. Se está haciendo más fuerte. Está absorbiendo las reacciones de cada vida, acarreado más energías desde la fuente central de energía para construir y absorber estas reacciones; y esto es alimento para el alma. Luego finalmente la conciencia llega a su estadio de capullo. Dice, "Aquí me encuentro, un capullo, y estoy fuera del barro, y estoy fuera del agua." Nosotros veremos al barro como representando al instinto, veremos al agua como representando al intelecto y veremos al aire como representando a la superconciencia. "Ahora yo quiero abrirme, y servir a la humanidad y a todo aquél que también se halla en este camino, los veo en el barro, atrapados en el barro igual a como yo estaba atrapado en el barro hace un tiempo. Yo los quiero ayudar a que salgan del barro. Luego veo cientos de personas atrapadas en el intelecto. Están todas en el agua. Ellos piensan que son tallos, pero yo sé que soy un capullo." Luego comienza el proceso en el camino de la iluminación para este capullo, el abrirse y su conciencia expandiéndose. Primero te haces conciente de los procesos internos del cuerpo y de cómo la respiración controla el pensamiento. Luego te haces conciente de los procesos interiores de la mente, cómo la luz se mueve a través del cuerpo, cómo la mente de luz comienza a trabajar, y se va abriendo, abriendo y abriendo a través de los años.

Si miramos al pasado como un catálogo y al futuro como a un libro de planes, y al ahora como la única realidad del tiempo, hemos eludido al pasado y hemos eludido al futuro, ya que los hemos traído a ambos a la eternidad del momento. El místico en el camino de la revelación, no le permite a su conciencia ir al pasado, ni fluir a través de todos los ayeres, ni revivir en su mente lo que le aconteció anteriormente físicamente. El místico no va al futuro ni vive emocionalmente experiencias que pueden sucederle o que pueden no

sucedérle. El místico se mantiene en el presente, exactamente ahora - usando el catálogo de experiencias del pasado y el libro de planes para el futuro. Esto lo hace sabio, ya que el intelecto usado correctamente y en el momento correcto, es sabiduría.

Si mantienes la sensación de la eternidad del momento y la sensación del ser interior que nunca ha cambiado, finalmente no vas a poder decir que es un ser interior. Eso en sí mismo es dualidad. Simplemente lo identificas como a ti, un ser inmortal que ha vivido por miles de años, que nunca cambia, sino que se abre, se realiza más y que vive el ahora. El pasado y el futuro son sólo conceptos intelectuales con los que vivimos y que han sido desarrollados por el ser humano mismo en ese área particular de la mente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 18**

#### **Tomando Decisiones Sabias**

La vida es también una serie de decisiones. Cada decisión construye otra. Para tomar una buena decisión, debemos nuevamente traer la totalidad de nuestra conciencia a la eternidad del momento. Si nosotros nos proyectamos en el futuro para tratar de tomar una decisión, no tomamos una decisión con sabiduría. Si nos proyectamos al pasado y de esa manera formulamos nuestras decisiones, de nuevo estas no son sabias decisiones, ya que son decisiones tomadas a través de las áreas intelectual o instintiva de la mente. Las únicas buenas decisiones vienen a nosotros cuando mantenemos nuestra conciencia en la eternidad del momento y vamos adentro nuestro para obtener la respuesta.

La mejor regla para tomar una decisión es: si en duda, no hagas nada. Ten el sujeto de interés tan claro en tu mente, tan bien pensado, que pronto la respuesta te va a ser obvia. No va a haber otra posible vía. Decisiones buenas, positivas, traen acciones buenas y positivas, y por consiguiente, reacciones positivas. Decisiones que no han sido bien elaboradas - nos lanzamos a patrones de experiencia apresuradamente o emocionalmente - traen reacciones de naturaleza emocional que de nuevo van a tener que ser vividas hasta que nosotros dejemos de tenerlas en nuestra conciencia y de experimentarlas emocionalmente.

Cada vez que tenemos que tomar una decisión, es un examen maravilloso en este aula de experiencia. Podemos tomar buenas decisiones si las encaramos en la eternidad del momento. Y por supuesto, no hay malas decisiones. Si tomamos una decisión que es diferente a la que tomaríamos en la eternidad del momento - lo hacemos a través del área instintiva de la mente o del área

intelectual de la mente - no estamos seguros totalmente de nosotros mismos. Nosotros no tenemos suficiente información para tomar una decisión buena, positiva.

Por eso, si en duda cuando debemos tomar una decisión, es el momento de saber que debemos recolectar más información, pensar sobre ello más. Cada decisión es el cimiento para la nueva serie de experiencias. Cuando tú te hallas en una serie secuencial de patrones de experiencia, tú no te hallas tomando decisiones. Sólo cuando tu patrón de experiencias ha concluido, y tú te hallas listo para un nuevo conjunto de experiencias en ciertas áreas de tu vida, esos son los momentos en los que tomas nuevas decisiones. Pesa con cuidado cada decisión, pues eso es el timón que guía tu barco a través de tu completo patrón de vida.

Piénsalo con cuidado. Busca guía intuitiva. Nadie sabe más que tú mismo, tu propio ser superconciente, cuál debe ser el próximo grupo de patrones de experiencia por los que debes pasar en tu búsqueda de iluminación. Está todo basado en decisiones. No esperes que alguien tome decisiones por ti. Ess son de segunda mano, no son las mejores. Otros quizás pueden dar un poco de consejo o dar una perspectiva diferente o información adicional para que puedas tomar na mejor decisión. Pero la decisión que tomes tú mismo sobre cualquier asunto es la más positiva, la más poderosa, y debe ser la correcta. Hazlo desde la eternidad del momento. Ese es el estado de conciencia que se debe mantener.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 19**

#### **Usando el Poder de Observación**

Hay muchas formas de tomar decisiones, y existen guías para ayudarnos. Hay principios básicos que podemos seguir en nuestras vidas, que otras personas han seguido y que los han ayudado a guiar sus decisiones. Esto ha resultado bastante bien, de modo de que nosotros podemos seguir esos principios básicos también. Nosotros nos vamos a dedicar a señalar algunos de estos principios fundamentales que nos ayudan a tomar decisiones buenas y positivas, podemos aprender observando a otras personas, qué decisiones han tomado ellos, y qué reacciones y patrones de experiencia han sucedido. Podemos aprender observando a otras personas.

La primer facultad de expresión de tu ser interior, de tu alma inmortal, es el gran poder de observación, aprender mediante la observación, a medida que tu toma de conciencia se separa de aquello de lo que está conciente. Tú posees enormes poderes de observación, ya que tú eres un espíritu libre. Tú te

hallas en este planeta simplemente para observar. Y por medio de tus poderes de observación, tú puedes ir a través de los patrones experimentales de las otras personas, observando lo que ellas están atravesando, sin necesidad de tener que atravesarlos tú mismo. Algunos místicos viven muchas vidas de esta manera.

El vivir basado en principios básicos, mantiene a la toma de conciencia bien delimitada, pura, directa y positiva, fuera de esas áreas confusas de la mente, áreas enfermas e insalubres que reaccionan sobre el sistema nervioso de naturaleza física. Cuando nos hallamos bien delimitados, nuestras percepciones son precisas. Tomamos nuestras decisiones desde una perspectiva de arriba-abajo, y nuestro sendero en la vida es guiado por cada una de las decisiones que tomamos.

Cuando tomamos una decisión, ésta trae su reacción. Si no tomamos una decisión, ello trae su reacción también, ya que en este caso las decisiones nos llegan a través de las circunstancias, de otras personas, de situaciones o a través de confusión. La confusión se hace tan intensa que al final nos vemos forzados a tomar una decisión. Cuando nos acostumbramos a tomar una decisión tras otra desde un punto de vista arriba-abajo, nuestras vidas son guiadas en una forma sistemática positiva, clara y hermosa. ¿Quién lleva a cabo la guía? Tú lo haces, con tus facultades perceptivas que has despertado.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 20**

#### **¿Estás Listo para Dirigirte Hacia Adentro?**

Los principios fundamentales para unos buenos cimientos en nuestras vidas, se pueden establecer con constancia. La constancia en enfocar lo que estás haciendo, un buen patrón de hábitos para vivir nuestra vida - a medida que nos acercamos a nuestra vida interior, a la comprensión de nuestra vida interior, al estudio de ella y a experimentarla - debe llevarse día tras día. El desarrollar un estilo de vida contemplativo sensato, que se lleva a cabo positivamente, y el programarlo en nuestro patrón de vida diaria, nos da cimientos suficientemente fuertes para encarar decisiones y las experiencias resultantes y las reacciones a esas experiencias, de una manera que realza nuestra realización espiritual.. Recuerda, el estilo de vida que tenemos ahora ha sido programado por nuestras madres, padres, líderes religiosos, maestros, personas que hemos encontrado a lo largo de nuestro camino, y buenos amigos. No es un estilo de vida particularmente bueno sobre el cual mantener la perspectiva de que somos seres inmortales. Es un estilo de vida excelente para mantener la perspectiva de que somos seres temporales, que estamos aquí sólo por unos

pocos años y que luego morimos.

El desarrollar un estilo de vida completamente nuevo involucra pensar. Nuestro deseo debe ser transmutado en lograr esto. En el estilo de vida común de la conciencia humana, nuestros deseos son generalmente hacia cosas, experiencias emocionales, conocimiento intelectual. Y todo eso es bueno, pero esos deseos no están organizados. Nosotros debemos organizar el tremendo poder del deseo de manera que éste se transmute, y que nosotros deseemos la realización del Ser más que ninguna otra cosa. Luego tú tendrás suficiente deseo sobrante para obtener cosas, para obtener felicidad y para obtener todo lo que los humanos desean.

Pero la fuerza tremenda del deseo ha sido transmutada. La perspectiva ha cambiado. Nos vemos a nosotros mismos como seres inmortales, y trabajamos consistentemente en nuestro estilo de vida día tras día, semana tras semana, mes tras mes y año tras año. Cada decisión que debemos tomar es una decisión más sencilla, y cada reacción que debemos encarar es encarada con alegría. Cada meditación que llevamos a cabo es más profunda que la anterior, y nuestro ser espiritual, el cuerpo del alma, comienza a unirse con nuestro cuerpo físico, a medida que los elementos del instinto y los elementos del intelecto que han predominado vida tras vida tras vida, comienzan a ceder y transmutan sus energías hacia el cuerpo inmortal del alma.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 21**

#### **En la Tierra para Realizar el Ser**

Mira a tu vida entera y anota las experiencias más importantes en esta vida. Luego saca la conclusión de cuántas importantes experiencias podrás haber tenido en tus últimas diez vidas. Todas las experiencias acumuladas te han conducido al punto donde te encuentras ahora, listo para volverte hacia adentro y realizar tu ser infinito. Todas han sido experiencias buenas. Las reacciones a las experiencias han sido también buenas. Te han traído hasta el punto en que te hallas, listo para sentarte y decirte a ti mismo, "¿Quién soy yo? De donde he venido? ¿Donde estoy yendo? ¿Cuál es el poder de Aquello que nunca ha cambiado, aquello que yo soy y que puedo sentir en cada una de las células de mi cuerpo? ¿De dónde viene la luz blanca clara? ¿Cuál es el poder subyacente de la conciencia pura de la cual emerge la toma de conciencia?" Todo esto y aún más, tú te preguntarás y obtendrás respuestas desde tu interior, a medida que tú, tu conciencia, como la flor de loto, se empieza a abrir. Siempre trata de recordar la razón por la cual estás aquí. Tú estás aquí para separar la conciencia de aquello de lo que estás conciente y ganar tu

independencia, tu liberación del área instintiva de la mente.

Cuando nos hallamos en ella, nosotros creemos que todo por lo cual estamos pasando es nosotros. Cuando nos hallamos en el área superconsciente de la mente, la conciencia está separada de aquello de lo cual está consciente. Nos vemos a nosotros mismos como el viajante viajando a través de todas las áreas de la mente, sin quedar atrapado en ninguna de esas áreas. Por lo tanto estamos aquí para ir hacia adentro, para llevar nuestra conciencia mas allá de la superficie de la Tierra hacia el espacio exterior, o fuera de las áreas de instinto y de intelecto, hacia la superconciencia, hacia la luz blanca clara, así ella impregna cada una de las células de nuestro cuerpo.

Estamos aquí para realizar nuestro Ser, para tener esa espectacular experiencia en la cual todo lo que pensamos que era de una manera es completamente revertido, y nuestra completa perspectiva cambia de allí en más. Ese es el propósito de nuestra vida en esta Tierra. Ese es el propósito de estar aquí en este momento. Ese es el propósito de estar yo hablándoles de esta manera, el de recalcarles perfectamente que ustedes se hallan aquí caminando sobre este planeta con el fin de realizar al Ser. Convézanse. Dirijan todas sus energías hacia ello, y luego, el tremendo poder del deseo estará dirigido hacia una sola meta, no hacia las muchas metas hacia las cuales los deseos fluyen en general. Cuando eso sucede, la realización del Ser vendrá a ti. Será muy fácil. Un día tu habrás realizado el Ser.





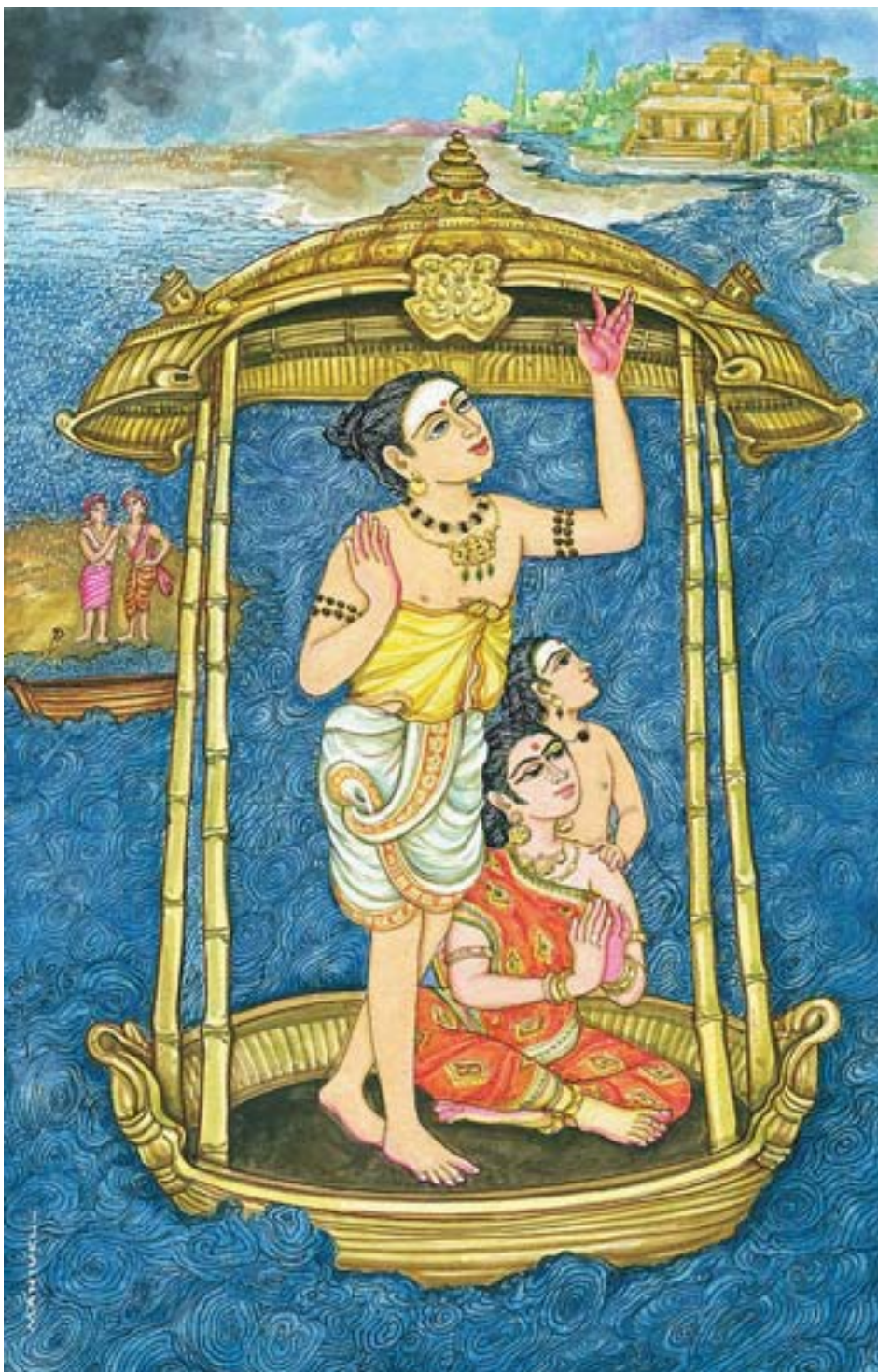
## Jivana Nadi



## El Río de Vida

El ave Garuda de patas negras vuela atravesando el cielo; la serpiente de tonalidad negra muere en un pozo profundo, sin ser vista. Entonces, deja de fanfarronear de tu grandeza, ¡Oh corazón!. Sé como el río que se une al ondeado océano.

*Tirumantiram 2513*



*Gurudeva nos enseña a fluir con el río de la vida, evitando los accesorios. Aquí la familia está flotando en el río Ganges en una balsa mítica, sus rostros levantados en fideicomiso individual, evitando la vida kármica de las tormentas. Dos hombres pelean aferrarse a la orilla del río, incapaz de progreso.*

**Lunes**

**LECCIÓN 22**

## **El Río, un Símbolo de Vida**

Todos ustedes han oído sobre el sagrado río Ganges, pero, ¿se han preguntado alguna vez por qué ese río es sagrado? ¿Por qué este río ha sido personificado de entre todos los ríos del mundo? Meditemos acerca de esto, y dejemos que el río nos cuente su propia historia. El río es el símbolo esotérico de la fuerza de la vida, y a medida que fluye nos cuenta cómo esas corrientes cósmicas fluyen a través del cuerpo físico, apaciguando las emociones y despertando la voluntad de modo de que podamos mantener la mente bajo nuestro control. Por supuesto, todo esto sucede siempre que estemos en sintonía y fluyamos con esa corriente de vida, ese ilimitado poder dentro nuestro.

El nacimiento del río alto en el Himalaya puede ser asemejado a nuestra propia concepción y nuestra entrada a la conciencia física. A medida que el río fluye a encontrar el mar, él se desprende de muchas perturbaciones, de la misma manera que nuestra vida absorbe muchos de sus estorbos. Los rápidos se suavizan, las cascadas se hacen más pequeñas, la boca del río se ensancha y a medida que el río fluye hacia el océano, podemos ver el símbolo esotérico de la vida concluyendo su forma física manifiesta.

Relacionemos ese símbolo con nuestra propia conciencia, manteniéndolo dentro de nuestra mente, el río como símbolo de vida. Ahora, mírate a ti mismo y ve qué es lo que impide que ese río fluya. ¿Qué es lo que te impide el fluir con fuerzas cósmicas a hacerte uno con el océano de la vida de dicha eterna? ¿No es acaso el apego hacia distintas cosas lo que nos mantiene aferrándonos a las orillas del río? ¿No es acaso temor aquello a lo que estamos apegados? Todas las personalidades que conocemos y los distintos objetos materiales a que nos aferramos nos mantienen fuertemente amarrados a las orillas del río cósmico de la vida. El río aún fluye, pero nosotros no fluimos con él. Nosotros nos hallamos luchando contra las corrientes de la vida cuando nos permitimos apegarnos a algo.

Piensa hoy acerca de las experiencias personales en tu vida y observa con claridad con qué frecuencia te aferras a las orillas del río de la vida cuando te apegas a personalidades o posesiones. Te has detenido alguna vez a pensar que nos apegamos incluso a cosas que no nos gustan y a cosas que hemos hecho en contra de nuestro buen juicio? Nosotros estamos apegados a objetos, valores, horarios, hábitos, memorias y hasta cosas que nos gustan y que nos disgustan. Nos apegamos pues no nos detenemos a comprender que

cada una de esas experiencias que originaron el apego fueron simplemente una roca, una cascada o el tronco de un árbol bloqueando uno de los arroyos en su intento de unirse al río que fluye y se une al océano.

**Martes**

**LECCIÓN 23**

## **Desapegarse Afectuosamente**

Medita sobre el río. Síguelo en forma visual desde su fuente hasta su fin, donde se une al mar. Tú puedes ver claramente ahora en dónde te has aferrado a las orillas del río de la vida. Tú simplemente verás por cuánto tiempo te has estado aferrando a distintas cosas, manteniendo temores, preocupaciones, dudas acerca del futuro y lamentos acerca del pasado. Observando al apego, vemos cómo él mantiene la mente sujeta - cómo sumerge a la personalidad. El apego es una cosa estacionaria. El apego crea la personalidad. El concepto popular del intelecto a éste punto sería, "Bueno, entonces, de acuerdo a esto, se supone que no debemos estar apegados a nada, ni siquiera tener una personalidad."

Pero yo daría un paso más adelante aún y te diría que te hagas afectuosamente desapegado, ya que de esta manera tú absorbes todo el poder de la fuerza espiritual de tu interior. Cuando tú absorbes el poder del espíritu a través del cuerpo, te será posible sentirlo fluir a través de tus nervios más sutiles. Esta fuerza espiritual vibrante dentro tuyo, vibrante a través de cada célula de tu cuerpo, que apacigua las emociones y conduce a la mente sin esfuerzo a la concentración, nace de desapego afectuoso.

El desapego afectuoso es más fuerte que lo que cualquier apego pudiera ser, ya que apego surge del deseo insatisfecho, condimentado con temor. Temor de la pérdida, temor de lo inesperado, temor de que la vida no tenga mucho más que ofrecer que lo que ya ha sido dado, temor a envejecer, temor al daño, temor a accidentes - estos son los temores que condimentan los deseos insatisfechos. Esto es el apego.

Ser afectuosamente desapegado - eso es un poder. Es sabiduría. Eso es amor más grande que cualquier amor emocional, un amor que nace de la comprensión, un amor que hace que te unas al río de la vida y permite que la fuerza actínica fluya dentro tuyo de manera que puedas realizar a Dios. Todos tenemos aún esos pequeños apegos - los buenos, la necesidad de amor, de aceptación y de seguridad. Estos apegos forman los aspectos positivos del subconsciente. Nosotros debemos liberarnos de los apegos negativos, por lo tanto usa el subconsciente positivamente, como una usina de poder dirigida por nuestra superconciencia.

Hay una gran sabiduría en el cultivar el desapego afectuoso. Despréndete del pasado. Despréndete del futuro. Sé un ser en el ahora. Estar desapegado no significa escaparse de la vida o ser insensible. Por el contrario nos hace extremadamente sensibles. Cuando tenemos la habilidad del desprendimiento, somos más cálidos, más amistosos, más sanos, más humanos y más allegados a la familia y los amigos.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 24**

#### **El Sótano Subconsciente**

Yo asemejo la mente subconsciente a un sótano. Aquellos de ustedes que han vivido en la misma casa por varios años, han observado lo siguiente: a medida que la vida transcurre en el hogar, las cosas viejas van dejando lugar a las nuevas, y las cosas viejas invariablemente son puestas en el sótano. El sótano se asemeja a la mente subconsciente; el piso principal a la mente conciente. Si uno se halla colocando demasiadas cosas demasiado rápido en el sótano y se halla muy ocupado disfrutando el ver pasar las cosas nuevas por la mente conciente hacia el sótano del subconsciente, no hay tiempo para mantener el sótano en orden. Imagínate que hay un terremoto, una agitación emocional en la vida, y la casa entera se sacude. Las pantallas de las lámparas grandes se mezclan con las pantallas de las lámparas pequeñas; los almohadones del sofá se mezclan con los almohadones de los sillones. Si tenemos que entrar en el sótano, nos puede llegar a tomar varias horas encontrar los artículos que estamos buscando. Esa es la mente subconsciente. Se hace totalmente un lío si no nos estudiamos constantemente y ponemos orden en nuestro sótano del subconsciente.

Nuestro sótano subconsciente se crea inicialmente a través de la asociación con amigos y familiares más cercanos y de las presiones, tensiones, desentendidos, alegrías, placeres, recuerdos felices y pesares de las relaciones con ellos. En un grado menor es creado por el mundo exterior, a través de personas a las cuales nos hemos apegado. Estos apegos son reflejos de lo que ya se halla en el sótano subconsciente. En otras palabras, resaltamos en estas personas las características similares a las características en nuestro subconsciente. Sin embargo, si todos los días a cierta hora meditamos, nosotros vamos a ese sótano y ponemos algunas cosas en orden, pronto nuestro sótano estará limpio y ordenado. Nosotros comenzamos a comprender nuestro subconsciente, lo vemos transparente y no tenemos apego hacia ninguna de las cosas en él. No mantenemos ninguno de los viejos odios, temores o antiguos malentendidos en nuestro interior.

Cuando no albergamos apegos negativos a nada que haya sucedido hace veinte o treinta años que crean tensiones en nuestro cuerpo y confusión en nuestra mente, el subconsciente se transforma en una usina de poder. Las energías superconscientes fluyen fácilmente a través tuyo, trayendo a tu vida abundancia de creatividad, intuición, percepción y dicha. El subconsciente en este estado puro, es muy beneficioso para ti tanto introspectivamente como extravertidamente, cuando se lo programa correctamente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 25**

#### **"Nadie Me Comprende"**

Al practicar desapego afectuoso, estamos aprendiendo a vivir en el aquí y el ahora, exactamente en el momento. Estamos despertando el poder del conocimiento directo, el poder que nos permite comprender lo que sucede, cuándo sucede y por qué sucede. Nos estamos transformando en el río de vida, el gran flujo actínico. Este río fluye directamente desde la esencia del ser a través del sótano de la subconciencia y del piso principal de la mente conciente, creando las experiencias de vida. A su paso, nuestro conocimiento de estas experiencias completa el ciclo de su flujo continuo. Eso es lo que debemos aprender a sintonizar. Todas nuestras enseñanzas elevadas nos dan esa sabiduría. Es un paso muy grande el aprender esto intelectualmente y ser capaz de hablar de ello, pero una vez que el gran paso ha sido tomado, no es más un gran paso.

Esta sabiduría debe ser empleada primeramente en el hogar, luego en el trabajo. Luego debe ser aplicada entre todos tus conocidos y amigos. Todos deben comprenderte y comprender acerca de ti, si tu sientes que hay alguna persona cercana que no te comprende, eso significa que la parte de ti que esa persona representa no comprende aquello que tú piensas que la persona no comprende. Si alguna persona allegada a ti no comprende tu naturaleza interna, es que tú mismo no comprendes tu propio subconsciente interno. Por qué? Porque tú has asimilado intelectualmente sólo ciertas cosas; no has comprendido en la totalidad estos conceptos. Por lo tanto él, tu amigo, siendo la reflexión de ti mismo, no va a entender totalmente tus estudios o tus conceptos. Tan pronto como te entiendas a ti mismo, gracias a haberte purificado, tú podrás explicar tu realización a tus amigos, de una manera tal que ellos comprenderán.

Cuando expliques enseñanzas yoga, usa ejemplos simples como el siguiente: "Si tu plantas una semilla y la riegas, finalmente originarás una flor." Esto es simple y tiene completo sentido. Cualquiera puede comprenderlo. Usa

ejemplos simples y no emplees términos grandilocuentes, palabras misteriosas, ya que los ejemplos sencillos de la vida son poderosos. Habla de los árboles y de cómo ellos crecen. Habla de los niños y de cómo ellos maduran a la adultez. Habla de las flores y de cómo se abren, y relaciona esto con las leyes de la vida. Habla de la mente y de cómo esta se puede expandir con técnicas yogas de concentración y meditación, y te convertirás en un gran misionero de Dharma hindú y habrás hecho mucho por ti y por los demás.

Aquellos que dicen "Nadie me comprende. Me siento sólo en el sendero", están atravesando un período en el cual ellos han memorizado de todo, pero comprendido muy poco, y por lo tanto no le pueden explicar ni convencer a su prójimo sobre estas grandes verdades debido al hecho de que los sótanos de sus subconciencias están aún abarrotados. Cuando nosotros aprendemos solamente intelectualmente y no hemos puesto dharma en práctica, nuestro subconsciente está aún abarrotado de memorias que no han sido comprendidas.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 26**

#### **Sé Como el Agua del Río**

Tú te das cuenta sencillamente que debemos ir al sótano del subconsciente para poner orden, si es necesario de desprenderse de cosas y liberarnos. Eso es fácil de decir. Es un poco más difícil el llevarlo a cabo. Por qué? Porque llevó su tiempo el llenar ese sótano, y lleva su tiempo limpiarlo. Si nosotros ordenáramos el sótano muy rápido, no resultaría bien. Estaría yendo en contra de una ley natural. Sería como echar agua caliente en las plantas, como hacen comercialmente para forzarlas a florecer rápido. No debemos forzar las leyes naturales, por lo tanto debemos tomar nuestro tiempo en nuestra apertura espiritual. Cuanto más tiempo estés dispuesto a emplear, menor presión te estarás imponiendo y más rápido obtendrás permanente iluminación.

Vamos a ver de nuevo en el río de la vida, ya que desemboca en el mar, y de nuevo relatan que a nosotros mismos y vernos dejar ir de las riberas de los ríos, la fusión de nosotros mismos en este río, fluyendo con ella y darse cuenta de nosotros mismos como la esencia de la vida. No nos preocupemos por el pasado nunca más. Ni siquiera pensar en el pasado. Cara todo lo que viene a la luz del presente, no en la oscuridad del pasado.

Miremos de nuevo cómo fluye el río de vida hacia el mar, y nuevamente relacionémoslo con nosotros mismos y veámonos desprendiéndonos de las orillas, uniéndonos con el río, fluyendo con él e identificándonos con la esencia de vida. No nos preocupemos por el pasado nunca más. No pensemos

siquiera en el pasado. Encaremos todo aquello que nos llega bajo la luz del presente, no en la oscuridad del pasado. Sé como el agua del río. El agua fluye libremente a todos lados, encontrando su curso entre rocas y árboles. Sé flexible en tu vida, moviéndote en ritmo con tu vida. Despréndete de todo aquello que bloquea al río de la energía de vida. Vigila la forma en que piensas, ten cuidado con tus pensamientos. Juzga toda acción que tú tomas, evalúa toda palabra que pronuncias, con ésta regla: "¿Es esto la verdad? ¿Es amable? ¿Es útil? ¿Es necesario decirlo?" Transfórmate en tu propio juez y haz de cada segundo un día de juicio, ya que cada segundo es realmente un día si vives la vida plenamente. Si vives plenamente cada segundo, experimentarás muchos días dentro de cada veinticuatro horas.

Libérate de las ataduras de la vida y no te permitas más ataduras negativas en tu vida. Desamárrate - sé libre. Las ataduras nos traen toda clase de complicaciones. La libertad no trae complicaciones para nada. De modo de que eso es lo que tenemos que hacer, recrear nuestra vida a cada segundo. Hacernos afectuosamente desapegados y manifestar un amor más grande a través de nuestros actos. Servicio desinteresado hacia los demás nos hace libres en el mundo de los mortales. Compárate objetivamente con el río de vida y únete con él en el mar de vida. Haz que tu servicio hacia los demás comience por tu hogar y que irradie desde allí hacia el mundo. Comienza en el hogar, con aquellos más allegados a ti, antes de aventurarte entre amigos y extraños. Haz que tu ejemplo sea tu primera enseñanza. Libérate del pasado; acata el presente; sepárate del futuro; y vive en el eterno ahora.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 27**

#### **Llevando a Cabo *Ganga Sadhana***

Cierra tus ojos y visualiza un río fluyendo hacia el mar, vete a ti mismo aferrándote a las orillas del río y al río fluyendo y alejándose. Ahora suéltate de la orilla y fluye hacia la desembocadura y únete en el mar de vida. Siéntete a ti mismo, en este preciso instante, viviendo en el aquí y en el ahora. Al aferrarnos a la orilla del río nos aferramos a la conciencia de tiempo y de espacio. El aferrarte a las orillas del río de la vida es recrear en ti el miedo, la preocupación, la duda, la ansiedad y el nerviosismo. Suéltate de las orillas del río de vida y sé libre de nuevo. Ama a esas orillas a medida que pasas, con un amor nacido de la comprensión, y si no posees la comprensión de esas orillas, estudia esas ataduras hasta que las comprendas.

Aprende a concentrar tu mente de modo de que puedas estudiar, no de libros, sino de la observación, que es el primer despertar del alma. Aprende a estudiar



por la práctica. Aprende a estudiar por aplicación. Hazte un estudiante de la vida y vive la vida plenamente, y a medida que vas uniéndote a ese mar de vida actínica, te darás cuenta de que tú no eres tu mente, ni tu cuerpo ni tus emociones. Te darás cuenta de que tú eres el amo absoluto de tu mente, de tu cuerpo y de tus emociones.

Existe una práctica sagrada que tú debes llevar a cabo a fin de mantenerte fluyendo hermosamente con el río de vida. Será un desafío el disciplinarte a encontrar tiempo para llevarla a cabo, pero te beneficiará. Te debes sentar junto a un río con aguas que suenan al correr, y escucha al río decir "Aum Namah Sivaya, Sivaya Namah Aum," a medida que sus aguas fluyen por las rocas. Escucha atentamente al agua conectándose con las rocas y escucharás el sagrado *mantra* de la vida, "Aum Namah Sivaya." Relájate con los sonidos que el río recita y trata de sintonizarte con el perfecto universo. ¿Sabes que el cosmos es perfecto? Sus leyes son divinas, su sincronización no tiene imperfección, su diseño es único.

Mientras te hallas solo, sentado junto al río haciéndote uno con el perfecto universo - la tierra, el aire, el fuego, el agua y el *akasa*, la mente - si un pensamiento emana de tu subconsciente, algo relacionado con tu vida diaria, un problema o una dificultad, arranca una hoja de un árbol o de un arbusto, coloca mentalmente el problema en la hoja y deposítala en el río. El río se llevará la hoja, junto con el pensamiento que pusiste en ella. Luego arranca una flor y humildemente ofrécesela al río con ambas manos en afectuoso agradecimiento por el gran servicio que te ha prestado. Lleva a cabo este *Ganga Sadhana* todos los meses, y avanzarás en el sendero espiritual.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 28**

#### **El Universo Perfecto de Siva**

Lentamente, lentamente, llevando a cabo *Ganga Sadhana* armonizarás tu conciencia externa con nuestra más perfecta conciencia universal. Sentado junto al río, suficientemente cerca como para tocar el agua, sobre una roca o una rama de árbol te hallas verdaderamente absorto únicamente en ti mismo. Te encuentras sintonizado con la naturaleza misma. La Tierra está allí. El agua está allí. El fuego está allí. El aire está allí. Akasa está allí. Todos los cinco elementos están allí. Ellos se encuentran tanto fuera de ti para ser vistos y sentidos, al igual que dentro tuyo para ser vistos y sentidos. La meta es liberar esa parte de tu subconsciente que no mezcla el interior tuyo con aquello que está fuera tuyo. Tú llevas a cabo esta mezcla al escuchar el murmullo del río, "Aum Namah Sivaya, Sivaya Namah Aum," los sonidos del perfecto universo de

Siva.

Ahora el desafío. Esto no va a ser una tarea sencilla. El silencio del sonido de la naturaleza va a liberar uno tras otro los pensamientos de tu mente subconsciente. De esta manera, cuando un nuevo pensamiento emerge - una discusión mental o algo que no se ha resuelto en tu pasado, una cita que no se efectuó o la imagen de un ser amado - junta toda la energía *pránica* de ese pensamiento y pon sus vibraciones en una hoja. Para efectuar esto, sostén la hoja en tu mano derecha y proyecta tu *prana* en ella, junto con el pensamiento que te ha distraído. Luego pon la hoja en el río y déjala irse, y con ella deja también irse los patrones del pensamiento. Deja que el río se los lleve, mientras tu escuchas al "Aum Namah Sivaya, Sivaya Namah Aum" del río. Cada vez que esto sucede, agradece al río ofreciéndole humildemente una flor con la mano derecha, en agradecimiento por haber absorbido el pensamiento mundano. Mostrar agradecimiento es una cualidad del alma, algo que no debe ser ignorado, y como tal, una parte crucial de este *sadhana*.

*Sadhana* consiste en efectuar la misma disciplina una y otra y otra vez. De la misma manera que ejercitamos nuestro cuerpo físico periódicamente para desarrollar musculatura, nosotros llevamos a cabo disciplinas espirituales una y otra vez para fortalecer nuestros cuerpo interiores, espirituales. Lleva a cabo Ganga Sadhana una y otra vez. Tú avanzarás rápidamente. Recuerda que el río exterior representa simbólicamente el río interior de tu propio sistema nervioso, fuerza de vida y conciencia que fluyen a través tuyo día y noche. Entonces, al sentarte sobre esta roca y mirar las aguas, de una manera mística, ve a tus propias energías de la superconciencia llevarse estos problemas, preocupaciones, dudas, experiencias enfermas o no resueltas del pasado. Fluye con el río de la vida y júntate al océano de unidad de Siva.



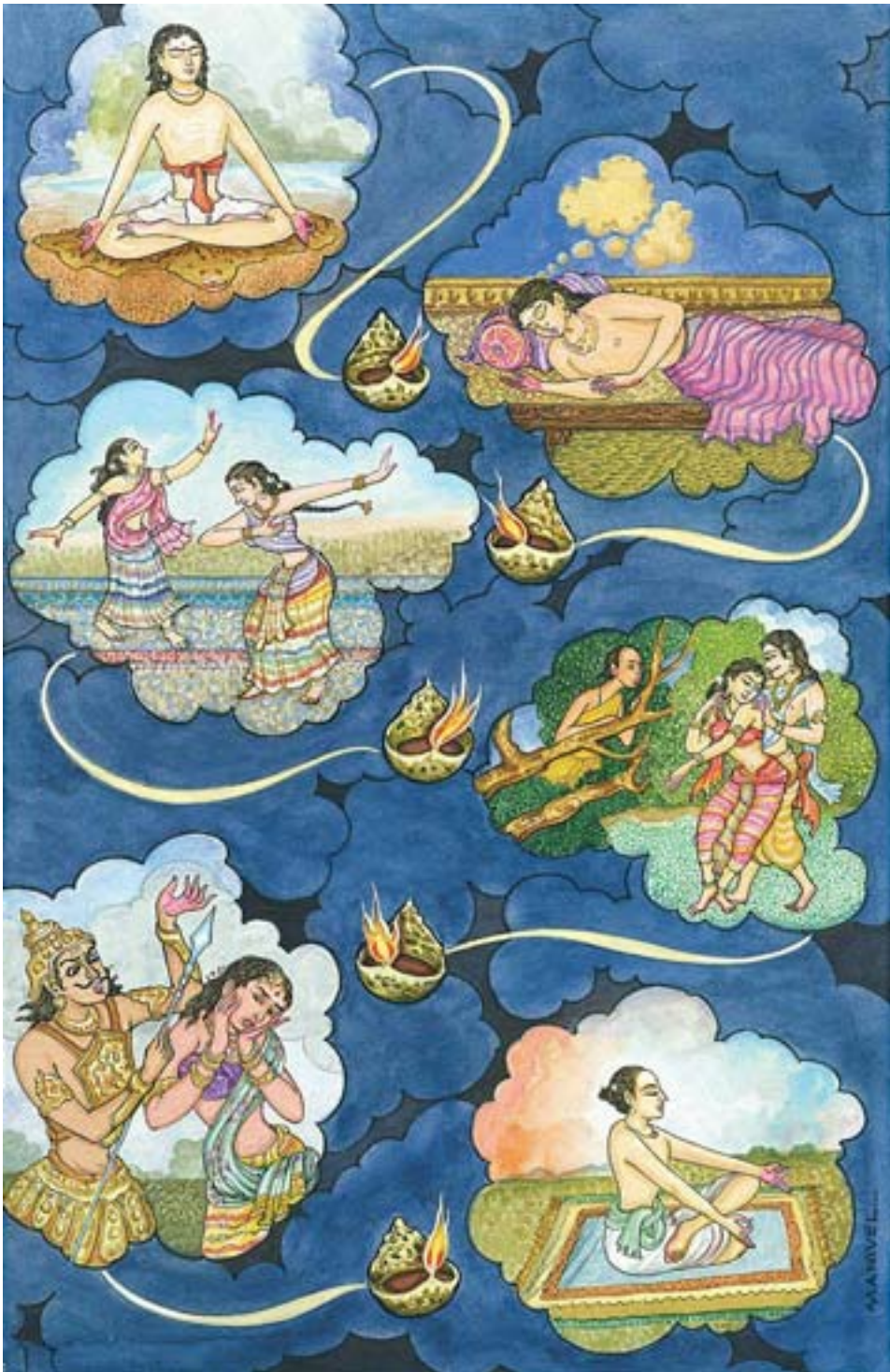
## Sakshi katha



## El Relato de la Conciencia

Siguiendo el curso de *shakti kundalini*, trasciende los portales sucesivos de la conciencia. Reduce el cuerpo perecedero a sus constituyentes elementales y luego deshazte de ellos. Entonces tú entras en la gracia de Aquel Sagrado, y allí resides y adoras. Ese es en verdad el perfecto culto de Sadasiva.

*Tirumantiram 1854*



*El místico ve a su conciencia como una bola de luz, pasando de una experiencia a otra. El artista representa a esta luz del alma como un movimiento aceite de la lámpara de iluminación variadas áreas de la mente: la serenidad, la discordia entre los cónyuges, los celos, la alegría de la danza, los sueños y los estados de yoga de la mente.*

**Lunes**

**LECCIÓN 29**

## **La Toma de Conciencia, una Esfera de Luz**

Aquella persona promedio que no es un místico, vive dos tercios en el área externa de la mente y un tercio dentro de sí mismo. El interior de sí mismo puede ser y a veces es muy predecible. La persona no lo comprende. Le atemoriza, y prefiere ocuparse con cosas externas. Posiblemente haya tenido algunas experiencias internas, desdichas emocionales, y rehuye cualquier cosa que sea interior. El místico vive, y le fue enseñado vivir, dos tercios dentro de sí mismo y sólo un tercio en lo externo. Cuando aprendió a hacerlo, le fue enseñado cómo hacerse conscientemente conciente, o tomar conciencia de que está tomando conciencia. El aprende a separar el enfoque de la conciencia de aquello de lo que está tomando conciencia. La persona que no es un místico, que vive dos tercios en la mente externa, dice "Yo soy feliz", queriendo decir "Yo estoy tomando conciencia de un estado mental llamado felicidad, y estoy en ese estado, por lo tanto ese estado soy yo." O "soy infeliz. La infelicidad soy yo". El místico, que vive dos tercios interiormente se dice, "Estoy fluyendo a través del área de la mente que está siempre infeliz." El mismo no cambia; él es un estado puro de toma de conciencia.

Visualiza una pequeña esfera de luz. La llamaremos la toma de conciencia individual de la persona, y esa luz brilla por sus ojos y va a través de la mente. Está yendo a través del área de la mente que está siempre infeliz. Está yendo a través del área de la mente que está siempre soñando, del área de la mente que está enormemente feliz, del área de la mente que está en dicha absoluta, del área de la mente que está siempre absolutamente celosa, del área de la mente que está siempre llena de temor - muchas personas viven en éste área de la mente; está todo muy abarrotado allí, con muchas esferas de luz. Esta esfera de luz fluye a través del área de la mente que está en resentimiento. Es como en un mar agitado. Es un lugar encantador, especialmente si tú eres una pequeña esfera. Rebotas por todos lados. Está también ese área de la mente que está en completa paz y que siempre ha estado en paz. Ningún estado de ánimo o emoción la ha alterado nunca, ya que es el área pacífica de la mente. Aquél que medita busca hacerse consciente en éste área de la mente. La conciencia individual del ser humano es exactamente como esta pequeña esfera de luz, y es como una cámara fotográfica. Toma fotografías. Registra. Comprende. Es inteligencia pura. La persona sabe cuando se halla en la mente, pero el primer paso para despertar en el sendero de la iluminación, es el separar la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia.

**Martes**

**LECCIÓN 30**

## **Reclama Como Tuyo a Tu Ser**

Nosotros decimos, "estoy enfermo," y en nuestro lenguaje, esto significa que mi cuerpo está enfermo, o que yo tomo conciencia de que mi cuerpo no se halla en perfecta salud. El místico sabe que él no es este cuerpo. El hasta puede recordar que abandonó cuerpos muchas, muchas veces, y que obtuvo cuerpos a través del proceso de reencarnación. Nosotros no somos aquello de lo cual estamos tomando conciencia. Nosotros somos un ente separado de aquello de lo cual estamos tomando conciencia. Estamos simplemente fluyendo a través de estas áreas de la mente. Si nosotros vivimos en San Francisco, no somos San Francisco. Si vivimos en desdicha, no somos la desdicha. Esa es solamente una de las ciudades de la mente. Esta es una muy buena meditación. Tú puedes comprender esta nueva perspectiva en treinta segundos. Tú puedes comprenderla en treinta horas, o en treinta minutos. Tú puedes comprender esta perspectiva y que te llegue vibrante en treinta semanas, o en treinta meses, o en treinta años o en treinta vidas. Eso depende simplemente de tu fuerza de voluntad.

Tan pronto como comprendamos que la toma de conciencia está separada de aquello de lo cual está tomando conciencia, tenemos una energía vibrante, una tremenda iniciativa; una tremenda fuerza de voluntad se libera dentro nuestro. Y vivimos con el sentimiento de que podemos hacer todo aquello que queremos hacer, casi tan inmediatamente como lo queremos. Nosotros queremos que las cosas sucedan ahora, ya que vemos en forma muy vívida el área donde ellas existen dentro de los campos de fuerza de la mente misma.

¿Cómo vivimos nuestra vida a partir de este punto? Comenzamos a poner en práctica esta filosofía en cada uno de los sectores de nuestra vida. Existen algunos patrones de hábito en nuestra mente subconsciente que no han alcanzado aún esta nueva perspectiva. Y tú te hallarás luchando contra ellos. Tan pronto como tú encuentras la toma de conciencia totalmente identificada con un área subconsciente que se ha hecho consciente, dirígete inmediatamente hacia adentro, separa la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia y sé sencillamente energía pura.

Tú puedes esperar tener una vida hermosa, una relación hermosa con tu propio ser. Reivindica a ese ser como tú mismo. Tú tienes ahora suficiente conocimiento. Tú no necesitas descubrir a tu propio ser y continuar buscándolo. Sencillamente sé tu propio ser y viaja a través de la mente de la misma manera que el viajante viaja por el mundo. Yo podría continuar

indefinidamente hablando de la maravillosa historia de la toma de conciencia, ya que es tan básica y tan pero tan importante. Esto hace a cada uno semejante a una inteligencia infinita. Sólo que se hallan viviendo en diferentes áreas de la mente, o en diferentes casas.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 31**

#### **La Mecánica del Apego**

¿Te has encontrado en la situación de que personas vienen a ti a contarte todos sus problemas? ¿Qué es lo que hicieron? Como puro estado de toma de conciencia, ellos vinieron a ti como puro estado de toma de conciencia. Tú no estabas identificado en el área de la mente en que ellos viven. De modo que ellos vinieron a ti pues ellos quieren salir del área de la mente en la que están viviendo. Ellos han vivido allí por tanto tiempo, que piensan que ellos son ese área de la mente, como aquel que ha vivido en una casa por tanto tiempo, y está tan apegado a ella, que prefiere morir antes que mudarse. Entonces vienen a ti y te cuentan todos sus problemas. Primero empiezan con los pequeños y luego con los grandes, y las quejas, los sufrimientos y todo aquello que involucra ese área de la mente. Entonces tú puedes hacer una de dos cosas. Amablemente les hablas y los conduces fuera de ese área de la mente hacia tu área de la mente, o ellos pueden conducir tu enfoque de conciencia exactamente hacia ese área de la mente en que ellos están. Y ellos se van y tú te sientes terriblemente mal. Tú te sientes sencillamente fatal.

Tú has ido a un cine. La pantalla del cine es simplemente una pantalla. La película es simplemente una película. Y la luz es simplemente luz. Pero la combinación de los tres puede llevar tu conciencia a áreas de la mente que pueden trastornar tu sistema nervioso, te pueden hacer llorar, hacer reír, hacer que tengas pesadillas por una semana, hacer que cambies tu completa perspectiva de vida - la combinación de estos tres elementos físicos pueden hacer esto, y atraer tu atención.

Ahora, si estamos sentados en el cine, y nos damos cuenta de que estamos pasando por estados de ánimo y emociones, pero que nosotros no somos esos estados de ánimo y esas emociones por los cuales estamos atravesando - todo lo que hacemos es ser entretenidos por nuestros sentidos - entonces eso es el místico. El está disfrutando la vida y lo que la vida tiene para ofrecerle. El recuerda hasta vidas pasadas en las que él ha tenido experiencias similares a las que los actores representan en la pantalla, y experimenta los sentimientos que ellos muestran. El vive una vida plena y vibrante y de todas maneras, cuando sale del cine, ha olvidado todo eso. El no se lo lleva consigo. Su



enfoque de conciencia se halla inmediatamente en el nuevo momento que vive. Ese es el poder de la gran eternidad del momento.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 32**

#### **Viviendo Dos Tercios Internamente**

Vivir dos tercios dentro de uno y un tercio en el mundo externo - ¿cómo lo logramos? Tan pronto como vivimos dentro de nosotros mismos, nos hacemos conscientes de todos nuestros variados pensamientos secretos, de todas nuestras diversas emociones de las cuales pronto nos desprenderemos. Por lo tanto, nos distraemos a nosotros mismos y nos esforzamos en vivir dos tercios en el mundo externo y un tercio dentro de nosotros mismos. Como aspirante en el sendero, tú debes vivir tu vida dos tercios dentro de ti. Cuando estás consciente de los pensamientos que no quieres tener, de las emociones que no quieres sentir, ve profundamente hacia adentro, donde ellas no existen. Lleva tu enfoque de conciencia a la fuente central de energía, exactamente dentro de la misma médula espinal. Siente esa energía fluir a través de tu cuerpo, moviendo los músculos, animando las células. Entonces tú te hallas dos tercios dentro de ti y el mundo se ve brillante y animado todo el tiempo; el sol está siempre brillando. Inmediatamente que nos comenzamos a identificar totalmente con nuestros pensamientos como reales, entonces comenzamos a cometer errores. Estamos viviendo dos tercios en el mundo exterior.

¿Cómo conseguir el equilibrio? Regula la respiración a lo largo del día. Mantén tu médula espinal siempre derecha. Siempre siéntate erguido. Tan pronto como la médula espinal está doblada, el enfoque de conciencia se externaliza. Vivimos dos tercios en el área externa de la mente y sólo un tercio dentro. Tan pronto como la médula espinal está derecha, nuestra toma de conciencia se interioriza. Estamos viviendo dos tercios dentro y sólo un tercio afuera.

¿Cuál es el mayor obstáculo? El Temor. Temor a nuestros pensamientos secretos. Temor a nuestros sentimientos secretos. ¿Cuál es la mejor forma de escapar del temor? Ve hacia tu centro, a donde existe la energía, la energía que mueve la vida a través del cuerpo. La mejor forma es mover tu médula espinal hacia adelante y hacia atrás. Siente ese poder que mueve la espina dorsal hacia adelante y hacia atrás. Siente esa energía atravesando el cuerpo físico desde el interior. Abre tus ojos y mira de nuevo al mundo, y lo verás brillante y resplandeciente. Tú te hallas dos tercios adentro y un tercio afuera en enfoque de conciencia. Estás equilibrado. "Renuévate con un cambio de tu mente." Sé renovado mediante la liberación de la toma de conciencia, de un área del vasto universo de la mente, llevándola de vuelta a su fuente original y,

liberándola de nuevo, llevándola a otra de las vastas áreas de la mente.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 33**

#### **El Gran Estudio de la Toma de Conciencia**

El estudio de la toma de conciencia es un estudio grandioso. "Yo estoy tomando conciencia." La clave de este estudio es el descubrimiento de quién es y qué significa el "Yo estoy." Esta es la clave de la totalidad de tu avance en el sendero de la iluminación. ¿Qué es la toma de conciencia? Cuando abres tus ojos físicos, ¿qué es aquello de lo cual tomas conciencia al ver? Cuando tú miras en tu interior, profundamente en tu interior, y sientes energía, tú casi comienzas a ver energía. Nos llega un poco más de percepción y tú realmente ves energía tan claramente como ves sillas y mesas con tus ojos físicos abiertos.

¿Pero qué es aquello que está tomando conciencia? Cuando la toma de conciencia se mueve a través de la superconciencia, parece expandirse, ya que mira hacia la inmensidad de la superconciencia desde el interior y se identifica con esa inmensidad. Esto es lo que se entiende por un estado de toma de conciencia expandido. ¿Qué es la toma de conciencia? Descubre eso. Ve profundamente hacia adentro de eso. Haz de ello un estudio grandioso. Tú debes descubrir lo que es la toma de conciencia antes de poder realizar a tu Ser Divino. De lo contrario, la realización de tu Ser Divino te será simplemente filosofía. De todas maneras es una buena filosofía, una filosofía satisfactoria y estable. Pero las filosofías de la vida no son para ser aprendidas intelectualmente, memorizadas y repetidas y nada más. Ellas deben ser experimentadas paso a paso. Familiarízate contigo mismo como siendo enfoque de conciencia. Dite a ti mismo, "yo soy el enfoque de conciencia. Yo estoy tomando conciencia, yo no soy el cuerpo. Yo no soy las emociones. Yo no soy la mente pensante. Yo soy la toma de conciencia pura."

Nos resultará útil hacernos una imagen mental. Tratemos de visualizar el enfoque de conciencia como una esfera de luz, como un ojo único. Esta esfera está siendo propulsada a través de muchas áreas de la mente, internas y externas y se halla registrando todas las diversas imágenes. Tiene, en efecto, cuatro ojos, uno a cada lado. No se halla reaccionando. La reacción tiene lugar cuando el enfoque de conciencia toma conciencia del cuerpo astral y del cuerpo físico. Es en esos cuerpos donde tiene lugar la reacción. Nosotros tomamos conciencia de las reacciones en esos cuerpos, ya que el cuerpo físico y el cuerpo astral son parte del muy inmenso universo de la mente.

Cada toma de conciencia individual, esfera de luz, está contenida dentro de

muchos cuerpos. El primero y más contiguo es el cuerpo del alma. El segundo es el cuerpo astral o cuerpo intelectual-emocional. El tercer contenedor es el cuerpo físico. La radiación de la conciencia, esta esfera de luz, es el aura. La toma de conciencia es una extensión de *prana* de la fuente central, que proporciona energía.

La energía va hacia donde el enfoque de conciencia fluye. Cuando la toma conciencia se enfoca en filosofía, ésta se manifiesta. En última instancia, cuando la toma de conciencia se enfoca en sí misma, ésta se disuelve en su propia esencia. La energía fluye hacia donde va la toma de conciencia. Yo siempre he enseñado que si un pié fue lastimado, por ejemplo, se debe enfocar la toma de conciencia en el otro pié y transferir el *prana* sano de ese pié al pié dañado.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 34**

#### **Toma de Conciencia y Conciencia**

Toma de conciencia y conciencia son lo mismo cuando la toma de conciencia está completamente identificada y ligada con aquello de lo cual está tomando conciencia. La separación de ambas es el objeto de la práctica artesanal de *yoga*. Naturalmente, es necesario el lenguaje *Shum-Tyaef* para lograrlo. Cuando la toma de conciencia está separada de aquello de lo cual está tomando conciencia, fluye libremente en la conciencia. Un árbol tiene conciencia. La toma de conciencia puede fluir hacia el árbol y tomar conciencia de la conciencia del árbol. Conciencia y mente son identificadas completamente como una unidad cuando toma de conciencia y conciencia son una sola cosa para el individuo. Pero cuando la toma de conciencia está separada de aquello de lo cual está tomando conciencia, esta puede fluir libremente a través de los cinco estados de la mente y de todas las áreas de la conciencia, tal como plantas, la Tierra misma, los elementos y otros varios aspectos de la materia. Aquí encontramos la toma de conciencia separada de la conciencia, y la conciencia separada de los cinco estados de la mente que se atribuyen al ser humano. En Sánscrito encontramos la palabra *chaitanya* para la conciencia, y para toma de conciencia *sakshin chaitanya*, que significa "conciencia testigo", y para la mente la palabra *chita*. Conciencia, mente, materia y toma de conciencia, se experimentan como una unidad en aquellos que piensan que son su cuerpo físico, aquellos que están convencidos que cuando el cuerpo termina, ellos dejan de existir.

Nosotros tenemos tres ojos. Vemos con nuestros ojos físicos y luego pensamos acerca de lo que hemos visto. En meditación nosotros vemos nuestros

pensamientos con nuestro tercer ojo. Luego elegimos uno o dos de entre ellos y pensamos acerca de ellos, y perdemos el valor de la meditación. Es el control de la respiración lo que controla los pensamientos que emergen desde los patrones de memoria del subconsciente. Una vez que esto es logrado, y que las corrientes *ida*, *pingala* y *sushuma* se juntan, estamos viendo con el tercer ojo, que es el ojo de la toma de conciencia, por donde sea que viajemos a través de la mente, por dentro o por fuera de nosotros mismos.

En el mismo momento en que la toma de conciencia se liga a aquello de lo cual está tomando conciencia, comenzamos a pensar sobre aquello de lo que tomamos conciencia. El control de la respiración, de nuevo separa la toma de conciencia y fluye hacia otro área de la mente, como dirigida por nuestra inteligencia innata - esta superconciencia intangible, ser inteligente nuestro que mira a través del ojo de la toma de conciencia de una manera similar a como lo hacen los dos ojos del cuerpo físico. Esto divide aquello de lo que estamos tomando conciencia y pensando que estamos tomando conciencia, o diferencia el proceso del pensamiento de aquello visto durante la meditación.

La toma de conciencia viaja en los magníficos estratos del pensamiento donde el pensamiento existe en sus estados más refinados. En estos estratos del pensamiento existe primeramente un área donde las ideas se hallan en un estado conceptual genéricamente parcial. Más profundamente en este estrato, los conceptos se hacen más fuertes hasta que ellos casi toman forma física. Finalmente, ellos toman forma física. Pero tú eres la pura toma de conciencia individual, la esfera luminosa que ve todo esto ocurrir dentro de estos estratos de la mente y no identificándose estrechamente con ellos. El objetivo es mantenerse viajando a través de la mente hacia la meta última, hacerse uno con Siva. Cuando tú estás conciente de que eres toma de conciencia, eres una toma de conciencia libre, un alma libre. Puedes ir a cualquier lugar de la mente que desees.

La misión es: no vayas a ningún lugar. Vuelve la toma de conciencia hacia sí misma y simplemente toma conciencia de que estás tomando conciencia. Trata de penetrar el meollo de la existencia. Hazte conciente de la energía dentro del cuerpo físico y de los cuerpos interiores, que fluye hacia afuera a través del sistema nervioso, acarreando energías desde la fuente central del mismo universo. Ahora trata de llevar tu toma de conciencia hacia esta fuente central de energía y sumérgete profundamente y más profundamente en ella. Cada vez que tomas conciencia de algo en los dominios de energía, toma conciencia de que estás tomando conciencia. Finalmente vas más allá de la luz, vas al centro de la existencia misma, el Divino Ser, más allá de la quietud de las áreas interiores de la mente. Esa es la misión y eso es aquello que la

humanidad busca - total realización del Divino Ser.

**Domingo**

**LECCIÓN 35**

## **La toma de Conciencia Encuentra un Nuevo Hogar**

Es innecesario decir que el Ser no significa la realización de tu personalidad. Algunas personas piensan que la Realización del Ser significa eso. Ellos dicen: "Quiero la Realización de mi Ser", siempre pensando que con ello dicen: "Yo quiero darme cuenta que soy un individuo y que no dependo de mis padres. Quiero realizarme." Otra gente siente que esto significa "Yo quiero realizar mis habilidades artísticas y poder crear." Pero ese no es para nada el significado que tiene. Todo esto es conciencia externa, el área intelectual de la mente. Es una forma inferior de realización del ser. La Realización del Ser es encontrar Aquello que está aún más allá de la superconciencia misma, más allá de la mente - intemporal, sin causa, adimensional.

Luego de la Realización del Ser, la toma de conciencia tiene un nuevo hogar. No se relaciona más con la mente externa como lo hacía antes. Se relaciona con el Divino Ser, Parasiva, como base de operaciones y fluye hacia afuera en las distintas capas de la mente y hacia adentro de nuevo. Antes de la Realización del Ser, la toma de conciencia estaba en la mente externa, tratando de penetrar las profundidades internas. Entonces retornaría a la mente externa y de nuevo intentaría penetrar hacia el interior a través del proceso de meditación. Luego de la Realización del Ser, el proceso completo del flujo de toma de conciencia es revertido.

Mente y conciencia son sinónimos. La toma de conciencia es el espíritu individual de la persona, la inteligencia pura de su cuerpo espiritual, fluyendo a través del vasto universo de la mente. Nosotros queremos ser capaces de hacer fluir conscientemente y a voluntad, nuestra toma de conciencia a través de cualquiera de las áreas de nuestra mente, a medida que vamos hacia adentro y hacia adentro en búsqueda de nuestra grandiosa Realización de nuestro Ser Divino, que está más allá de la mente, más allá del tiempo, más allá de la conciencia, más allá de toda forma. Y sin embargo no es un estado inconsciente. Es la esencia de todo ser, el poder que produce la electricidad que fluye a través del cable, que enciende la luz que ilumina la habitación. Cuando nos sentamos, simplemente tomando conciencia de que estamos tomando conciencia, y con las corrientes de nuestro cuerpo armonizadas, el aura se torna en destellos de luz lanzados al entorno, y nosotros nos hallamos sentados en dicha perfecta, sencillamente tomando conciencia, intensamente, de estar tomando conciencia. La misma toma de conciencia luego se vuelve

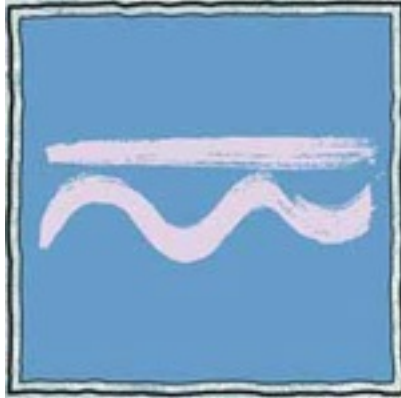
sobre sí misma suficientemente para experimentar, para hacerse el Ser Divino - Aquel que todos buscan.

Esa es la totalidad del sendero. Ese es el sendero en que te hallas. Esa es la experiencia que lograrás en esta vida si continúas empeñándote, aunque sea en el momento de la muerte. Entonces tú te reencarnarás como un gran maestro en el planeta y ayudarás a muchos otros hacia la misma meta. Ya que no existe muerte ni nacimiento para el cuerpo del alma que tú eres, esa inteligencia pura que continúa y continúa y continúa y continúa. Por ello, ve hacia adentro y adentro y adentro y adentro. Llega a la meta última. Haz de él tu recorrido, tu búsqueda. Deséalo más que a la vida misma.

En general, nuestro mayor temor es la muerte. ¿Por qué? Porque es la experiencia más dramática que hemos tenido en cada vida. Por lo tanto le tememos. La muerte nos sobrecoge. Es tan dramática que no recordamos realmente lo que sucede durante parte de la experiencia, aunque ocasionalmente algunas personas lo recuerdan. Sin embargo, el cuerpo del alma no conoce la muerte. El continúa y continúa y su toma de conciencia va hacia adentro y hacia adentro hacia su meta última - la toma de conciencia de sí mismo, tan vuelta hacia sí misma, que se disuelve en la esencia misma del Ser, cuando se hace uno con Siva. No se puede decir nada más acerca del Ser, pues no existen palabras que lo describan adecuadamente. Está más allá del tiempo, de toda forma, de toda causa y de la mente. Las palabras sólo pueden describir tiempo, causa y conciencia mental, que es forma. Tú lo debes experimentar para comprenderlo. Y experimentándolo, tú Lo conoces.



## **Prajnanapanthah**

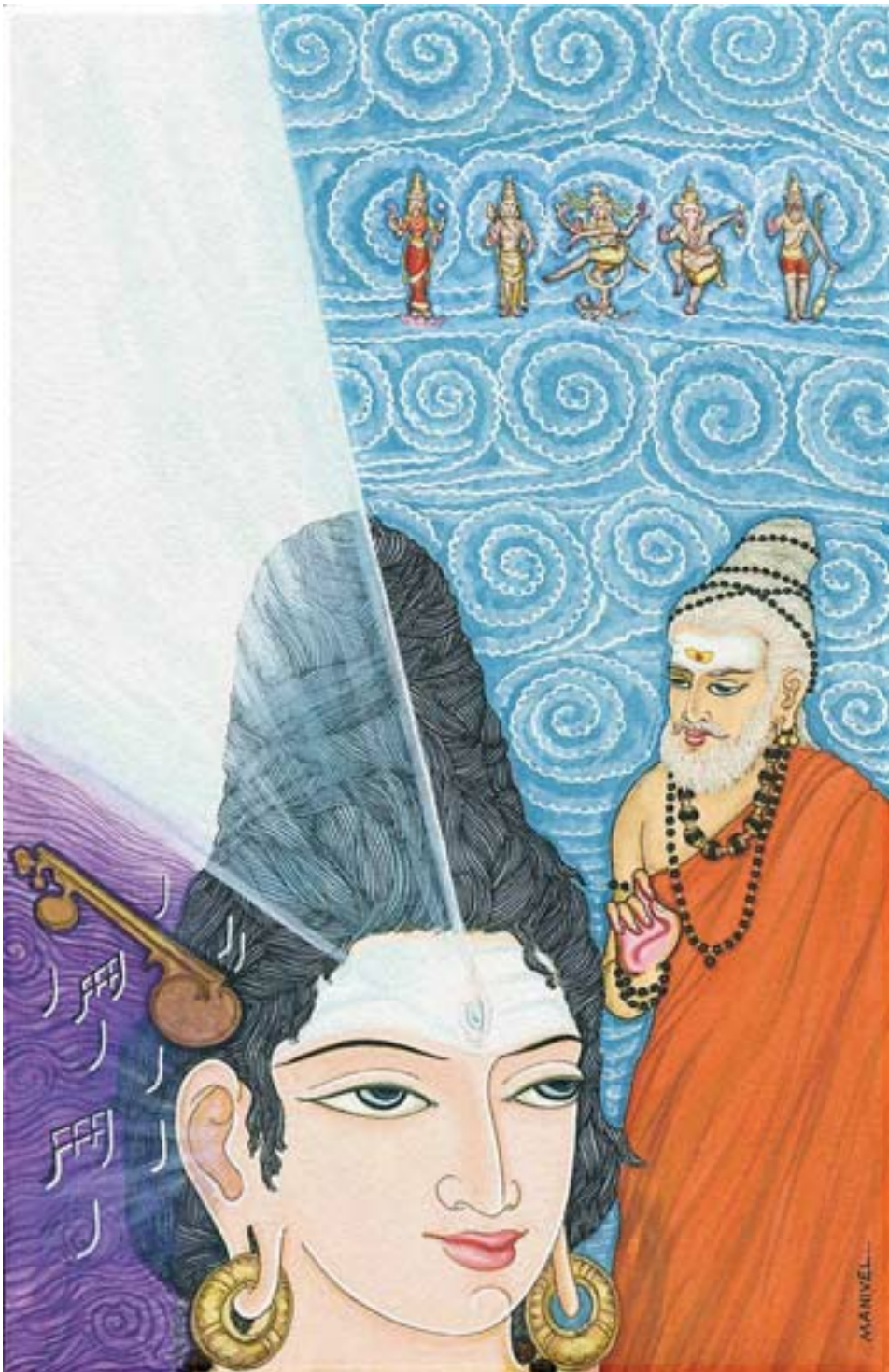


## **El Sendero de la Sabiduría**

Aquél que tiene conciencia ve todos los mundos. Aquél que tiene conciencia no tiene pesares. Cuando aquellos que tienen conciencia están realmente realizados, ellos han sin duda visto el Infinito.

*Tirumantiram 1786*





*El meditador sabe que él es la fuerza vital que fluye a través de puro todas las cosas, que se muestra aquí como energías arremolinadas de color azul y blanco. Con su tercer ojo que ve que su cuerpo alma, contactos seres divinos, contempla una luz blanca clara y escucha los tonos como vina-del alto "eee" en la oreja derecha.*

## **Lunes**

### **LECCIÓN 36**

#### **La Pureza de la Toma de Conciencia**

Para el místico que ha despertado, existe sólo una mente. No existe "tu mente" y "mi mente", simplemente una mente, acabada, completa en todos los estados de manifestación. La toma de conciencia individual de la persona fluye a través de la mente como el viajante anda por el mundo. Así como el ciudadano libre se mueve de una ciudad a otra, de país en país, la toma de conciencia se mueve a través de una multitud de formas en la mente.

Antes de iniciarnos en la meditación, vemos a los ciclos de nuestra vida, y erróneamente llegamos a la conclusión de que la mente cambia, que evoluciona. Vemos alegría en un momento, y desesperación en el siguiente, y debido a que nos sentimos tan diferentes en estos estados, suponemos que hemos cambiado. Creemos y miramos para atrás a nuestra infancia, y de nuevo vemos la apariencia de un cambio. A través de la meditación, sin embargo, observamos que no hemos cambiado para nada. La toma de conciencia se hace nuestra verdadera identidad, esta es pura y no cambia. Era la misma a la edad de siete años, como lo es ahora. Es la misma en alegría como lo es en tristeza. La conciencia pura no puede cambiar. Está simplemente tomando conciencia. Por lo tanto tú eres ahora la totalidad de ti mismo. Tú nunca fuiste diferente, y nunca lo serás. Eres perfecto en este mismo momento. El cambio es solamente un concepto aparente creado a través de la falsa identificación con las experiencias que tenemos en las diversas áreas de la mente única.

Todo aquello en el mundo y todo aquello en la mente está como debe estar - en un perfecto estado de evolución. En forma superconsciente, podemos ver esto claramente a través de los ojos del alma. Cuando miramos a través de la mente instintiva-intelectual, no vemos esta perfección. Es como si tuviéramos anteojeras a los costados de nuestros ojos, como un burro. La zanahoria del deseo se mueve frente a nuestras narices cuando estamos en la mente instintiva-intelectual, y nosotros vamos tras ella, paso a paso, paso a paso, con nuestras anteojeras puestas. Nosotros debemos ir hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro y alcanzar un estado expandido de la toma de conciencia y alcanzar esa conciencia de la cima de la montaña donde percibimos que no existe injusticia en el mundo. No existe ni una sola cosa errónea.

## **Martes**

### **LECCIÓN 37**

#### **La Mente es Completa**

Si adquirimos la habilidad de identificarnos con el experimentador en vez de con la experiencia, la naturaleza válida y verdadera de la toma de conciencia y de sus patrones de movimiento en la mente, se hacen evidentes. Vemos a la mente como una manifestación total, conteniendo todas las evoluciones del pasado y del futuro en el eterno ahora. La mente es vasta en sus combinaciones de espacio, tiempo y forma. Contiene todas las vibraciones, desde aquellas sutiles a las más burdas. La toma de conciencia es libre de viajar en la mente de acuerdo a nuestro conocimiento, a nuestra disciplina y a nuestra habilidad de separarnos de los objetos de nuestra toma de conciencia y vernos a nosotros mismos como la experiencia misma de toma de conciencia. Esto explica muchos de los llamados misterios de la vida.

Existen personas con la habilidad de ver hacia atrás al pasado o hacia adelante al futuro con exactitud y mucho detalle. Esta hazaña se entiende claramente a la luz de la toma de conciencia viajando a través de la mente. La mente completa existe en el ahora - incluidos el pasado y el presente. Estos individuos psíquicamente talentosos, han entrenado su toma de conciencia a fluir en áreas de la mente que son inaccesibles para la persona promedio. Ellos van a la mente misma para ver estos fenómenos. En forma similar, la percepción extra-sensorial, la lectura de la mente y otras maravillas místicas son iluminadas por el conocimiento de que existe una sola mente, y todas sus fases están abiertas para la persona que ha despertado espiritualmente.

Lo que nosotros denominamos estados de la mente, son por lo tanto, áreas de distinta vibración. En la Tierra existen continentes, naciones, regiones, estados y ciudades. Cada una es única y definida. Dinamarca es diferente de España. Australia es diferente de China. Paris no es como Honolulu. De la misma manera es la mente. Tenemos cinco estados de la mente consciente, subconsciente, sub-subconsciente, subsuperconsciente y superconsciente - y dentro de cada uno de ellos hay cientos y miles de ciudades. En el área del subconsciente, el viajero puede encontrar temor, odio, amor y buenos recuerdos. En el área consciente de la mente puede experimentar relaciones humanas y de negocios, vibraciones sociales e intelectuales. En el área superconsciente hay aún más regiones, y él se encuentra con visiones, luz, sonido, felicidad y paz incontenibles.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 38**

#### **Manteniéndose Libre, Sin Ataduras**

A medida que nos movemos por la mente, la mente sigue siendo la misma, así como el mundo sigue siendo el mismo mientras que el viajero va de ciudad en

ciudad. Paris no desaparece cuando él llega a Nueva Delhi. Ella está aún allí. Otros se quedan en la ciudad, y él puede retornar a ella. El temor no desaparece de la mente cuando nos hallamos dichosamente sin temores. Otros aún experimentan temores. Nuestra toma de conciencia se ha movido simplemente a un área más refinada. Por lo tanto la meta es hacer a la toma de conciencia completamente libre para que no se mantenga magnéticamente ligada a solamente unas de las muchas áreas. Si al viajante le gusta Paris y se establece allí, nunca conocerá las otras ciudades del mundo. Nosotros, en el sendero espiritual debemos trabajar duro en mantenernos separados de amigos, lugares, hábitos. Sólo entonces podremos mantener nuestra toma de conciencia suficientemente libre para viajar sin trabas a través de las áreas internas sublimes de la mente.

Trabaja en esto todos los días. Observa cuando la toma de conciencia se involucra mucho de manera que se identifica con una experiencia. Luego dite a ti mismo, "yo no soy el temor, yo soy toma de conciencia fluyendo por el área del temor, y yo puedo moverme también a otras áreas a voluntad." Trabaja en esto. Esfuérzate por obtener esa simple habilidad de separar la toma de conciencia de aquello de lo que está tomando conciencia. Las recompensas que se obtienen harán que el esfuerzo valga mucho más que la pena. Renuévate con un cambio de tu mente. Renuévate liberando la toma de conciencia de una zona del vasto universo de la mente, llevándola de vuelta hacia su fuente y liberándola de nuevo, enviándola a otra de las vastas áreas de la mente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 39**

#### **El poder de la Observación**

La observación es la primera facultad que aparece en el despertar de las regiones superconscientes. La observación, cuando es llevada a cabo perceptivamente, se cultiva mediante la abstinencia de conversación excesiva. La conversación disipa las energías del aura y del cuerpo vital del ser humano. El místico generalmente no habla mucho, ya que su intuición trabaja a través de la razón, pero no usa el proceso de la razón. Cualquier avance intuitivo será muy razonable, pero no emplea el proceso de razonamiento. El razonamiento toma su tiempo. La superconciencia actúa en el ahora. Todo conocimiento superconsciente viene en un destello, como surgiendo de la nada. La intuición es más directa que el razonamiento, y mucho más certera. Por lo tanto, el místico no hace muchas preguntas ni entra en conversaciones extensas.

Ten esto en consideración y aplícalo a ti mismo. Llévelo dentro de ti mismo y

siente que es para ti. No sientas que esto está siendo compartido contigo simplemente a fin de conocer más acerca de la mente y de sus procesos. Aplícalo a ti mismo, ya que te hallas en el sendero espiritual hacia la unión con Siva. Comienza a sentir que esa observación es una de tus mejores facultades, una de las que tú más valoras. Ella es la primer facultad del despertar de tu superconciencia. Dite a ti mismo mentalmente muchas pero muchas veces, "Yo poseo buena observación. Por lo tanto estoy superconsciente." Esto te ayudará a programar tu subconsciente para aceptar el hecho de que, sí, tú eres un ser superconsciente, no un ser temporal que está en este planeta solamente por un corto número de años y que luego desaparece para siempre. Recuerda que tus poderes de observación se cultivan con la abstinencia de conversación excesiva. Eso es todo lo que debes hacer para comenzar - sé más callado y observador, no gastes o disipes este poder tan vital. Algunas personas en el sendero espiritual no pueden contenerse de hablar acerca de sus meditaciones, aún antes de concluirlos. Ellos deberían realmente no hacerlo más. Ello reduce sus energías vitales y le demuestra a la gente perceptiva que ellos no son seres superconscientes.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 40**

#### **Sutil Contacto con Tu Propia Intuición**

Comienza a sentir que tu intuición trabaja bastante rápidamente y que es generalmente muy razonable, pero que no usa el proceso del razonamiento. Cuando quieres realmente razonar algo, esto te puede tomar mucho tiempo, pero cuando tú tienes un destello intuitivo, ello está inmediatamente allí. Luego si tú quieres probarlo, lo debes razonar. Tú encontrarás que la razón y la intuición están de acuerdo. La intuición es más directa que la razón. Eso es por lo cuál tú siempre debes usar la intuición. Mira siempre hacia adentro, y hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro y encuentra las respuestas en tu propio interior, en vez de estar correteando por las áreas externas de la mente.

Toma esta enseñanza internamente y aplícatela a ti mismo haciendo que cada área metafísica y filosófica trabaje dentro tuyo. No transportes todo esto contigo en el intelecto como un simple conocimiento. Eso haría que tu intelecto llevara una carga, y pronto deberás olvidarlo, ya que el subconsciente tendrá más de lo que puede abarcar relativo a enseñanza interior. Lleva su tiempo convencer al subconsciente que tú eres un ser espiritual cuya existencia no comienza y culmina con esta vida. Por lo tanto, esta enseñanza interior debe ponerse en práctica tan pronto como comienza a ser comprendida.

La mente superconsciente es el área más maravillosa de la mente, aunque la

toma de conciencia no siempre está allí. Nuestra toma de conciencia no se halla siempre en la mente superconsciente, ya que está en general tomando conciencia en la mente conciente, o tomando conciencia de nuestro propio subconsciente o del de otro. Pero cuanto más separamos nuestra toma de conciencia de las ataduras de nuestro subconsciente y de aquellas de la mente consciente, más nos hacemos superconscientes. Cuando sentimos que estamos viviendo totalmente en el momento, como si no hubiera pasado o futuro, nos estamos convenciendo subconscientemente de que somos un ente vibrante e intenso del eterno ahora. Eso es superconciencia, y eso es muy real. Más real que una mesa, que una silla, que un automóvil o que una persona sentada a nuestro lado, es la sensación de ser una intensa envoltura de energía exactamente en el momento eterno, sin pasado ni futuro. Esto es la superconciencia.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 41**

#### **Señales de la Superconciencia**

Cuando tu toma de conciencia se halla en la superconciencia, tú te ves como fuerza de vida pura fluyendo a través de las personas, de los árboles, a través de todo. Yo me he visto a mí mismo en cierto estado de *samadhi*, como fuerza de vida pura fluyendo a través de una jungla, a través de árboles, a través de plantas, a través de agua, a través de aire. Eso es superconciencia. Es tan permanente. Es tan real. Nada lo puede tocar. Nada lo puede lastimar. En este estado nosotros vemos el mundo externo como un sueño, y las cosas comienzan a ser transparentes para nosotros. La gente comienza a verse transparente. Esto es superconciencia. Cuando miramos a un objeto físico y comenzamos a verlo centellear en luz a medida que comienza a hacerse transparente, esto es superconciencia. Es un estado muy natural y hermoso en el cual hallarse.

Ocasionalmente, durante meditación profunda, nosotros vemos la cabeza llena de una intensa luz, y sabemos que ése es el estado natural del ser humano. Esto es superconciencia: cuando vemos a otra persona y podemos saber lo que está pensando, cómo se siente, y cómo está programado su subconsciente. Mientras la miramos, repentinamente la podemos ver en una vida pasada, o en el futuro, o en la eternidad del momento. Tú estás tan naturalmente, sin esfuerzo, en el área superconsciente de la mente. Ninguna técnica te puede dar estas experiencias que tú vas revelando a medida que caminas el sendero hacia la unión final. Tú te apareces exactamente en ellas y la experiencia es como tú eres. En ocasiones, cuando cierras los ojos en meditación, puedes ver el rostro de tu guru o de un ser divino que

posiblemente vivió en la Tierra en algún tiempo, y ahora, simplemente la caparazón de su cuerpo sutil se mantiene vibrando en el éter. Tú ves seres superconscientes cuando te hallas en el área superconsciente de la mente. En ocasiones, en clarividencia tú escuchas voces cantando, música, de la misma manera que Beethoven escuchó sus maravillosas sinfonías que registró como escriba. Es de nuevo la mente superconsciente, tan cerca, tan real, tan vibrante.

Y cuando te hallas en contemplación, tan absorto en las energías de tu interior - dentro de tu cuerpo físico y la energía dentro de él, y aquella dentro de ella - que te encuentras totalmente absorto en la paz de la fuente central de energía, eso también es superconciencia. Estando en el borde de la realización del Ser, habiendo perdido conciencia del cuerpo físico y de ser una mente, tú estás solamente conciente de una extensa, luz blanca azulada. Tú llegas a esto a través de penetrar la luz blanca clara y atravesando al otro lado de ella. Es una luz vasta, pura, blanca azulada pálida - sin fin, ilimitado espacio interior. Está simplemente en el borde del Absoluto, exactamente en el borde de la plenitud de la realización del Ser. Cuando te hallas en este hermoso y dichoso estado de superconciencia pura, estás a penas conciente de que estás allí, porque para tener conciencia de estar conciente, debes estar conciente de otra cosa.

Estas son algunas de las hermosas señales que hallamos en nuestro sendero, todas dentro de tu alcance inmediato en esta vida, así como la habilidad de tocar magistralmente la vlna o la flauta, está dentro de tu alcance inmediato en esta vida. Demanda práctica, seguir las reglas y luego más práctica.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 42**

#### **La Madurez del Ser**

Ahora comenzamos a ver la inmensidad y al mismo tiempo la simplicidad de la mente superconsciente, a medida que nuestra toma de conciencia fluye a través de ella. No hay nada allí a lo que la toma de conciencia se pueda atar. Cuando la toma de conciencia está tomando conciencia de algo distinto de sí misma, se halla en su estado natural de sub-superconciencia. En ocasiones, en superconciencia, podemos sentir, y realmente ver hacia adentro el cuerpo interior, el cuerpo del alma, y podemos sentir este cuerpo dentro del cuerpo físico. Este es el cuerpo de luz. Entonces sabemos, a través de la sensación y de la visión, que este cuerpo ha existido y existirá por siempre y por siempre, y disfrutamos moviéndonos a través de las energías de este cuerpo interior. A medida de que las sentimos, nos volvemos tan tranquilos, tan centrados, que la toma de conciencia está tomando conciencia de sí misma tan resueltamente,

que estamos en el borde del Absoluto, listos para disolvernó, para unirnos en Aquello cuya realización es la herencia del ser humano en la Tierra, la madurez de su ser, el Ser Divino.

Crecemos físicamente. Crecemos emocionalmente. Adquirimos un montón de conocimiento. Debemos adquirir el mejor conocimiento la crema del conocimiento. Este es el conocimiento del sendero de la iluminación. Y entonces, a medida que la toma de conciencia vuela internamente, comenzamos a experimentar los dominios de la superconciencia, el estado natural del ser humano. Luego tenemos nuestra experiencia suprema, la toma de conciencia disolviéndose en ella misma, más allá de la superconciencia misma.

Luego de la realización del Ser, tú te hallas viendo la película, la película de actores y actrices, incluyéndote a ti, vista previamente como real, estando más sub-superconscientemente conciente de la luz que está siendo proyectada por la parte de atrás de la película, que de las imágenes que se muestran, y que se veían como reales antes de este despertar.





## Sankalpasaktih



## La Fuerza de Voluntad

Cuando tú buscas alcanzar al Señor y no consigues tu meta, tómalo como el trabajo de tus pasados karmas maléficos y persevera en tu devoción. Al final tu alcanzarás al Señor Primordial

*Tirumantiram 2668*



*Una voluntad indomable se requiere para tener éxito en el curso alto del camino espiritual. He aquí un hombre que se ha comprometido a construir un templo a Shiva en lo alto de una colina remota. Cada piedra debe realizarse desde abajo del río hasta la cima por un camino que él también construyó. Sólo su fuerza de voluntad sostiene el esfuerzo.*

**Lunes**

**LECCIÓN 43**

## **Termina Lo Que Has Comenzado**

Nosotros no estamos siempre sentados concentrándonos en una flor en la búsqueda del Ser. Una vez que tú has decidido que la Realización del Ser es la meta última para ti, sigue viviendo tu vida normal. Todo lo que haces en tu vida puede ser encausado en forma colectiva hacia la meta última, y lo único que necesitas es una fuerza de voluntad dinámica. Necesitas una sólida fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad es la canalización de todas las energías hacia un punto definido, por un intervalo de tiempo dado. Esta fuerza de voluntad puede ser traída desde el interior en todo aquello que hacemos durante el día. Es una fuerza de voluntad poderosa. Está a disposición de todos. Es la canalización de las energías del cuerpo que se han hecho menos densas, de la toma de conciencia misma, hacia la atención y la concentración sobre todo lo que hacemos durante el día.

¿Cómo cultivamos la fuerza de voluntad? ¿Qué es lo que realmente queremos decir con el término fuerza de voluntad? Fuerza de voluntad significa que si vas a completar algo, realmente lo completas. Terminas aquello que has comenzado. Lo terminas bien, más allá de tus propias expectativas, no importa cuánto tiempo te lleva. Si vas a hacer algo, hazlo bien, no importa si es una tarea sencilla o una complicada. Si vas a leer un libro y tu intención es terminarlo, entonces lee el libro, termina el libro, y comprende qué es lo que él tiene para ofrecerte, ya que ése fue el propósito al leerlo.

Una fuerza de voluntad sólida no se desarrolla teniendo un montón de trabajos a medio terminar. Una fuerza de voluntad sólida no se desarrolla comenzando proyectos con un gran ímpetu que luego se esfuma. Todo esto simplemente liga la toma de conciencia a aquello de lo cual está tomando conciencia y nos guía hacia la distracción de pensar que la mente externa es real. Luego olvidamos nuestra meta interior de Realización del Ser ya que el subconsciente se vuelve muy ramificado, con fundamentalmente la decepción con nosotros mismos, o con la fuerza de voluntad que está tan diversificada, o con la toma de conciencia que está dividida en tantas maneras distintas que cualquier cosa que queremos hacer no da resultado, ya que no hay suficiente fuerza de voluntad, o empuje, o centralización de la energía, o la toma de conciencia no está atendiendo un proyecto suficientemente para llevarlo a cabo. En el sendero de la Realización del Ser se necesita una fuerza de voluntad tremenda para llevar y mantener juntas las fuerzas de energía, para separar constantemente la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, para completar cada trabajo que comenzamos en el

mundo material, y para hacerlo bien, de modo que estemos satisfechos dentro de nosotros mismos. Haz que todo lo que hagas satisfaga el escrutinio interno de tu ser interior. Haz un poco más de lo que tu piensas que eres capaz de hacer. Eso incrementa en una medida la fuerza de voluntad.

**Martes**

**LECCIÓN 44**

## **La Fuerza de Voluntad es el Combustible**

Tú necesitarás una fuerza de voluntad tremenda, indomable, para hacer realidad tu búsqueda de la Realización del Ser interior. La Realización no demanda mucho tiempo. Simplemente demanda una gran cantidad de fuerza de voluntad. Alguno puede continuar sentándose atentamente, y concentrarse y meditar por años y años y años, y si la fuerza de voluntad es mínima, se distraerá constantemente, protestará constantemente y fracasará constantemente. Otra persona puede tener exactamente el mismo enfoque y al cabo de un corto período de tiempo, ser extremadamente exitoso, porque ella tiene fuerza de voluntad. La forma en que ella vivió su vida previa, las cosas previas que ella hizo, fueron manejadas de una manera en que la fuerza de voluntad estaba presente, o su toma de conciencia es una manifestación de la fuerza de voluntad y se dirige a su interior vertiginosamente con esta fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad es el combustible que lleva a la toma de conciencia a través de todas las áreas de la mente, ese espíritu, esa cualidad espiritual, que hace realidad todas las metas interiores. La Realización no toma tiempo. Demanda una fuerza de voluntad tremenda. Esa fuerza de voluntad debe ser cultivada, de la misma manera que tú cultivas un jardín. Necesita ser cultivada. Esas energías deben hacerse fluir todas, en cierto sentido, a través de un único canal, de modo que todo lo que haces es satisfactorio, completo, hermoso.

Descubre la fuerza de voluntad. Vuélvete a tu médula espinal. Siente la energía en la médula espinal. No existe allí ninguna carencia de energía, no es cierto? Cuanto más usas de ella, más cantidad tienes que usar. Está sintonizada exactamente en la fuerza central. Cuando tomas conciencia de la energía dentro de tu médula espinal y dentro de tu cabeza, habrás separado la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, ya que ello es la toma de conciencia misma, y ello es la fuerza de voluntad. Nosotros estamos empleando un poco un juego de palabras. Después de un tiempo, habremos aprendido un nuevo vocabulario para este tipo de conversación, pero por ahora, usamos una perspectiva de "palabras viejas", ya que la mente subconsciente está más familiarizada con estos términos. Energía, toma de

conciencia y fuerza de voluntad son una sola y lo mismo. Cuando estamos subconscientemente concientes de que somos un ser superconsciente, y la mente subconsciente ha aceptado la nueva programación, esa energía, la fuerza de voluntad y la toma de conciencia son una y la misma cosa, cuando la mente subconsciente acepta el hecho de que la mente fue concluida en todas sus facetas de manifestación hace mucho tiempo, de lo refinado a lo grosero - entonces el subconsciente comienza a trabajar como un canal puro, digamos, para la superconciencia. La toma de conciencia puede entonces fluir de una manera muy positiva y muy directa.

Tú quieres que tu toma de conciencia sea renovada. El primer paso es - no intentes ir al Ser; tu no lo has realizado aún - ve a la médula espinal. Siente la médula espinal. Una vez que has realizado el Ser, tú vas más profundamente que la médula espinal, vas al Ser y vuelves. Antes de que tu realices al Ser y experimentes ese samadhi - atención, concentración. Concéntrate en la energía dentro de la médula espinal. Ve hacia adentro. Toma de conciencia, energía y fuerza de voluntad son una sola. Ve hacia afuera de nuevo y tendrás toda la fuerza de voluntad que necesites para concluir cualquier trabajo que hayas iniciado, para tomar decisiones, para manejar tu vida externa en una forma muy positiva, de modo de que no capture a tu toma de conciencia y la mantenga firme por un período de tiempo, impidiéndote el camino de la iluminación.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 45**

#### **La Realización Requiere Fuerza de Voluntad**

Trabaja con la fuerza de voluntad, la toma de conciencia y la energía como tres entes separados inicialmente. Siente la toma de conciencia y descubre qué es. Usa la fuerza de voluntad y descubre qué es. Siente la energía y analiza la energía y descubre qué es. Luego separa las tres en tu mente intelectual y en tus pautas experimentales. Luego, una vez que has conseguido eso, comenzarás a ver en tu interior que las tres son uno y lo mismo. Y esto es la hermosa y pura inteligencia del cuerpo del alma inmortal, ese cuerpo de luz tuyo, en su camino hacia adentro, en su última fase de madurez en este planeta. Este cuerpo interno de luz ha estado madurando a través de muchas, muchas vidas diferentes.

Si te gustaría saber cómo sucede esto, por ejemplo si has tenido 90 vidas en este planeta, en cada vida el cuerpo de luz maduró un año. De esta manera, podríamos decir que tu cuerpo de luz tendría noventa años. Puedes mirar a esto de esa manera. Esa no es exactamente la forma en que realmente es,

pero mirarlo de esa manera te da una idea de la madurez de este cuerpo de luz. La inteligencia pura de él es tu toma de conciencia - lo cual es energía y lo cual es fuerza de voluntad - esa vida tras vida se hace más fuerte, más firme. Finalmente, en tu última encarnación, tú te unes en su experiencia final, el gran samadhi, el Ser, más allá del área calma, completa de la conciencia. Tú vas hacia adentro sin saber qué vas a encontrar, y vuelves sabio. Tu entera perspectiva ha cambiado, y tú sólo hablas de ello con aquellos que están en el sendero de la iluminación ya que ellos son los únicos suficientemente estables o suficientemente libres para comprender la profundidad de esta realización.

Aquí están los ingredientes: atención, concentración, meditación, contemplación, *samadhi*. La fuerza de voluntad es el combustible. No lleva tiempo. Alguien una vez me preguntó, "¿Piensa usted que yo puedo obtener este samadhi, realización del Ser, en diez años?" Yo le dije, "Ciertamente no. Yo no creo que tengas suficiente fuerza de voluntad para realizarlo ni en cien años, ya que no toma tiempo. Demanda fuerza de voluntad. Si tú tuvieras la fuerza de voluntad, no agregarías diez años para hacerlo. Tú simplemente me estarías diciendo, 'Yo voy a lograr esta realización'. Y yo te creería porque tú estarías sintiendo esa fuerza de voluntad emanando de cada átomo de tu cuerpo. Pero por el simple hecho de que tú tomas un enfoque intelectual, debo decir no, ya que cualquier cosa que yo piense no va a cambiar nada de una u otra manera. Tú no vas a lograrlo con una actitud como esa, pues no es algo que tu vas y compras. No es una cosa de las que se obtienen como 'Tengo un auto. Tengo ropa. Tengo un poco de dinero. y ahora que voy a completar el pago del televisor, creo que voy a obtener el Ser, ya que esa es la siguiente cosa que hay que obtener. Es realmente fenomenal. Leí al respecto. Escuché al respecto. Escuché a un orador hablar sobre ello. Estoy todo entusiasmado en lograr este Ser, y es la próxima cosa en mi lista que voy a procurar.' No funciona así. Tú no procuras aquello que posees. Tú no procuras aquello que posees. Está allí mismo. Tú debes renunciar a la conciencia de la televisión, el dinero, la ropa, la gente que conoces, la personalidad que pensaste que eras, el cuerpo físico. Tú debes ir dentro de los elementos del cuerpo físico, dentro de los elementos de aquello, dentro de la energía de aquello, y dentro del vasto espacio interior de aquello, y hacia el núcleo de aquello, y dentro de aquello de aquello, y dentro de aquello de aquello, y finalmente te das cuenta de que has realizado el Ser. Y tú has perdido algo. Has perdido la meta de la Realización del Ser. Y vuelves en la plenitud de todo, y tú ya no estás más buscando, y tú no estás más preguntando, y tú no estás más esperando. Tú simplemente eres." Cuando te cansas del área externa de la mente por la cual te hallas fluyendo, simplemente te zambulles hacia adentro de nuevo.

**Jueves**

**LECCIÓN 46**

## **El Progreso Demanda Disciplina**

Cuando vas a meditar, decide primero sobre qué vas a meditar y mantente en ello. No es aconsejable sentarse habitualmente a meditar sin ninguna meta o dirección particular, ya que frecuentemente terminamos caminando en círculos mentales o subconscientes. Debemos evitar entrar en meditación y luego desviarnos en direcciones al azar o involuntarias, ya que esto puede dar nuevo vigor y fuerza a estados de mente insalubres. Tú debes ser muy firme contigo mismo en tus sesiones de meditación. Ellas son serias, aplicaciones de la fuerza de vida serias, pero no pesadas. Existen momentos de transformación y descubrimiento, y el mismo cuidado y seriedad que posee un escalador de montañas, deben ser observados constantemente, si la meta es progreso real, y no simple entretenimiento. De la misma manera, en el mundo exterior, si tú comienzas algo, tú lo concluyes. Si estás trabajando creativamente en un proyecto, mantienes tus esfuerzos hasta que lo concluyes. Es éste tipo de personas las que consiguen éxitos en meditación.

Tú puedes aprender a meditar extremadamente bien, pero no sería exitoso si no la encaras de una manera extremadamente positiva, si te permites ser desviado en el interior una vez que el interior se abre y tú puedes tomar conciencia de estados internos. Se debe tener cuidado de no deambular en estados internos de conciencia. Tú puedes deambular durante largo tiempo por áreas colaterales, improductivas.

Por eso tú tienes que ser muy, muy firme contigo mismo cuando comienzas a meditar, de manera que te mantengas de la forma que originalmente planeaste llevarla a cabo. Esto nos trae a la disciplina. La gente indisciplinada es en general gente a la que nadie puede decirle qué hacer, ellos no escuchan. Ellos no se pueden decir a sí mismos qué hacer, y ningún otro va a decíselos tampoco! Si tú quieres realmente avanzar en la meditación y continuar haciéndolo año tras año, debes encararla en una forma muy positiva y sistemática. Si no buscas ni respondes a la disciplina, puedes aprender a meditar bastante bien, de la misma manera que puedes aprender a tocar la vina bastante bien, pero nunca avanzarás más que eso.

Durante el transcurso de muchos años yo he visto centenares y centenares y centenares de gente ir y venir, cada uno firmemente determinado a ir hacia adentro y realizar el Ser, firmemente determinados a meditar y a meditar bien. Muchos lo hicieron, hasta cierto punto. Luego perdieron interés, se involucraron en la siguiente moda social, o simplemente alcanzaron la



profundidad igual a su habilidad de ser constante y bien disciplinados. Ellos no se hallan en ningún lugar especial hoy día, ya sea interiormente o exteriormente, ya que sin duda encontraron las mismas barreras en la siguiente búsqueda, y fueron forzados a buscar algo distinto, y luego aún algo distinto. Yo quiero recalcarles que cuando comiencen una meditación se mantengan en ella. Encárenla de manera positiva. Continúen y continúen, vayan hacia adentro, y hacia adentro.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 47**

#### **Mantén Firmemente la Toma de Conciencia**

Ahora, qué es lo que tú haces si durante la meditación el poder se hace muy fuerte y te lleva a áreas refinadas de la superconciencia pero imprevistas. No es raro para un buen meditador el ir en una dirección diferente cuando las fuerzas o energías internas se hacen tan intensas que la toma de conciencia misma se hace toda energía. Eso está bien. Eso es lo que tú quieres. Eso es también parte de tu meditación. Ve directamente hacia adentro y toma conciencia de estar tomando conciencia y disfruta la intensidad del poder interno. Mantenlo firme. Esto ni te desviará ni perturbará para nada tu meditación, pero debes volver inmediatamente a la meditación original en la cual planeaste trabajar, cuando ese poder comienza a amenguar. Trabaja con esto en una forma muy positiva. Mantente en ello y no te desvíes hacia ninguna otra área, sin importar cuán interesante sea.

Solamente de esta manera conseguirás realmente superar el punto de ser capaz de meditar simplemente adecuadamente bien. Sólo de esta manera, una vez que posees cierto grado de apertura espiritual, puedes continuar con tu desarrollo. Esta es una práctica difícil, porque tú irás por una meditación magnífica, y llegarás a niveles profundos y entrarás en áreas nuevas e interesantes. Esto sucederá, y los desvíos serán fascinantes, quizás mucho más que el sujeto de tu meditación. Ese es el momento en que debes mantener tu toma de conciencia firmemente y llevar a cabo tu propósito inicial.

El alfarero es un buen ejemplo. El va a moldear una hermosa maceta para plantas, que termina siendo una vasija para leche, simplemente porque se desvió. Luego él dice, "Oh, un impulso me dijo que yo tenía que hacer una lechera, cuando me hallaba a mitad de camino de hacer una maceta." Este ejemplo te dice que tienes que cumplir con el propósito original. Después tú adquieres más confianza. Tú construyes un estrato de confianza subconsciente porque tú sabes a donde te diriges en el interior.

Piensa acerca de esto y trabaja en ello, ya que es muy importante tener un

asidero en toma de conciencia en todas las áreas de la mente. Comienza con cimientos muy firmes. Este principio se manifestará en todo lo que hagas. Tú te harás más y más exacto. Tu cuerpo físico se hará firme y energético. Tus hábitos personales se harán precisos. La manera en que tú manejas tu forma de pensar se hará precisa. Tú pondrás más atención a los detalles. No tomarás cosas por supuestas, y seguirás líneas intrincadas de pensamiento hasta el final.

Aquél que medita bien, también piensa bien. Puede fluir a través de ese área pensante de la mente y resolver cosas por el proceso pensante. Aquél que medita tiene confianza en todos los departamentos de la vida. Tú puedes construir esa confianza. Si tu te sientas para meditar, medita! No te desvíes por nada, sin importan cuán atractivo eso pueda ser. Si el poder se va acumulando dentro tuyo, siéntate a posteriori por un tiempo largo y permite que las energías se absorban en las células de tu cuerpo externo. Una grandiosa energía emana desde el interior. No te levantes después de meditar ni vayas inmediatamente a hacer algo. Siéntate en silencio hasta que el poder decrezca en una forma gradual y refinada.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 48**

#### **No te Desvíes**

El místico busca lograr el control consciente de su propia fuerza de voluntad, para despertar el conocimiento de la fuerza principal a través de experimentarla directamente y adquirir control consciente de su propia toma de conciencia individual. En los primeros estadios del sendero, con seguridad experimentarás que tu mente deambula - cuando la toma de conciencia está totalmente identificada con todo aquello de lo cual toma conciencia. Esto nos da la impresión, el sentimiento, de que somos la mente o de que somos las emociones o el cuerpo. Y cuando, sentados en meditación, miles de pensamientos rebotan en nuestro cerebro, y se hace difícil concentrarse hasta en aquello en lo que se suponía íbamos a meditar y en algunos casos hasta no podemos recordar de qué se trataba. Eso es por qué el sadhana de las prácticas de yoga dado en estas lecciones, debe ser perfeccionado hasta cierto punto, para obtener suficiente control sobre la fuerza de voluntad y sobre los órganos de los sentidos de modo de que la meditación se haga introspectiva en vez de extrospectiva. La gracia del *guru* puede hacer que esto suceda, ya que él estabiliza la fuerza de voluntad, la toma de conciencia, en sus devotos, así como un padre y una madre armoniosos estabilizan el hogar para su progenie. Si uno no tiene un *guru* o tiene uno pero es sólo un devoto parte del tiempo, entonces debe luchar en sus esfuerzos así como un huérfano en una

institución de la vida externa. Ya que el mundo es tu *guru*. Su nombre es Sri Sri Visvaguru Maha Maharaj, el más augusto maestro universal, gran maestro y soberano.

Aún antes de sentarte para meditar, uno de los primeros pasos es adquirir un dominio conciente de la toma de conciencia en la mente consciente misma. Aprende atención y concentración. Aplícalos en todo lo que hagas. Tan pronto como traemos la toma de conciencia a la atención y entrenamos la toma de conciencia en el arte de la concentración, el gran poder de la observación nos llega naturalmente. Nos encontramos con que estamos en un estado de observación todo el tiempo. Todas las almas que han despertado tienen una observación aguda. Ellos no pierden casi nada de lo que sucede a su alrededor tanto en el plano físico como en los planos internos. Están constantemente en un estado de observación.

Por ejemplo, tomamos una flor y comenzamos a pensar sólo en la flor. La ponemos en frente nuestro y la miramos. Esta flor puede ahora representar nuestra mente consciente. Nuestros ojos físicos son también de la mente consciente. Examina la flor, toma conciencia de la flor y deja de tomar conciencia de cualquier otra cosa o de cualquier otro pensamiento. Solamente existe ahora la flor y nuestra toma de conciencia. La práctica ahora es: cada vez que nos olvidamos de la flor y tomamos conciencia de alguna otra cosa, usamos nuestra fuerza de voluntad para traer de vuelta nuestra toma de conciencia hacia esa pequeña flor y pensamos acerca de ella. Cada vez que tomamos conciencia de cualquier otro pensamiento, estamos permitiendo esos pensamientos a la toma de conciencia. Con delicadeza, durante la aspiración, traemos la toma de conciencia de vuelta hacia el mundo de la flor. Este es el paso inicial para desenredar la toma de conciencia de las ligaduras de la mente consciente.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 49**

#### **Adquiriendo Auto-Control**

Quizás la mayor batalla en las etapas iniciales de la práctica de atención y concentración, es el control de la respiración. El que recién comienza, no va a querer sentarse por un tiempo suficientemente largo, o no va a poder calmarse suficientemente como para tener un ritmo de respiración controlado y profundo. Después de cinco minutos, los elementos físicos de la mente subconsciente se volverán inquietos. La persona va a querer comenzar a moverse. Se sentará para concentrarse en la flor y comenzará a pensar en las muchas otras cosas que debería estar haciendo, "Yo debería haber lavado la ropa primero." "Yo

puedo llegar a estar aquí por una media hora. ¿Qué pasará si tengo hambre? Quizás debería haber comido antes." Puede ser que el teléfono suene y la persona se preguntará quién está llamando. "Quizás me deba levantar y atender", piensa y luego se dice mentalmente "Dejaré que suene, yo estoy aquí para concentrarme en la flor." Si ella no lo logra inmediatamente, tratará de racionalizar, "¿Cuán importante puede llegar a ser de todas maneras, el respirar rítmicamente? Yo estoy respirando. Esto es demasiado sencillo para que sea tan importante." La persona pasará por todas estas disquisiciones dentro de sí misma, ya que es a lo que está acostumbrada, viviendo en la mente conciente, saltando de una cosa a la otra.

Cuando te sientas en atención, mira todas las distracciones que te llegan mientras que te esfuerzas en concentrarte en un único objeto, tal como una flor. Esto te mostrará exactamente como operan la mente conciente y la mente subconsciente. Las mismas distracciones nos llegan en la vida diaria. Si tú eres una persona disciplinada, tú puedes manejarlas sistemáticamente a lo largo del día. Si tú eres indisciplinado, tú eres esporádico en tu enfoque, y permites a la toma de conciencia distraerse con ellas en forma desordenada, en vez de concentrarte en cada una de ellas por vez. Esas preocupaciones han estado allí vida tras vida, año tras año. El hábito de distraerse te hace imposible concentrar la mente verdaderamente y realizar cualquier otra cosa que no sea distracciones o deseos de la mente conciente misma.

Hasta el pobre subconsciente tiene problemas tratando de seguir las programaciones que le llegan de las experiencias por las cuales pasa nuestra toma de conciencia a medida que viaja rápidamente a través de la mente conciente en forma indisciplinada. Cuando la mente subconsciente se sobrecarga grabando todo aquello que le llega de la mente conciente, experimentamos frustración, ansiedad, nerviosismo, inseguridad y neurosis. Estas son algunas de las enfermedades subconscientes que son tan comunes en el mundo de hoy.

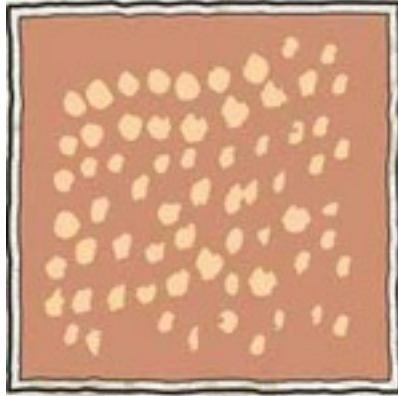
Llega un momento en la vida de la persona, en el cual debe poner punto final a todo esto. Se sienta. Comienza a respirar, a considerar, a tomar conciencia de solamente una cosa agradable. A medida que hace esto, la persona se vuelve más dinámica, y su fuerza de voluntad se robustece. La concentración continúa en ese mismo flujo. A medida que su respiración se hace más y más regulada, su cuerpo se calma y la grandiosa facultad del alma se hace predominante - la observación - la primer facultad de la apertura del alma.

Nosotros como el alma, vemos hacia afuera a través de los ojos físicos. A medida que miramos a la flor con nuestros ojos físicos y meditamos profundamente acerca de la flor, nos sintonizamos con el vasto pozo de

conocimiento del alma y comenzamos a observar realidades acerca de la flor, que previamente no habíamos notado. Vemos de donde vino. Vemos cómo una pequeña flor tiene suficiente memoria encerrada dentro de su pequeña semilla como para regenerarse una y otra vez de la misma manera. Una rosa no se olvida y vuelve a surgir como un tulipán. Tampoco el tulipán se olvida y surge como un lirio. Tampoco el lirio se olvida y reaparece como un duraznero. Existe suficiente memoria en los genes de las semillas de cada uno, que aparecen como la misma especie en cada estación. A medida que observamos esta simple ley y penetramos en dominios internos de la mente, vemos la flor tan grande como una casa, o tan pequeña como un alfiler, ya que los ojos de la mente superconsciente, el cuerpo espiritual, pueden agrandar o disminuir cualquier objeto para estudiarlo y comprenderlo. Saber esto, experimentar esto, es desarrollar la fuerza de voluntad para transformarse uno mismo en el conocedor de aquello que debe ser conocido. Sí, la fuerza de voluntad es la clave, lo que se requiere, la facultad más necesaria para la apertura espiritual en este sendero. Trabaja duro, esfuérate en lograr robustecer la fuerza de voluntad usando la fuerza de voluntad. Pero recuerda, "Con amor en la fuerza de voluntad, el espíritu es libre." Esto significa que la fuerza de voluntad puede ser usada erróneamente sin la ligadura suavizante del amor, amor simple. Di en tu mente con cada persona que conoces, "Tú me caes bien. Yo te caigo bien, tú realmente me caes bien. Yo te amo. Yo realmente te amo."

When ever man  
evolution when he  
over his mind to p  
for the lack of p  
on the mental sp  
gathering the fo.c  
viewing the onter  
manifestation

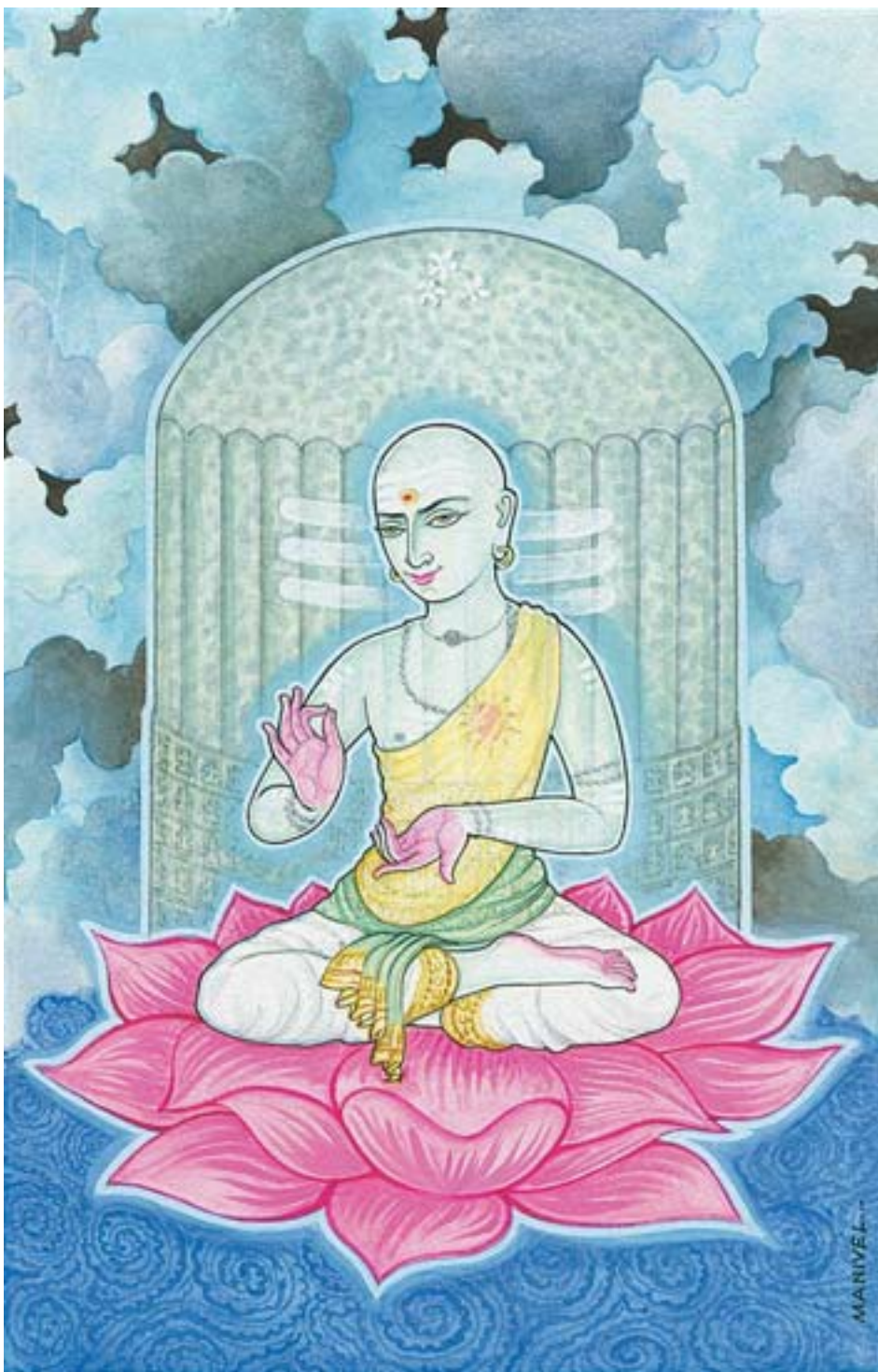
**Prasanna Sukla Jyotih**



## **La Luz Blanca Clara**

Los productores de luz, fuego, sol, y luna, reciben su luminosidad por la gracia de la Luz divina interior. La Luz que les da luz es una radiación poderosa. Esa Luz, disipando mi oscuridad, se emplazó en mi interior, llenando en unidad.

*Tirumantiram 2683*



*Un meditador, sentado sobre una flor de loto con las manos planteadas en mudras sagrados, es darse cuenta de su esencia divina, el Ser Dios, representado por el Sivalinga. Su cuerpo está lleno de luz, tan transparente que puedes ver a través de él, ya que su conciencia toques —en sintonía con latido en el corazón de uno mismo.*



## Lunes

### LECCIÓN 50

#### Más allá del Pasado y del Futuro

Cuando el ser humano llega a un punto en su evolución en que tiene suficiente maestría en su mente como para producir "cosas", sufre de falta de tranquilidad, ya que en su actividad en las esferas mentales para concebir, planificar, juntar las fuerzas y finalmente ver el resultado como manifestación física, ha puesto en ejercicio un control complicado de las fibras nerviosas de la mente. Preso en este patrón, la persona debe continuar produciendo para garantizar seguridad mental, ya que si se detiene por un momento, cuando las funciones generadoras cesan su actividad, esto repercutiría en sus sentidos causando depresiones paranoicas, en algunos casos irreparables.

La persona mirando hacia el "cuando y donde" del futuro, que se halla mezclando sus energías con aquellas personas que están esforzándose por evolucionar hacia un estado mental más ramificado, puede sufrir severamente si se mantiene produciendo, adquiriendo y creyendo que lo material es realidad. La evolución de las especies se toma su cuota, ya que a medida que la mente de la persona evoluciona, no se conforma con proyectar hacia el "cuando y donde" de la conciencia material, y a medida que busca una recompensa de tranquilidad por sus esfuerzos, comienza a mirar hacia el pasado en busca de soluciones, el "allí y entonces" de todo. Entonces, al hallarse en una sección de toma de conciencia entre el pasado y el futuro, y habiendo experimentado ambas de estas tendencias de la mente, es forzado a reflexionar. La filosofía le da algunas respuestas. La masa abarrotada de "lo que se debe" y "lo que no se debe hacer" que conoce, tiene más sentido para el filósofo que lo escribió que para el lector que debe aún complementar en profundidad con conocimiento interno.

El ocultismo lo intriga, ya que le muestra que existen posibilidades de expresión más allá de los sentidos que él se ha acostumbrado a emplear. Pero, de nuevo, la evolución recortando su visión, hace que deseche el simbolismo, leyes y prácticas ocultas como otra visión hacia el pasado y el futuro de las profundidades de la mente.

La idea de *yoga*, unión a través del control perceptivo del flujo del pensamiento y de los procesos generadores de una idea perceptiva previa a la formación del pensamiento, es muy satisfactoria. El conocer los procesos actínicos de las corrientes de vida lo intrigan, y continúa en la práctica de las técnicas *yogas* y encuentra que la tranquilidad se obtiene a través del gobierno conciente, en primer lugar, de las corrientes de vida del cuerpo, y en segundo lugar, del

mundo de las ideas, a medida que fluyen hacia el pensamiento. Y manteniéndose como observador de todo, en la eternidad del aquí y ahora, la persona se da cuenta completamente que tiempo, espacio y causalidad tienen lugar solamente cuando existe una conciencia desequilibrada del pasado y el futuro.

## **Martes**

### **LECCIÓN 51**

#### **Capturando el Aquí y Ahora**

El sentir y el comprender la intensidad de conciencia del aquí y ahora, lo intrigan, y trabaja diariamente en las técnicas *yogas* para fortalecer las fibras nerviosas psíquicas y perfeccionar el arte de mantener la toma de conciencia. Muchas cosas se van desprendiendo de él a medida que él expande su conciencia a través de las prácticas clásicas de meditación. El deshace las ataduras ódicas con la familia y con amigos de antes. Las uniones magnéticas con posesiones y lugares van desapareciendo, hasta que él se halla solo, relacionado con los dominios más refinados de la mente y del flujo actínico de energías. En ocasiones, su toma de conciencia es llevada hacia el exterior, hacia un patrón habitual, o hacia un concepto de sí mismo como él solía ser, pero vistos ahora con esta nueva estabilidad, en la recientemente lograda seguridad interior de ser en totalidad, esto se desvanece rápidamente.

Cuando la oscuridad llega al mundo material, esta persona centrada es luz. Ve luz dentro de su cabeza y de su cuerpo tan claramente como veía una bombilla de luz resplandecer en estados previos de conciencia material. Cuando se dedica a la búsqueda interior de algunas leyes ocultas de existencia, o a encontrar la solución de un problema de la mente externa, se sienta, observando la luz interior, y la luz alumbrada a través del entretejido de la ley de existencia, mostrándola en todas sus ramificaciones, a la vez que ilumina el intrincado problema reduciéndolo a sus componentes proporcionales.

Cuando se hace experto en el uso de estas nuevas facultades que ha hallado, comienza a estudiar lo que otros encontraron y lo compara con lo propio. Este proceso educacional de repetición, le aclara a su aún dubitativo intelecto lo "bueno" de lo que le está sucediendo en su interior. El descubre que por seis mil años, el ser humano ha transitado el sendero *yoga* y obtenido iluminación, y comienza a ver que aún tiene mucho por andar, ya que su luz es a menudo atenuada por la atracción que experimenta del pasado, por la exuberancia que comparte con el futuro y por la inestabilidad como de un cervatillo de la eternidad del "aquí y ahora" que ha experimentado recientemente.

Ahora, en el nacimiento de una nueva era, cuando muchas personas están

siendo impulsadas a su interior, evidentemente es más fácil obtener y mantener claridad de percepción a través de la luz actínica dentro del cuerpo. A través de las técnicas *yogas* clásicas, perfeccionando el uso consciente de la fuerza de voluntad actínica, las energías pueden ser conducidas desde la mente exterior hacia adentro, y la toma de conciencia puede deleitarse en la luz actínica, yendo a la mente externa únicamente a voluntad, y positivamente.

En ocasiones, el joven aspirante emerge en una experiencia interior que señala un balance de luz intensa en una vibración mayor de toma de conciencia del aquí y ahora que su casi constante experiencia diaria de luz "claro de luna" interior - viendo la cabeza en visión dinámica, y en ocasiones el cuerpo, llenos de una luz blanca clara y brillante. Cuando esta intensidad puede ser obtenida a voluntad, muy frecuentemente la persona se identifica a si misma como fuerza actínica fluyendo a través de externalidades ódicas de la mente externa, fuerza que también identifica como una fuerza de vida más real e infinitamente más permanente que la mente externa misma.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 52**

#### **Sonidos Síquicos**

Ocasionalmente, a través de la recientemente ejercitada percepción extra-sensorial, el aspirante puede llegar a escuchar los siete sonidos que estudió en tradición oculta. Los sonidos de la estructura atómica de su sistema nervioso, sus células, que se registran como voces cantando, la *vina* o *sitar*, *tambura*, o como sinfonías musicales. Instrumentos que duplican estos sonidos para el oído externo, fueron cuidadosamente elaborados por los *rishis* del *yoga* clásico, hace miles de años, incluyendo el *mridanga* o *tabla* y la flauta. El aspirante escuchará la nota estridente, parecida al canto del ruiseñor, cuando los centros síquicos en su cráneo se abren, y luego una voz interna indicándole a su conciencia externa - como un aliento - dirección, elucidación. Esta voz interior permanece con él como un *yoga* permanente de lo externo, con la conciencia interna como una guía siempre lista para desentrañar las complejidades de la vida diaria.

En ocasiones, en una sección de la mente interior, cuando la luz se une en forma trascendental, el joven aspirante puede ver el rostro actínico dorado de un maestro observándolo, dulcemente y sabiamente. El está viendo a su propio gran potencial. A medida que la luz clara blanca se hace más un amigo para su mente externa, que una experiencia o visión, y puede ser disfrutada durante períodos de contemplación, desde el *chakra* coronario emana, como ambrosía, el alimento para la totalidad del sistema nervioso. Esto se identifica

inadecuadamente como "la paz que trasciende la comprensión", ya que aquél que alcanza este estado nunca parece poder explicarlo.

El adepto yoga con entrenamiento avanzado, intensifica, a través de las técnicas que le da su guru, la luz blanca clara hasta el límite de la Realización de Dios, el vacío. Su cuerpo entero se esfuma en un mar de luz azulada, el akasa, donde el ahora, el pasado y el futuro se graban en las profundidades lineales o capas, a veces viéndose a sí mismo sentado o parado en una flor de loto de luz titilante en un contorno del cuerpo como de plástico, transparente, de claridad actinódica, como neón, a medida que su conciencia, sintonizada con los latidos del corazón, roza el Ser, la Realización de Dios.

Manteniendo esta continuidad y no permitiéndole a la conciencia reinar, el joven aspirante vive diariamente en la luz blanca clara, y tiene ocasionalmente experiencias más intensas, como la descrita, mientras lleva a cabo sus tareas diarias aquí y ahora, hasta que logra la madurez esencial de la fibra nerviosa para hacer emerger su conciencia más allá de sí misma, en el estado de no-conciencia pura, *nirvikalpa samadhi*, el Ser. Solamente conocido e identificado por él mismo como una experiencia experimentada. Sólo reconocida por otros mientras él mantenga su punto de referencia: esa mente es sólo ilusión, constantemente cambiante y perpetuándose a sí misma entremezclando conceptos del pasado y del futuro en el presente; que la única realidad es el Ser sin tiempo, sin forma, sin causa, sin espacio, más allá de la mente. El sabe que la mente, que está hecha de una conciencia de tiempo, crea, mantiene y deshace la forma, y existe en un concepto de espacio relativo. El Ser es la única realidad y es una intensidad mucho mayor que cualquier fase de la mente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 53**

#### **Puntos de Referencia**

El joven aspirante que se comienza a familiarizar con el camino de la iluminación, puede preguntarse dónde se halla, cuánto ha logrado hasta el momento. Existen algunos puntos cardinales que él puede identificar para saber si ha alcanzado los dominios internos de su mente. Si él ha experimentado una conciencia de "aquí y ahora" que le ocasiona luchar con el "donde y cuando" del futuro y el "allí y entonces" del pasado a posterior, él puede otorgarse a sí mismo un premio por haber obtenido un logro por esforzarse aún más diligentemente que antes. La habilidad de ver el mundo exterior como transparente, como un juego, como un sueño, le da ánimos al aspirante para buscar aún más profundamente. La luz de brillo de luna en el

centro de su cabeza, aparece durante sus intentos de meditación, dándole a veces la habilidad de percepción para reconocer íntimamente las intrincaciones de los estados de la mente externa y subconsciente de otros, así como de sí mismo. La habilidad del alma ardiente de reconocer a su *guru* e identificarse a sí mismo en el flujo actínico desde donde el maestro le infunde conocimiento haciendo que las puertas internas se abran, es otro de los signos cardinales de que el aspirante se ha convertido en un experimentador y que está rozando el límite o perímetro de estados trascendentales de la mente.

Muchos en el sendero de la iluminación han sido capaces de identificar, a través de experiencia personal, algunos de estos signos, y recordar muchos sucesos ocurridos en sus despertares. Pero ten presente que el recordar y el experimentar son bien distintos. La experiencia es el "aquí y ahora"; el recordar es el "allí y entonces". Sin embargo, identificando la experiencia y relacionándola con un conocimiento intelectual sólido, se despertará la habilidad de utilizar y vivir conscientemente en estados internos de la superconciencia. Una vez obtenida esta habilidad de vivir conscientemente en forma superconsciente, viene la habilidad de trabajar con precisión y entusiasmo en el mundo material, mientras la intensidad de la luz interior se mantiene, dando una toma de conciencia perceptiva a su estructura mecánica. También llega la habilidad de trabajar rápidamente en experiencias de meditación de la mente externa o de sucesos mundanos, hallando los aspectos de su universo interior, más que permitir ser arrastrados hacia afuera en el torbellino de esos sucesos. Haciendo esto, los patrones de experiencia *karmicos* de causa y efecto de la vida del aspirante, que tienden a bajar su conciencia hacia áreas de la mente congestionadas, se aclarará más y más, el flujo actínico de superconciencia se mantiene a medida que el desborde de luz clara blanca se hace frecuente.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 54**

#### **Los Líderes del Mañana**

Aquellos de entre los jóvenes de hoy que han tenido logros en alguna medida, y de los cuales hay muchos, serán los líderes, personas de negocios, políticos y maestros de mañana. A medida que la Nueva Era se hace más plena, ellos podrán trabajar en forma efectiva en todos los estados de la mente, identificados conscientemente con el poder abrumador de la claridad de visión perceptiva de la luz blanca clara dentro del cuerpo y a través de la mente. Otros, seres disciplinados de una visión vasta y de propósitos más profundos - se convertirán en los mendigos *sannyasin*, los sabios, los maestros catalizadores, los filósofos *pandit*, todos trabajando como individuos juntos

para mantener la enseñanza del sendero de iluminación *yoga* vivo y vibrante en el planeta Tierra por otros seis mil años.

Recuerda que cuando el sello se ha rasgado y la luz blanca clara ha inundado la mente, ya no existe más una separación entre el interior y el exterior. Aún estados de conciencia no halagüeños pueden ser disueltos a través de meditación y buscando nuevamente la luz. El aspirante se puede dar cuenta de que teniendo una nueva libertad internamente y externamente, habrá una fuerte tendencia de la mente para reconstruir por sí misma un nuevo subconsciente congestionado reaccionando fuertemente a los acontecimientos durante las experiencias diarias. A pesar de que uno toma parte en el juego, habiéndolo visto ya como juego, existe una tendencia de las fases instintivas de la naturaleza de caer víctima de las reacciones acumulativas causadas por tomar parte en el juego.

Por lo tanto, una experiencia de luz interior no es una solución; uno o dos desbordes de luz blanca clara son simplemente la entrada a posibilidades trascendentales. El joven aspirante se debe convertir en el experimentador, no en alguien que ha experimentado y que se deleita en los patrones de memoria que ello originó. Aquí es donde la no muy buscada palabra *disciplina* entra tanto en la vida como en el vocabulario de este pimpollo que se está abriendo, lo que da cuenta de por qué razón los *ashrams* albergan a los estudiantes separados por períodos. Bajo disciplina, ellos se convierten en experimentadores, viendo diariamente frente a ellos en forma fragmentada sus complicaciones mientras efectúan alguna tarea mundana y perfeccionando cada prueba y misión que su *guru* les impone. Se le enseña al *chela* a disolver los patrones habituales de reacción, todas las tardes durante los estados contemplativos en la luz blanca clara. Las condiciones reaccionarias que inevitablemente tendrán lugar durante el día, él podrá aclararlas con amor actínico y comprensión de modo de que no se congestionen o condensen en su mente subconsciente, construyendo un nuevo conjunto de fuerzas congestionadas y confusas que lo impulsarían a estados exteriores de conciencia, haciendo que su visión de la luz blanca clara sea una experiencia en los patrones de memoria que vuelve hacia el pasado.

El joven aspirante puede usar la técnica clásica elemental *yoga* de revisar la jornada completa al final del día en un período de concentración interno, manteniendo el flujo del pensamiento sólo en la experiencia del día presente, y no permitiendo entrar a pensamientos no relacionados, que pertenecen a otros días. Cuando una condición reaccionaria aparece, que no fue resuelta durante el día con amor y comprensión, puede ser disuelta cuando el aspirante se dirige hacia la luz interior, usualmente bajo el poder de un destello perceptivo

de comprensión.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 55**

#### **Yendo hacia la Luz Interior**

Miles de jóvenes aspirantes que han tenido destellos de luz interior, han evolucionado rápidamente. Con seguridad, éste ha sido su flujo evolutivo natural. Esta sobre-sensibilización de la completa estructura de la mente, intensificada tan repentinamente hacia dominios trascendentales hace que los estados materialistas descentralicen sus ataduras con su presente patrón de vida, sus intereses de aprendizaje y planes de futuro. Se hace necesario un trampolín. Un nuevo equilibrio se debe alcanzar en relación con el mundo materialista, ya que el cuerpo físico aún debe ser atendido para poder expandirse hacia el destino humano de *nirvikalpa samadhi*, la Realización del Ser más allá de los estados de la mente. Los visionarios iluminados, se vuelven hacia su interior para encontrar soluciones en la creación de nuevos modelos que traerán consigo nuevo conocimiento desde los dominios internos, para satisfacer en forma creativa las necesidades humanas, y para traer hacia las esferas externas, belleza y cultura que sólo se halla en los planos interiores - anunciando la Epoca de Oro del mañana y los seres iluminados del futuro, quienes, a través del uso de sus disciplinados tercer ojo y demás facultades, pueden mantenerse "dentro" de la luz blanca clara mientras trabajan con precisión y entusiasmo en un mundo obviamente ideal.

Si ellos en conciencia se van demasiado en materialismo, la voz interior puede ser erróneamente identificada como un maestro invisible, o como un Dios hablándole en su oído derecho, pero en la claridad de la luz blanca, él sabe que este es su mismo ser. Cuando se da cuenta de que él es la fuerza que lo impulsa hacia adentro, el aspirante recibirá con bienvenida la disciplina, como una parte complicada de su gobierno interno, tan necesaria para ser luz blanca clara.

Es un grandioso mundo nuevo de la mente aquél al cual se entra cuando la primera luz blanca clara aparece, dando nacimiento a una nueva raza actínica, ocasionándole inmediatamente que se convierta en el padre de sus padres y antepasados. Cuando vive en un estado de mente expandido, no debe esperar que los que viven en conciencia materialista lo comprendan. En este nuevo sendero del "solitario", la sabiduría debe ser invocada para que él pueda mirar a través de los ojos de aquellos que están convencidos de que el mundo es real, y que ven y se relacionan con ese mundo limitado, tomando parte en el juego como si fuera real, manteniendo entonces la armonía tan necesaria para

futuras revelaciones. El tratar de convencer a aquellos inmersos en materialismo, de las realidades interiores, sólo causa rompimiento de relaciones, ya que ello presenta una clara amenaza a la seguridad que ellos se han esforzado tanto en obtener.

Primeramente nos encontramos con la edad instintiva, de la valoración de la fuerza física y de destreza varonil, seguida por la edad intelectual, hechos reales por los hechos reales mismos, resultantes en el progreso de la ciencia. Ahora nos hallamos en la edad de los nuevos valores, de las nuevas leyes gobernantes, una edad actínica, con una nueva comprensión del mundo, de la mente, y más importante de todo, del Ser. Comprensión es prepararse para viajar, ya que es una edad de la mente, y en la mente, mucho más intensas que la velocidad de la luz, existen esferas de las cuales los visionarios están dispuestos a hablar solamente con aquellos que poseen el oído interior con el cual escuchar.

La mente del ser humano tiende ya sea hacia la luz o hacia la oscuridad, toma de conciencia expandida o valores materiales. Dependiendo de la condición mental auto-formada, el ser humano vive ya sea en la luz blanca clara de la conciencia elevada, o en la estructura de la conciencia externa, que refleja oscuridad en su visión interna.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 56**

#### **Trampolín a la Eternidad**

Aquél que no se ha iniciado, puede preguntarse: "¿Cómo es estar en la luz blanca clara?". El joven aspirante le puede contestar, "Es tan simple como estar sentado en una habitación oscura, cerrar los ojos en profunda concentración y encontrar que la totalidad del interior de tu cráneo se hace luz". Al principio puede ser solamente un tenue brillo de claro de luna, un parpadeo pálido de diferentes colores, pero luego se hace tan brillante e intenso como el resplandor del sol del mediodía, luego, clara como un cristal y blanca. De qué manera la luz en el cráneo aparecerá inicialmente, depende de la composición de los estados mentales de los patrones reaccionarios.

Por supuesto, la luz blanca clara no es absoluta, ya que invariablemente luz implica la existencia de sombra. Las sombras que a veces hacen desvanecer nuestra luz interior son las funciones instintivas que mantienen el cuerpo físico intacto. Estas son representadas como atributos en la mente externa y en la personalidad humana.

Los apegos, por ejemplo, mantienen nuestras células unidas; es también el



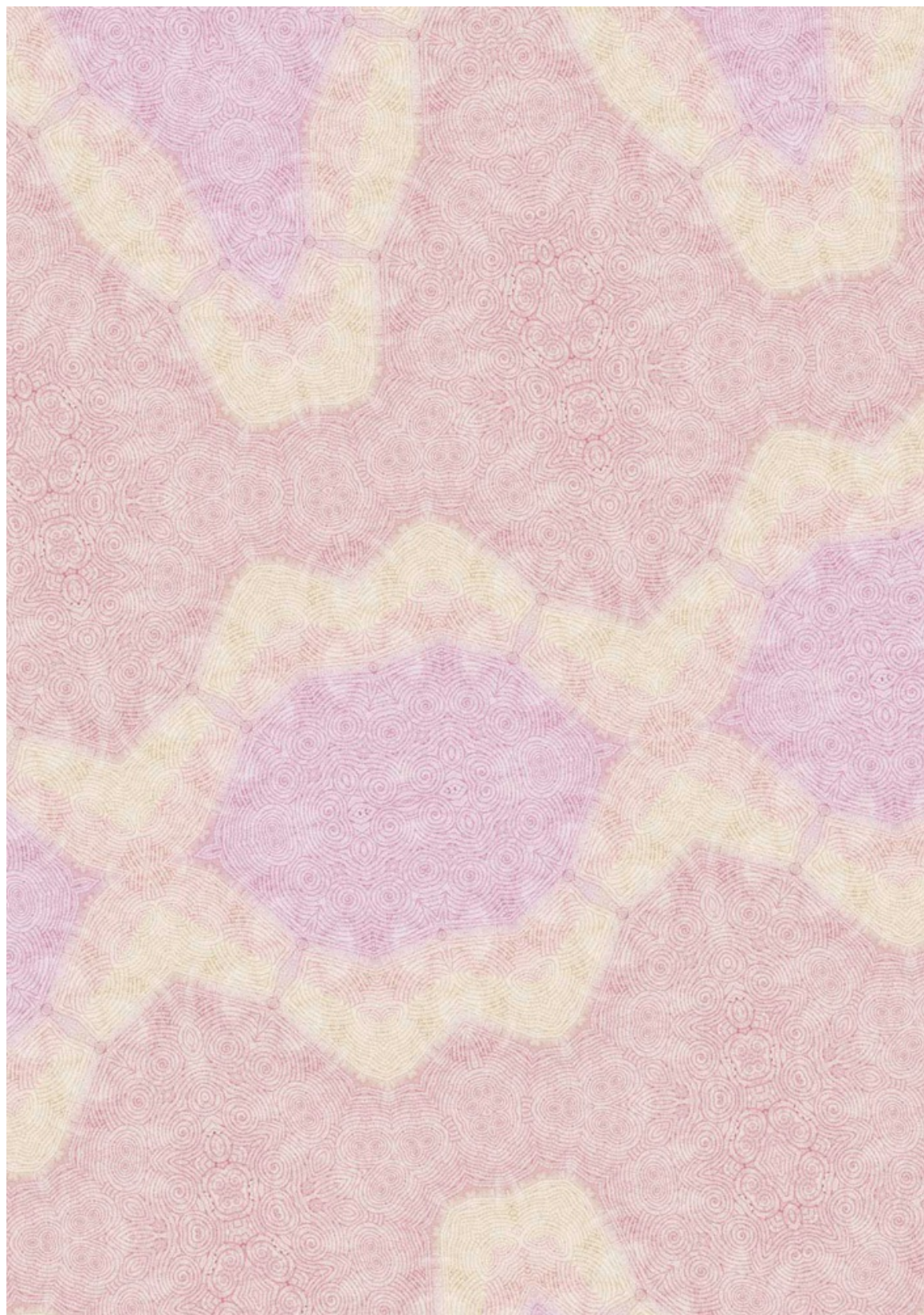
origen de mucho sufrimiento, ya que los apegos con objetos materiales o personas, mantienen la toma de conciencia del ser humano exteriorizada, incapaz de expresarse a sí misma en completa libertad. El ser humano que se ve apresado en las fuerzas magnéticas, es propenso a sentir resentimiento. Incapaz de reconocer distintos temores a medida que estos tienen lugar, los almacena en un resentimiento conciente de todas las amenazas a las falsas seguridades que encontró en los apegos. Los resentimientos se arraigan profundamente en las capas externas de la mente, minando una gran parte de los intentos creativos de la persona. Las condiciones reaccionarias que el resentimiento es capaz de agitar, son subconscientes, y ensombrecen la claridad de percepción por períodos largos de tiempo.

Aquellos que resienten, son a menudo celosos, otra sombra o debilidad de carácter que proviene de sentimientos de inferioridad, una visión limitada del verdadero Ser de uno. Luego de que el primer desborde de luz blanca clara ha tenido lugar, los campos de fuerza de los apegos, los resentimientos y los celos se hacen añicos. Un mayor control de la mente, una conciencia expandida, es mantenida, la cual libera a la persona poco a poco de generar nunca más ataduras magnéticas que consumen su conciencia en estas sombras. Cuando la persona se permite programar su pensamiento externo y su acción para establecerse en condiciones estáticas no creativas, diversos tipos de presiones se acumulan, y la mente indisciplinada se manifiesta en la emoción de enojo, un estado de conciencia que ciega totalmente a la persona de la existencia de la luz interior.

El temor es otra de las sombras que hace que la persona sea incapaz de enfrentar un momento crítico, aún en la intimidad de su meditación profunda. Pero el temor es un proceso protector de la mente instintiva, permitiendo un lapso para evitar temporariamente lo que va a tener que ser encarado luego. El temor, siendo una fuerza intensa tanto de la mente como de la estructura del cuerpo, debe ser manejado positivamente, ya que si la persona actúa bajo la sombra del temor, hace que sus temores se manifiesten. Las sombras titilantes de la preocupación, que aparecen cuando se permite a la mente saltar irracionalmente de un sujeto a otro, nunca centralizándose en ninguno por suficiente tiempo como para completarlo, deben ser manejadas a través de la disciplina del fluir de la fuerza del pensamiento, ya que las preocupaciones producen una sombra más oscura - el temor. Cuando el temor es perturbado, produce enojo, enojo reprimido, resentimiento, produciendo una naturaleza celosa. Por eso es importante el juego constante de la luz blanca clara en contra de sus sombras.

Haciéndose consciente de la forma en que opera la mente aún en un pequeño

grado, el joven aspirante a la luz, encuentra sencillo reducir las sombras en rayos de luz blanca clara.



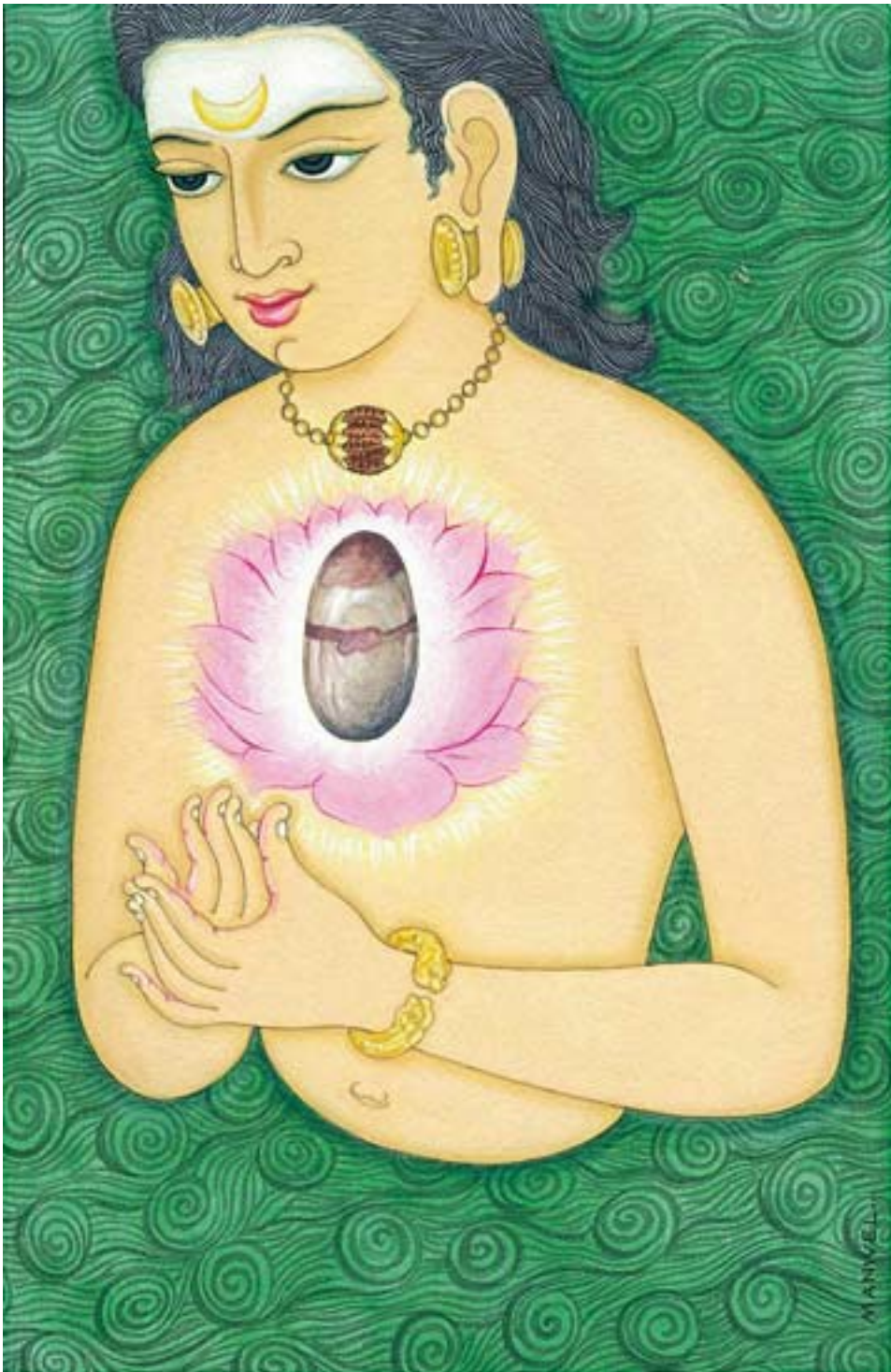
## Hridayapadman



## La Flor de Loto del Corazón

Dominando la totalidad de la naturaleza, Siva bendice todo. Pero ellos no conocen la Verdad y no Lo adoran. Para aquellos que Lo adoran a El quien es inherente, El es el tallo de la flor de loto del corazón en el profundo interior.

*Tirumantiram 1717*



*Aunque los ojos de este aspirante están abiertos, miran dentro de él imagina como el loto del corazón. Dentro de este loto brilla una luz brillante, el resplandor de su ser resplandeciente. Sin embargo, él busca ir más profundo, en el centro de esa luz, donde el Dios Mismo, simbolizado por un Sivalinga, permanece.*

**Lunes**

**LECCIÓN 57**

## **Emanaciones Desde el Interior**

El ser humano es como un huevo. Vive y se mueve dentro de la cáscara de sus propios conceptos, y dentro de una cierta área de la mente que le es confortable, encuentra seguridad. Dentro de esta área de la mente existen ciertos estratos de flujo de pensamiento que le son familiares, tensiones emocionales a los que se ha ajustado a medida que maduró. Dentro de la cáscara encuentra las presiones de su maduración presionando sobre los límites del área de la mente y de las emociones a la que se ha acostumbrado. Un día la cáscara se rompe, y el ser humano aparece en toda su gloria.

En esta nueva área de conciencia expandida, él se siente inseguro. En este momento, la enseñanzas místicas que han descendido a través de las eras son valiosas para él. Estas enseñanzas místicas se vuelven la nueva circunferencia de la mente, pensamiento y sentimiento en la cual él vive. Luego de cada nueva experiencia que encuentra, se vuelve hacia las enseñanzas de sabiduría para confirmación, estímulo y comprensión renovada del sendero. Él se desarrolla naturalmente en una nueva filosofía, una nueva perspectiva de vida, y busca poner en práctica todo lo que él ha aprendido desde dentro de sí mismo. Para agudizar su sentido de percepción, se vuelca a las prácticas del Saiva Siddhanta monista y encuentra que su propia voluntad individual juega una parte en la maduración y en la estabilización de los campos de fuerza a su alrededor. Previamente, cuando se estaba desarrollado dentro de la cáscara y experimentando su rotura, su voluntad individual no tomaba parte. Ahora, como un ser más desarrollado, descubre su fuerza de voluntad interior y, a través de la perspectiva del Saiva Siddhanta monista, es capaz de usarla para mover su toma de conciencia individual hacia mayor iluminación y de esta manera intensificar la vida.

Esto entonces comienza como una serie de experiencias internas que se vuelven tan vibrantes y vitales para él que las reconoce incluso más fuertemente que las experiencias de todos los días en las áreas externas de la mente conocidas como el mundo. Hablamos aquí de algunas experiencias que el ser humano encuentra luego de que la cáscara que lo rodeaba en su infancia en el sendero se rompe. Relaciona esto contigo personalmente. Al hacerlo, notarás áreas donde has estado en la mente interna.

Visualiza dentro tuyo una flor de loto. ¿Has visto alguna vez una flor de loto? Estoy seguro que has visto una. Ahora visualiza esta flor de loto centrada exactamente dentro de la parte central de tu pecho, exactamente dentro de tu

corazón. Tú has leído en las escrituras hindúes que el Ser Divino habita en la flor de loto dentro del corazón. Pensemos al respecto. Todos sabemos lo que es el corazón y sabemos lo que sucede cuando el corazón se detiene. Trata de sentir y de ver mentalmente el corazón como una flor de loto exactamente dentro tuyo. Dentro del centro de esa flor de loto, trata de ver una pequeña luz. A esta luz la denominaremos una emanación de tu ser refulgente. Podemos también llamarle tu poder atómico, el poder que motiva, que impregna, que hace a la mente auto-luminosa. Ella habita exactamente adentro. El Ser Divino está más profundo que esto. La flor de loto está dentro del corazón, y el Ser Divino habita profundamente dentro de esta flor de loto de luz.

El área subconsciente de la mente consume muchas cosas distintas. Comienza ahora a pensar en todas las cosas que tú posees en tu casa y en todas tus posesiones personales. El área subconsciente de la mente está magnéticamente ligada a cada una de ellas. Ellas no solo existen en el mundo exterior, ellas también existen, muy vivas, dentro del área subconsciente de tu mente, junto con todas las ramificaciones conectadas a ellas. Cada objeto que tú posees tiene una historia asociada a él, que por supuesto tú recuerdas. Esa historia también reside en tu mente subconsciente y la llevas contigo todo el tiempo.

Es sencillo liberarse de las ataduras a las cosas materiales yendo hacia adentro, una vez que sabes cómo. La luz que emana de la flor de loto el corazón desconoce acerca de aquello que el área subconsciente de la mente consume, ya que el área total de la mente en la cual tomamos conciencia, es un compuesto de muchas cosas.

**Martes**

**LECCIÓN 58**

## **La Sutileza Dentro Tuyo**

Todo aquél que funciona en una vida externa e interna, vive en un área de la mente un tanto distinta y consume, dentro de sus áreas consciente y subconsciente, muchos miles de conceptos. Ninguna persona es exactamente igual a otra en lo que respecta a esto. El Ser interior desconoce esto, ya que él existe de sí mismo. A donde sea que la toma de conciencia fluya, a través de la totalidad de la mente, el Ser es siempre el mismo. Cuando la toma de conciencia individual se vuelve hacia adentro, es posible contactar las radiaciones de luz dentro de la flor de loto del corazón; es posible entonces realizar totalmente Satchidananda.

Es inútil pensar acerca del Ser, ya que él no existe en el área de la mente donde están los pensamientos. Si tú pensaras acerca de él, tomarías

conciencia sólo de conceptos dentro de la mente, y esto te alejaría de él. Es también inútil realmente hablar sobre el Ser, en tus esfuerzos por realizarlo, ya que cuando lo haces, llevas de nuevo la toma de conciencia profundamente al área conceptual de la mente, que está muy alejada de tu Ser real refulgente.

El primer paso es tratar de sentir la sutileza dentro tuyo. La luz dentro de la flor de loto del corazón viene de algún lugar, ¿no es cierto? Pensémoslo de esta manera. Cada vez que tú respiras, tú te acercas un poco más, te vuelves a tu interior un poco más y liberas un poquito de energía actínica que emana del ser refulgente que reside dentro de tu corazón. Esta energía se llama vida. Nosotros decimos "Esta es mi vida." Si tú paras de respirar, la vida en tu cuerpo cesa. Debemos usar fuerza de voluntad para controlar la respiración. Cuando controlamos la respiración, comenzamos a tener un inmenso control, y la toma de conciencia se separa de aquello de lo cual se halla tomando conciencia. Esto significa que estamos conscientemente conscientes de lo que estamos tomando conciencia, que tomamos conciencia. Nosotros controlamos nuestra toma de conciencia individual más de lo que nos damos cuenta, cuando practicamos la regulación y el control de la respiración. Por ejemplo, cuando respiramos, pranayama, inhalamos a la cuenta de nueve, mantenemos la respiración a la cuenta de uno, exhalamos a la cuenta de nueve, y mantenemos la respiración a la cuenta de uno, encontramos que nos hacemos más alertas, más vitales. Nuestra toma de conciencia es más sutil y refinada.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 59**

#### **La Evolución de la Toma de Conciencia**

La emanación de luz que brota de la flor de loto del corazón está siempre allí, independiente de lo que hagamos. Tú puedes no darte cuenta de su existencia, pero ella existe. Puede ser que no te interese darte cuenta de ello, pero de todas maneras existe. Cuando el ser humano no desea buscar al Ser Divino, es simplemente debido a que su toma de atención está ocupada en otras áreas de la mente, interesada en deseos, y está en camino a satisfacerlos. La satisfacción de los deseos causa condiciones reaccionarias dentro de la mente subconsciente misma y opaca la visión. Esto causa lo que se conoce como oscurecimiento de la mente. Cuando la persona quiere y desea encontrar a su verdadero Ser, sus deseos externos se alinean con preceptos básicos religiosos de vida, y entonces se halla en el sendero. Ella es capaz de darse cuenta de la esencia de cada deseo en el sendero de la iluminación y es capaz de sentir la Realidad dentro de ella.

Una hermosa práctica es tratar de sentarse calmadamente, visualizando dentro



de la flor de loto adentro del corazón, una luz, una luz intensa que emana claramente, una luz que está siempre allí. La luz está irradiando a una vibración más elevada que ninguna de las que estamos acostumbrados a ver. Digamos por ejemplo que si tú tuvieras esta luz en tus manos, y pudieras usarla en el mundo exterior, cada forma a la cual iluminas con ella, desaparecería bajo la vibración de la luz misma. Eso es tan poderoso como la luz refulgente que emana del Ser, el estado de Siva, que tú verás dentro de la flor de loto de tu corazón.

La mente o conciencia está formada con vibraciones más y menos intensas, todas interrelacionándose. Cuando estamos contentos y felices, estamos tomando conciencia de los estados refinados de conciencia. Pero cuando no estamos contentos y felices, estamos viviendo en las áreas más oscuras de conciencia. Todos hemos vivido en el área más burda de la conciencia y en las áreas felices y alegres de la conciencia. Esta es la evolución de la toma de conciencia individual de la persona.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 60**

#### **El Péndulo de la Emoción**

La persona, la toma de conciencia, busca felicidad, y cuando halla felicidad, frecuentemente encuentra fallas en ella, y entonces toma conciencia de áreas infelices de la mente. Esto le da el poder de buscar felicidad de nuevo. La persona encuentra fallas en la felicidad y empieza a buscar algo mejor. En la búsqueda de algo mejor, se hace egoísta, ambicioso, infeliz, y finalmente alcanza aquello que pensaba que lo haría feliz. Y encuentra que no lo hace feliz, y esto lo hace de nuevo infeliz, y continúa por la vida de esta manera. Ese es el ciclo de la toma de conciencia viajando a través de las áreas instintivas-intelectuales de la mente. Por lo tanto, cuando estás triste, ¡no te sientas infeliz por ello! Y cuando estás alegre, sabe que el péndulo de la toma de conciencia va a oscilar eventualmente al lado contrario. Este es el ciclo normal y natural de la toma de conciencia.

Cuando estás triste y te sientes infeliz porque estás triste, y te sientes bastante enfermo, siéntate y respira profundamente. Trata de controlar tu toma de conciencia individual y toma conciencia de un área de la mente que está siempre feliz y optimista. Sé dulce con tu toma de conciencia. Date cuenta de que tú no eres el área triste de tu mente de la cual estás tomando conciencia. Cualquiera que sea la causa de tu tristeza, no importa realmente, pues el resplandor poderoso dentro de la flor de loto del corazón no conoce nada de este área infeliz de la mente. Tú te sorprenderás de cuán rápido tu toma de

conciencia se irá del área infeliz de la mente, aparentemente rejuveneciéndose y se hará alegre de nuevo, al simple pensamiento del Ser Divino dentro de la flor de loto de tu corazón.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 61**

#### **Los Ciclos de la Experiencia**

Hay muchas cosas en la vida que se ocupan de mantenernos alejados de nuestro verdadero ser. Estos son los ciclos de la vida. Nosotros debemos estar atentos y tener cuidado con estos recurrentes ciclos en nuestra vida. Estas ocurrencias de alegría y dolor que nuestra toma de conciencia experimenta, a veces cada día, a veces cada semana, a veces cada mes, dependen totalmente del positivo control que tenemos de la toma de conciencia. Pero también hay grandiosas experiencias que tienen ciclos más largos - quizás un ciclo de tres años, un ciclo de cinco años, un ciclo de diez años o un ciclo de quince años.

El área subconsciente de la mente es algo como la vaca sagrada de la India. Revive aquello que ha ingerido. La vaca ingiere pasto, lo mastica, y luego masticará su comida una y otra vez a un tiempo posterior. El área subconsciente de la mente hace lo mismo. Tú te encontrarás tomando conciencia de estar reviviendo tu vida, o volviendo al mismo ciclo del mismo patrón de vida que experimentaste hace muchos años. Naturalmente, debes tratar de evitar esto. Considera acerca de lo que estás haciendo ahora, cómo te hallas viviendo, y luego vuelve hacia atrás y encuentra dentro de ti mismo cómo eso se compara con un tiempo anterior en tu vida donde te hallabas viviendo más o menos de la misma manera; tú sabrás en qué área de la mente vas a tomar conciencia próximamente.

Si algo bueno te sucedió luego de una serie de eventos en el pasado, puedes esperar que algo bueno te suceda de nuevo. Si algo te sucedió que no era tan bueno ni placentero como te hubiera gustado, entonces tú puedes saber que tomarás conciencia en este área de la mente en el futuro. Esto lo puedes evitar. Tú tienes el poder de controlar tu causa y efecto.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 62**

#### **El Diamante de Luz**

¿Cómo se pueden evitar los estados de mente infelices? Haciendo fluir la toma de conciencia hacia el resplandor, hacia la luz que emana del refulgente ser dentro de la flor de loto del corazón. Toma de conciencia directa a través de

respiración controlada. Recordando este principio básico, dite a ti mismo de que está allí, y pronto empezarás a sentirlo. En realidad tú harás que dentro de ti crezca una fuerza nerviosa sutil que llevará a la toma de conciencia hacia tu ser interior, de modo de que tu puedas sentir conscientemente el Ser Divino, tu estado de Siva, y lo que ella emana, que existe incluso ahora dentro tuyo. De esta manera tú puedes experimentar dicha verdadera, verdadera felicidad - felicidad de dicha que no se mueve en ciclos ni se desvanece.

Un instante de contacto con tu ser interior que reside dentro de la flor de loto del corazón, que está siempre allí - un instante mejorará la situación total para ti en el área externa de la mente. Te dará una clara comprensión sobre cómo debes vivir tu vida, cómo debes enfrentar tus circunstancias, cómo evitar aquello con lo que no quieres verte involucrado a medida que los ciclos de tu vida se comienzan a repetir.

Esta emanación luminosa es como un diamante lleno de luz. Piensa acerca de ello de esa manera. Este diamante que habita dentro de la flor de loto de tu corazón, está lleno de luz. Trata de visualizar esto en forma clara y precisa a medida que lees. Visualizar las cosas internas es lo mismo que abrir una puerta interna para que la toma de conciencia fluya a través a fin de ganar la experiencia que ya se encuentra allí. La visualización ayuda a hacer localizar la toma de conciencia y a mantener la toma de conciencia concentrada en una cierta área de la mente y suavemente moverla hacia otra. Con este diamante brillante constantemente adentro de tu cuerpo, ¿Cómo podrías tomar conciencia de un área infeliz de la mente? ¿Cómo podrías hacerte egoísta? ¿Cómo podrías tener resentimiento? ¿Cómo podría ser posible para ti que te desagrade el prójimo? Este diamante dentro de la flor de loto del corazón está adentro de otros también.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 63**

#### **Esfuerzo Ardiente en el Sendero**

¿Cómo vamos a hacer para dominar la toma de conciencia de manera que no sienta aquello de lo cual está tomando conciencia? Debemos jalar la toma de conciencia hacia adentro, hacia las áreas más refinadas de la mente. Esto se llama ir hacia dentro de ti mismo. Tú debes adquirir suficiente compostura, suficiente control sobre la toma de conciencia de modo de que en treinta segundos puedas ir adentro tuyo y en cierta forma encenderte ya que tomas un poco de conciencia de la existencia de la luz interna. Por supuesto que si estamos presionados por deseos que entran en conflicto con principios religiosos básicos, será difícil tomar conciencia y hasta pensar acerca de la luz

interior. Es fácil sin embargo, encontrar la oscuridad de la mente.

Pero si los deseos fluyen de acuerdo con los apropiados patrones básicos de acción y reacción de la vida, y uno se halla viviendo al nivel que uno sabe debe estar viviendo, y permite a la toma de conciencia fluir a través de zonas enfermas de la mente, la persona empieza a sentir dolor profundamente. Esto es lo que se llama dolor de conciencia, porque la luz fluye a través de la conciencia también y hace a la conciencia auto-luminosa para nosotros. No podemos ver la luz, pero la sentimos. Y cuando la toma de conciencia fluye en la conciencia de dicha y paz, no sentirás más dolor en tu interior. El sistema nervioso se llenará de una nueva energía, energía actínica radiante desde la luz de la flor de loto dentro del corazón. Entonces tú estarás feliz y contento hasta que la toma de conciencia deambule nuevamente y nos traiga otras tentaciones emocionales o de deseo. Luego sentirás dolor de nuevo. Esto es lo que significa la afirmación "esfuerzo constante en el sendero" - mantenerse mentalmente sano de modo que la conciencia no duela.

El Ser Divino está dentro tuyo. La luz que emana de tu ser refulgente está dentro tuyo, dentro de la flor de loto de tu corazón. El Ser Divino es. Simplemente es. Nosotros no tenemos que despertar la luz dentro de la flor de loto del corazón, ya que siempre está allí, siempre ha estado y siempre estará. Simplemente debemos tomar conciencia de ella. Luego ve hacia adentro y hacia adentro y hacia adentro hasta que la toma de conciencia tomando conciencia sólo de sí misma se disuelve, y sé el Ser. Sé Aquello.



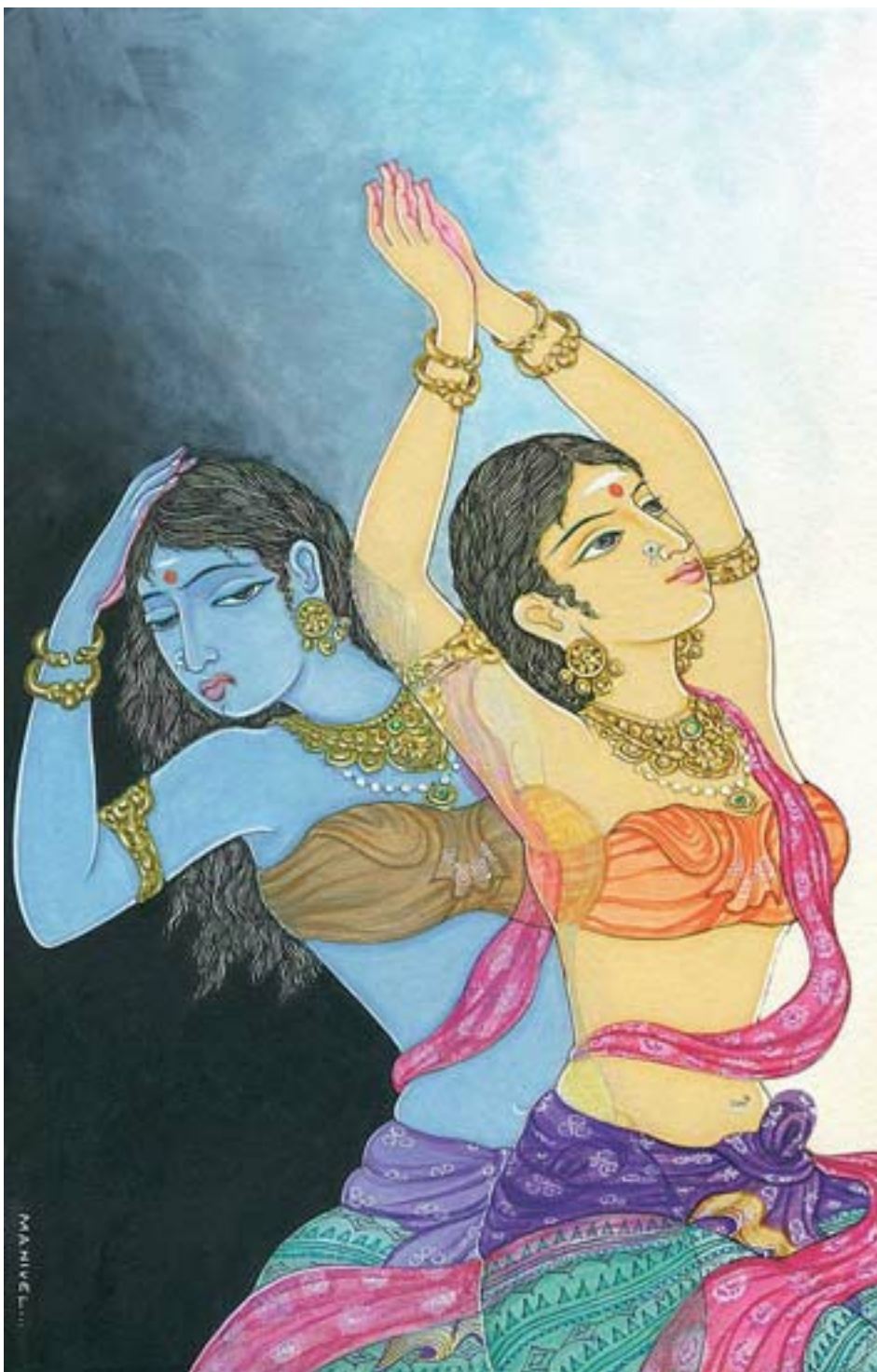
## Tamaso Jyotih Prati



## De la Oscuridad a la Luz

El Señor Primordial bendice a todos los habitantes de la Tierra y de los cielos en lo alto. Desde la más oscura cámara del alma, Él disipa la oscuridad radiando desde el interior los rayos puros de Su deslumbrante luz.

*Tirumantiram 435*



*Un aspirante está trabajando para cambiar su conciencia orientada hacia los estados de la sensualidad, la depresión, el miedo, la ira, los celos y se mueve lentamente hacia la luz de la comprensión. Alejándose de los estados más oscuros de la mente, ella, agradecida levanta sus manos en el gesto hindú de la adoración.*

**Lunes**

**LECCIÓN 64**

## **La Luz de la Comprensión**

La gente habla sobre la "luz del entendimiento." Antes de que la brillante luz de la percepción espiritual sea experimentada, la luz del entendimiento debe ser establecida como cimiento de entrenamiento y apreciación filosófica - aprendiendo a comprender la vida por ejemplo, a través de la acción en vez de la reacción. La mente purificada, integrada, tan perfeccionada en su propio entendimiento, vive en unión íntima con el resplandor del alma, de modo que la luz se hace la experiencia constante de la mente. Es esto a lo que el estudiante *yoga* aspira. Viviendo en la luz, todo aquello que precedentemente estaba oculto, se manifiesta. Respuestas a preguntas que te has hecho por muchos años, se manifiestan instantáneamente a la luz de la superconciencia. Pero la mente tiene una forma, en su naturaleza instintiva, intelectual, de echar sombras sobre el brillo natural de la luz interior.

La duda es el producto derivado de la incapacidad del intelecto de confrontar la luz. Cuando una persona depende de la memoria o de la razón para respuestas con sentido, la mente se descompone en duda. Solamente cuando la más elevada elucidación de la intuición es buscada, la duda puede ser disipada.

Cuando la mente instintiva se eleva hacia la luz, la persona es suficientemente fuerte para ser amable cuando podría haberse enojado. Genera suficiente poder espiritual para ser generosa cuando podría haber reaccionado egoístamente. Períodos de meditación disciplinados cultivan una naturaleza magnánima y benévola. Este ser se halla naturalmente en la luz de la conciencia suprema. Su mayor fortaleza es la humildad, un amortiguador para las experiencias malas de la vida. La humildad hace a uno inmune al resentimiento y ubica todo en proporción y equilibrio dentro de la mente. Una persona que carece de humildad no da la apariencia de tener raíces firmes ni aplomo en sí mismo. En el otro extremo, la persona arrogante que vive en las sombras de la mente, presenta una lastimosa imagen de inseguridad e incompletitud.

El buscar a Dios en las profundidades del ser de uno, a través del control de la mente, del control de los pensamientos, de los sentimientos y emociones, da nacimiento a las cualidades más elevadas del carácter. Esta transformación comienza a efectuarse a medida que la luz del alma se hace más evidente en la mente.

El sendero espiritual es un constante ir hacia adentro, conduciendo la luz de la



superconciencia a los rincones y huecos oscuros de la mente. "Aquello que está oculto será revelado" y así sucede en este sendero a medida que la persona revela su Ser a sí mismo. Cuando te sientas a meditar en una habitación oscura, practica el dirigir tu conciencia hacia adentro, hacia el centro de tu cerebro. Si tú eres capaz de percibir luz adentro de tu cuerpo, tú estás en el sendero de la inmortalidad. Pero si domina la oscuridad, trabaja aplicadamente cada día en borrar el resentimiento, los celos, los miedos, las preocupaciones y las dudas de tu carácter. Luego tu podrás sentarte en una habitación oscura y ser un ser de luz.

La próxima vez que te halles en un estado mundano - celoso, enojado o sintiendo lástima de ti mismo - siéntate y busca la luz. Si no la puedes hallar, visualiza una bombilla de luz dentro de tu cabeza o una linterna en el tope de tu cabeza iluminando hacia abajo. Enciende y apaga esa luz mentalmente, y cuando esa linterna no se apaga, aún cuando tú la has apagado mentalmente, entonces tú comprendes que tienes la luz interior. Tú verás a la toma de conciencia irse de las zonas oscuras de la mente. Es una sensación hermosa y es una práctica básica de la vida contemplativa de vivir dos tercios dentro de uno mismo y un tercio en el mundo exterior.

Frecuentemente me preguntan: "Veo yo realmente luz, o simplemente pienso que estoy viendo luz" Yo respondo, "Si te hallas en una habitación oscura, verías luz dentro tuyo exactamente como la verías en el exterior si la luz de la habitación estuviera encendida o como si estuvieras en plena luz de día. Esto es debido a que estás viendo con tu ojo interior, tu tercer ojo, que en realidad usas continuamente. Tú usas tu tercer ojo por ejemplo, cuando estudias tu mente subconsciente y ves los recuerdos de tu pasado. La luz alrededor de los recuerdos es tu luz interior. Si ella no estuviera allí, tú no podrías ver tus recuerdos. Quita las imágenes mentales, y solamente la luz estará frente a ti. Tú aprenderás a usar conscientemente el ojo interno para ver, a medida que evolucionas espiritualmente. De repente, un día, te darás cuenta de que estás viendo luz con tu tercer ojo, al mismo tiempo que ves cosas físicas con tus dos ojos físicos.

Aquí tienes una técnica para aprender a ver la luz interior. Abre tus ojos mientras te hallas sentado en meditación. Sigue los rayos de luz que llegan a tus ojos y entran en tu cabeza hasta que ellos se complementan con los rayos de la luz interna. Contempla la luz en el mundo externo. Ahora cierra tus ojos y busca rayos de luz interna dentro de tu cabeza. Si no los encuentras, abre tus ojos de nuevo y deja entrar unos pocos rayos, por decir así. Cierra tus ojos de nuevo y mira.

La luz interior es tan hermosa. Es firme como un plasma. A veces es fibrosa y

llena de energía. Y al mismo tiempo es calma y llena de colores. Tú empiezas a ver color, y en esos dominios tú puedes escuchar el color al mismo tiempo que ves el color. Puedes escuchar sonido y ver el color al mismo tiempo, y tienes la facultad de activar o desactivar la audición, ya que tú escuchas con un oído interior. Esto por supuesto, es muy útil en la vida diaria. Cuando escuchas a alguien hablar, tú comienzas a comprender exactamente lo que quieren decir porque estás escuchando a través de tu oído interior. Cuando miras a alguien, sabes exactamente dónde se halla en conciencia ya que tú lo estas mirando con tu ojo interior.

## **Martes**

### **LECCIÓN 65**

#### **Desilusión, Desaliento**

Otra respuesta instintiva al flujo y reflujo de la fuerza de vida es la desilusión, que intensificada se convierte en desaliento, depresión y desesperación. Estos tres estados negativos son obstáculos para todos los intentos humanos, y especialmente para aquél en la búsqueda espiritual, quien debe aprender temprano a regular, controlar y equilibrar tan bien los altibajos emocionales de modo de nunca experimentar desaliento, que es nada más que un desequilibrio de fuerza.

La vida pone a prueba una y otra vez nuestra madurez emocional. Que pasemos o que fallemos esas pruebas depende enteramente de nosotros. En el sendero Saivita, el *satguru* es el que impone las pruebas para moldear y fortalecer el carácter del adepto. Para lograr metas espirituales, se requiere una gran fortaleza de carácter, una valentía y autocontrol enormes, y todo aquél que carezca de esa fortaleza y resistencia, dejará de avanzar mucho antes de que la realización completa se haya obtenido.

Por esto es que para hacer surgir estas fuerzas naturales, el *guru* ofrecerá desafíos. El sabe que todos nosotros fallamos una y otra vez en rendir como debemos, y que reaccionamos ya sea positivamente mediante ratificación o negativamente mediante desaliento. A medida que las pruebas de la vida se presentan, el *satguru* observará una y otra vez la respuesta del aspirante, hasta que su cuerpo emocional se hace suficientemente fuerte para combatir la reacción negativa de aquello que parece ser una derrota, y posteriormente absorber dentro de sí mismo toda reacción a la desilusión, que es la madre del desaliento.

Son las reacciones a las circunstancias de todos los días lo que da indicio del logro realizado y no el simple conocimiento memorizado acerca del sendero. Cuando el aspirante es capaz de encarar situaciones corrientes y responder a

ellas sin esfuerzo con la sabiduría que nace del desapego, eso indica que su progreso es genuino. Cuando el aspirante es capaz de encarar situaciones que llevarían a gente común a estados de desilusión o desaliento y cuando su carácter emocional indica dominio sobre estos estados más bajos de conciencia, el se halla bien encaminado a completar la evolución natural de los vehículos instintivos - cuerpo, emociones e intelecto.

Para obtener estabilidad emocional, se debe cultivar el reconocimiento de esas áreas vulnerables. Es absolutamente natural hallar circunstancias que son fuentes potenciales de desilusión. El simple reconocerlas y admitirlas son la mitad de los ajustes necesarios. A medida que un grupo de condiciones se resuelve, otro grupo con vibraciones más intensas, surge naturalmente, para ser dominado. Cuando la desilusión ha sido controlada, el aspirante encara a continuación tendencias al desaliento, luego a la depresión y finalmente a la desesperación, ya que todas ellas se encuentran ligadas en la naturaleza instintiva de la raza humana. Una vez que el aspirante reconoce estos estados como pertenecientes a todos los humanos y deja de identificarlos como tendencias personales, él puede conocer su origen y convertirlos. De esta forma la naturaleza emocional madura bajo la guía amorosa del maestro espiritual.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 66**

#### **Madurez Emocional**

¿Qué es la madurez emocional? Ciertamente esta no debe equipararse a la edad física. Conozco gente que ha superado la mitad de la vida y aún no se hallan emocionalmente maduros. Aún cuando el cuerpo físico está totalmente maduro, el intelecto, al igual que la unidad emocional, pueden permanecer infantiles e inestables. La mente se ha educado al grado "n", y sin embargo ese estudiante se mantiene vulnerable a la depresión y al desaliento. El primer paso hacia el dominio emocional es reconocer, acoplado con admitir que en algunas áreas no somos perfectos aún. Solamente admitiendo abiertamente podemos abocarnos nosotros mismos al *sadhana* que va a equilibrar y a suavizar las fuerzas permitiéndonos avanzar dentro de nosotros mismos para asegurarnos dentro de nosotros mismos. Un hombre o una mujer emocionalmente maduros, tienen total seguridad interior, y están preparados para empezar a rozar los dominios grandiosos del ser espiritual.

Progresamos muy poco cuando nos esforzamos por conquistar estos instintos más bajos con buen humor. Sin embargo, es posible avanzar en grandes zancadas cuando nos sentimos miserables y trabajamos con nosotros mismos

en reemplazar nuestra miseria con alegría y comprensión. Por lo tanto si en algún momento estás desilusionado o desalentado, considéralo una bendición ya que tú tienes la oportunidad de conquistar la naturaleza instintiva y realmente estabilizarte dinámicamente en el sendero espiritual.

A menudo nos desilusionamos no sólo con nosotros mismos y nuestras circunstancias, sino también con otras personas. Podemos supervisar esta y otras respuestas instintivas como ser crítica o celos, observando a cada uno y diciéndonos "Tú me agradas. Te bendigo." No podemos estar desalentados o estar desilusionados o estar celosos cuando miramos a nuestro prójimo a los ojos y decimos, al mismo tiempo que sentimos y creemos con cada átomo de nuestro ser "Tú me agradas. Te bendigo." ¡Imposible! El amor supera todas las barreras instintivas entre las personas.

Puede haber cierta gente o cierta persona a la cual tú puedes decir "Tú me agradas", pero por la cual se hace difícil en tu corazón creerlo. Si tú miras más profundamente en su interior, tú puedes hallar que son emocionalmente inmaduros, un cuerpo emocional de 12 años de edad en un cuerpo físico de 35 años de edad. ¿Vas a tener aversión a una persona por eso? Por supuesto que no. Tú la vas a comprender. Yo he visto gente con cuerpos de 22 años de edad con la sabiduría de una persona de 80 años de edad y la estabilidad emocional de una persona de 40 años de edad. He visto gente andando en cuerpos de 60 años de edad con un cuerpo emocional de 12 años de edad. Aprendiendo a comprender nosotros dejamos de ser una personalidad que se apoya en nuestro prójimo y que se desilusiona cuando él nos falla. No debemos apoyarnos en nadie que no sea nosotros mismos, nuestra propia espina dorsal, y no debemos ser las víctimas reaccionarias de los altibajos del mundo que nos rodea o de la gente que nos rodea. Entonces ganaremos liberarnos de las fuerzas instintivas en las que nacimos y obtendremos suficiente madurez emocional para amar y bendecir al mundo sin importar cuales sean las circunstancias.

**Jueves**

**LECCIÓN 67**

**Comprendiendo a las Otras Personas**

El amor es la fuente de comprensión. Tú sabes intelectualmente que dentro tuyo reside el potencial, expresado o no, de todas las emociones, pensamientos y acciones humanas. Sin embargo, sin duda tú has conocido u observado ocasionalmente a gente cuya vida y acciones te resultan repulsivas o inaceptables. La carencia de amor ha creado un vacío de comprensión. Para la persona que medita, no puede haber ningún ser humano cuyas acciones,

hábitos, opiniones o conducta yazca más allá de tu habilidad de amar y comprender.

Intenta esto. Esta semana observa a toda aquella persona que encuentras, y siente, desde la punta de tus dedos de la mano hasta tus dedos de los pies, amor brotando de tu fuente más profunda e irradiando hacia afuera a través de todas las células de tu cuerpo y especialmente a través de tu rostro. Dite a ti mismo, "Tu me agradas" - y realmente siéntelo. Hay muchos de miles de cosas que la mayoría de la gente no comprende desde sus estados confusos de conciencia y por lo tanto actúan de manera inapropiada debido a la ignorancia de *karmas* pasados. ¿Deberá esta ignorancia confundirte a ti? ¿Deberá esto nublar tu comprensión? ¡Ciertamente no! Nosotros no amamos a la flor y odiamos las raíces embarradas de las cuales creció, y no podemos odiar a las raíces instintivas de la humanidad.

Con comprensión, algo grandioso sucede - tu vida se nivela, se hace equilibrada y sublime. Los altibajos dentro de ti mismo se nivelan y te encuentras que eres el mismo en cualquier circunstancia, te hallas suficientemente grande para sobreponerte y suficientemente pequeño para comprender. Entonces puedes realmente comenzar a hacer algo. ¿Qué pasa cuando los altibajos son permitidos? Tu pobre sistema nervioso es tensionado terriblemente en un estado constante de frenesí e incertidumbre. Todas tus energías son dedicadas para lidiar contigo mismo, y queda muy poca para llevar a cabo proyectos creativos y productivos. A medida que tu vida se nivela con el uso del gran poder de la comprensión, el ser emocional tuyo se cura y se hace fuerte. Tu sistema nervioso, créase o no, crece, y crece fuerte si tú lo alimentas correctamente manejando tu mente. La comprensión es el mejor alimento para el cuerpo emocional.

Tú debes tener una base para comprender a tu prójimo, y una muy buena base es: "Lo percibo con mis dos ojos físicos. Él aparenta tener 40 años de edad, pero yo intuyo que él es emocionalmente un poco más joven y mentalmente alrededor de 60 años de edad - una persona docta. Yo sé que él es un ser de toma de conciencia pura, yendo a través de experiencias que necesita elaborar más. Por lo tanto lo comprenderé en esta perspectiva y seré indulgente de acuerdo a ello." Esto no es algo sobre lo cual pensar y apreciar filosóficamente. Debe convertirse en parte tuya tanto como lo son tus manos y tus pies. Es un proceso fácil si lo aplicamos, y un proceso difícil si ignoramos su práctica.

Comprensión, amor e indulgencia - estas son las virtudes del alma que ha despertado a través de *sadhana*, una vez que los altibajos emocionales y las barreras de las influencias instintivas del temor, los celos, el enojo, el engaño y la decepción son conquistados. Si tú eres creativo, comenzarás realmente a

crear. Si tú eres un místico, tendrás más profunda y más satisfactoria comprensión en tus meditaciones diarias. Todos los misterios de la vida serán revelados a tu visión interna una vez que la mente instintiva es dominada en tu vida.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 68**

#### **Afrontándote a Ti Mismo**

Aquí llegamos a un estado muy importante de la evolución espiritual, y este es el afrontarte a ti mismo. Tener la valentía de admitir cuando estás acertado y la valentía de admitir cuando estás equivocado. Tener la inteligencia de saber que estos son estados de la mente a través de los cuales tu toma de conciencia está pasando y que ellos no tienen nada que ver contigo, ya que tú eres espíritu puro. La fuerza de vive dentro tuyo es puro espíritu. No tiene nada que ver con la confusión de la mente. Y tú tienes la inteligencia de saber que a través del manejo apropiado de tu mente, tú controlas tu propia mente.

Por ejemplo, tú puedes enfrentarte a ti mismo y decir, "Muy bien, yo me equivoqué. Me enojé, y por aproximadamente tres días antes de enojarme, yo estaba como buscando, como creando la situación y antagonizando la situación para conducirme a ese estado. Ahora quizás yo no sepa por qué lo hice. Quizás porque las cosas estaban muy calmadas y yo estaba aburrido. Entonces pensé en crear el trastorno. Por supuesto yo no sabía que iba a crear tal trastorno y reaccionar y sentirme tan mal, pero al menos fue un cambio. Las cosas estaban muy calmadas y tranquilas, y la persona con la que me enojé estaba tan feliz." Cuando tú comienzas a enfrentar tu mente así, tú descubres cómo creas cada situación, ya sea que lo sepas o no.

Mira mentalmente a los varios estados de la mente por los cuales has pasado. Es como hacer un viaje en tu automóvil. Cada ciudad y cada estado tiene su personalidad y sus experiencias. Y sin embargo, ese Tú es siempre el mismo – el Tú que vive un poquito detrás de la mente consciente en la que tú habitas cada día.

Tú tendrás este poder si tú dedicas cada Viernes o cada Lunes como día sagrado. Trabaja simplemente por el hecho de trabajar si debes hacerlo los Viernes o los Lunes, dedicando los frutos de tu labor a aquello elevado dentro de ti. Reza durante el Viernes o el Lunes y dedica los frutos de tus oraciones a aquello elevado dentro de ti. Canta durante el Viernes o el Lunes y dedica tu canción al espíritu dentro tuyo que te dio el poder de abrir la boca en primer lugar, y encontrarás que tu conciencia se expande. Tú serás capaz de resolver tus problemas desde tu conciencia expandida, a lo largo de la semana,

intuitivamente. Eso es a lo que te lleva la conciencia expandida, tu mente intuitiva, tu mente superconsciente intuitiva., que está más cerca tuyo de lo que tú piensas. Las únicas barreras son la confusión del subconsciente y el estado de mente que continúa esa confusión, cuando no se obedecen principios espirituales.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 69**

#### **El Descanso Yoga**

El descanso *yoga* es una interrupción en el tiempo en la cual uno puede penetrar la eternidad del momento. Se practica de esta manera. Si tú te encuentras nervioso, trastornado, confundido, sin energía, acuéstate en una superficie plana y dura, no en una cama ni en un sofá, ya que ellos no ofrecen a tu espina dorsal el soporte apropiado. Estírate, preferentemente en el piso, respira profundamente y ordénale a tu cuerpo y a tu mente que se relajen, que se distiendan, que dejen ir todos los pensamientos y tensiones del momento. No te molestes en tratar de poner tu mente en blanco, sino simplemente visualízate a ti mismo flotando, relajado en una nube que flota en el espacio, como si estuviera más allá de todos los problemas y las tensiones de la Tierra. Tus ojos están cerrados, tus manos están relajadas a tu lado, y a medida que inspiras, eleva suavemente los músculos del estómago de modo que la parte baja de los pulmones se llene de aire antes de que lo haga la parte superior del pecho. Visualiza una poderosa luz inundando tu plexo solar a medida que inspiras, cargando las baterías del sistema nervioso, llenando tu cuerpo y tu mente de energía y de voluntad positiva. A medida que exhalas, siente esta energía de luz difundirse en todas las partes de tu cuerpo, filtrándose hacia abajo a través de tus piernas, a través de tus brazos, hacia afuera a través de tus dedos, hacia arriba a través del tope de tu cabeza. A medida que esta luz fluye, y llena tu cuerpo cuando exhalas, expulsa a su paso todas las molestias y las tensiones del día. Después de unos pocos minutos, tu respiración habrá obtenido un ritmo profundo. Tú sentirás la fuerza de vida acumulándose dentro tuyo y te sentirás regenerado a través de la elevación de la fuerza espiritual dentro de tu propio cuerpo. Con la ráfaga de nueva energía, sentirás que la inspiración vuelve a tu mente, ya que a medida que el cuerpo se relaja, la mente también se relaja. Si te hallas particularmente tenso antes de comenzar el descanso *yoga*, tus músculos se pueden llegar a relajar rápidamente, y algunas veces pueden sacudirse o contraerse en un tic a medida que el sistema nervioso se desenmaraña. Cuando pasaron cinco minutos en posición boca abajo, con tu mente

simplemente atendiendo el ritmo de tu respiración y la visualización de tu cuerpo flotando en una nube - llenándote de luz a medida que inspiras y distribuyendo la luz por el cuerpo a medida que exhalas - puedes llegar a sentir la ráfaga de energía inundándote como si una manguera hubiera sido abierta en algún lugar. El descanso *yoga* da perspectiva en el medio de un día muy atareado, cuando tu mente tiende a tensionarse reduciéndose por detalles.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 70**

#### **Encontrando Tiempo para un Descanso**

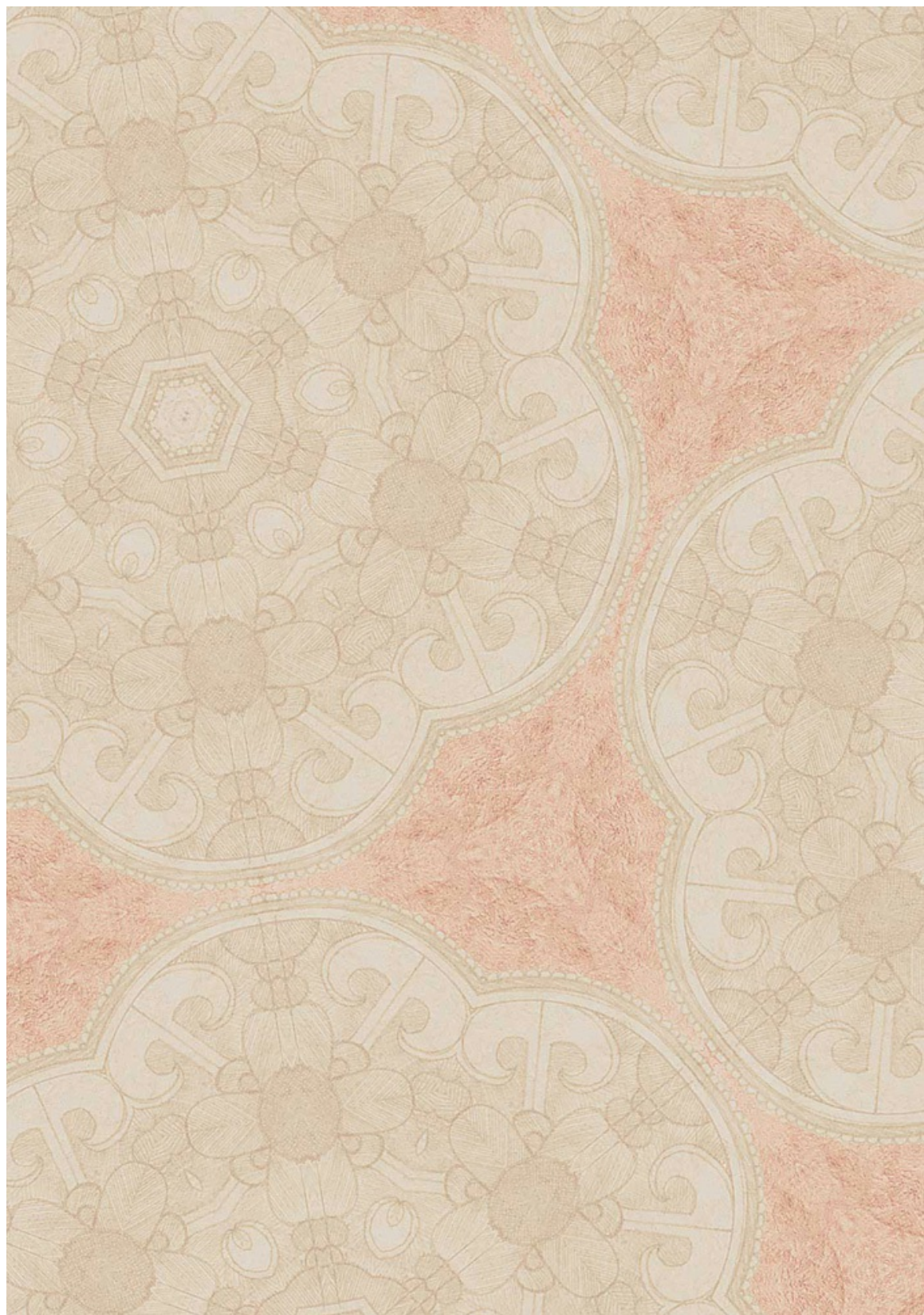
La gente que vive bajo tensión todo el tiempo, son como máquinas. Son el producto del mundo material. Únicamente cuando ellos liberan esas tensiones pueden volverse nuevamente creativos, productos del alma. En un estado relajado, se encuentra la felicidad, y las cualidades del alma se destacan. La gente egoísta, ambiciosa, es tensa, preocupada y a menudo inhibida. La tensión alimenta el pensamiento negativo. La relajación da nacimiento a creaciones positivas. Si tú posees poco o ningún control sobre tu mente, te será difícil encontrar siquiera cinco minutos durante el día en los cuales ubicar tu cuerpo boca abajo. Vigila entonces la tendencia de tu mente de volver a vivir y recrear las circunstancias que ocupaban tu mente antes de que comenzaras tu descanso *yoga*. Si vas a revivir los detalles de tu día durante tu descanso *yoga*, ni tu cuerpo ni tu mente se relajarán suficientemente para permitir la ráfaga de energía espiritual que deberías tener. Y si tú no puedes tomar ni si quiera cinco minutos de tu día para disfrutar la relajación de un descanso *yoga*, si estás tan tenso y ocupado, tú puedes hallarte en camino a una enfermedad de algún tipo. Te puede llegar un desorden nervioso a medida que pasan los años, ya que las fuerzas físicas no pueden soportar tanta tensión.

El mejor momento de tomar un descanso *yoga* es cuando sientes que no tienes nada de tiempo. Si tu mundo fuera a desaparecer repentinamente a tu alrededor, dejándote sólo con nadie en quien apoyarte, sin finanzas, sin familia, sin amigos, ¿de dónde provendría tu poder? Tú deberías en ese momento re-experimentar que sentiste inundándote cuando yacías concentrado y relajado en el piso. Ese poder refulgente y rejuvenecedor es el Ser, el verdadero Tú, fluyendo a través de "tu" mente y de "tu" cuerpo.

La liberación de tensiones mundanas se logra solamente en el grado en que la gente es capaz de controlar las fuerzas de su propia mente. En este control, la gente puede apoyarse en el poder de su propia seguridad interior, que se encuentra en la eternidad del momento. En ese momento, tu fortaleza interior



es encontrada. Por lo tanto, toma tu descanso *yoga* hasta cuando te sientes un poco cansado físicamente, un poco nervioso, un poco angustiado. Ese es el momento, no cuando tú tienes tiempo.



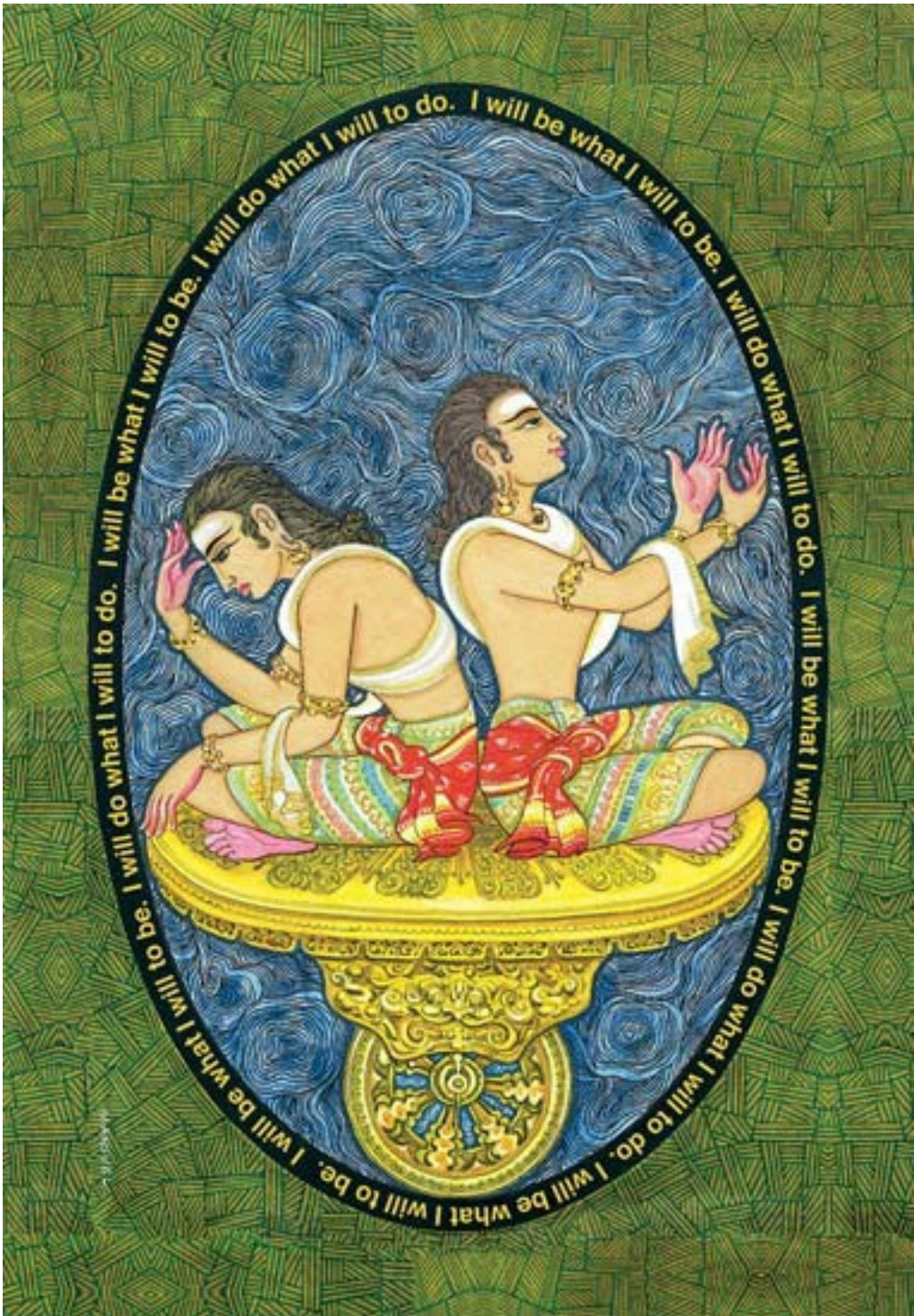
## **Dridhavasaktih**



## **El Poder de la Afirmación**

Haz que tus pensamientos sean pensamientos de Siva, y el Señor por Su gracia hará que todo te sea revelado. Si tus pensamientos están saturados de Siva, Él residirá por siempre muy cerca de ti.

*Tirumantiram 1582*



Un buscador está sentado en un carro de una legendaria ruedas, lo que representa el movimiento de la cabeza. El poder de ir en cualquier dirección, ya sea hacia la tristeza y el fracaso o éxito—elevación y está en sus palabras y pensamientos, simbolizado por los hilos de remolino.

## Lunes

### LECCIÓN 71

## La Afirmación es un Poder

El poder de la afirmación cambia y re-moldea la sustancia similar a masilla que constituye las áreas subconscientes de la mente. Por años hemos repetido dichos y declaraciones, les hemos atribuido significado en nuestros pensamientos y a través de escucharnos a nosotros mismos decirlas. Esto ha ayudado a formar nuestra vida de la manera en que la conocemos hoy día, ya que el subconsciente pone de manifiesto las impresiones que nosotros ponemos en él. Por consiguiente, para cambiar el patrón del subconsciente e incrementar su velocidad de rotación, debemos re-moldear sus fuerzas magnéticas con nuevas ideas y nuevos conceptos. Esto se puede hacer a través del poder de la afirmación.

La afirmación, cuando ésta se usa por razones espirituales con sabiduría, es un poder, y debe ser comprendida a través de la meditación. Antes de comenzar a trabajar con una afirmación, debemos comprender completamente desde nuestro interior lo que estamos haciendo, asegurándonos que cuando nuestro subconsciente ha sido re-moldeado, podamos tomar las responsabilidades adicionales, las nuevas aventuras y desafíos que se manifestarán como resultado del separarse de un campo de fuerza y de entrar en otro. Solamente cuando nosotros encaramos y aceptamos por completo los nuevos efectos de nuestros esfuerzos, deberemos proceder con una afirmación. Primero debemos comprender la naturaleza de este poder.

Una afirmación es una serie de palabras positivas que se repiten una y otra vez en conjunción con un concepto visual. Tal declaración puede ser repetida mentalmente o, preferentemente, oralmente. Las palabras en sí mismas, sin una comprensión en imágenes, resultan en una afirmación muy pobre. Para elegir la afirmación que más se ajuste a nuestras necesidades, primero debemos darnos cuenta de aquello que no queremos y luego debemos tomar los pasos necesarios para cambiarlo, de la misma manera en que discriminaríamos al dar o desprendernos de nuestras posesiones para comprar otras nuevas. Ya sea que uno esté tratando con el hogar y posesiones, pensamientos y conceptos, inhibiciones creadas por uno mismo, o bloqueos y barreras del subconsciente, el principio es básicamente el mismo. Si uno siente, "Yo no puedo", uno no puede. Si la persona está siempre criticándose a sí misma y lamentándose acerca de lo que no puede hacer, entonces debe revertir su patrón y cambiar el flujo de la fuerza magnética mental, avivar su intensidad diciendo oralmente y sintiendo a través de todos los poros de tu cuerpo, "Yo puedo, yo lo haré. Yo soy capaz de llevar a cabo lo que planeo."

Al aplicar este *tantra*, comienza repitiendo la afirmación cincuenta o cien veces en el día. Vigilando tus reacciones, tú puedes llegar a encontrar que tu subconsciente no aceptará estas tres declaraciones, "Yo puedo, yo lo haré. Yo soy capaz." Puede ser que tengas aún sentimientos de "Yo no puedo, yo no lo haré. Yo no soy capaz." Esto da comienzo a un período por el cual hay que vivir donde las fuerzas magnéticas de la mente luchan una con otra, en cierto sentido. Las fuerzas agresivas de tu naturaleza están tratando de dominar y reprogramar a las fuerzas pasivas que han estado a cargo durante tantos años. Por supuesto que las fuerzas agresivas van a triunfar si tú persistes con tu afirmación verbal y visual. No debes darte por vencido de decir "Yo puedo, yo lo haré. Yo soy capaz," hasta que encuentras que tu estructura subconsciente crea situaciones para ti en las que puedes y logras triunfar, estar feliz y adquirir lo que necesitas, ya sea en bienes temporales o en evolución en el sendero interior.

## **Martes**

### **LECCIÓN 72**

#### **Reprogramando Viejos Patrones**

Aquí tienes otra afirmación positiva que te puede ayudar: "Yo soy el maestro total de todas mis fuerzas. Mis energías espirituales gobiernan y controlan los campos de fuerzas en donde me halle por el más elevado bien. A través de comprensión, de ser puro, lleno de vida energética, estoy entusiasmado y lleno de poder ilimitado, ahora y para siempre. Voy a ser aquél que quiero ser, haré lo que quiero hacer." Afirma esta afirmación cada día esta semana, por siete días. Repítela tres veces en la mañana, tres veces al mediodía y tres veces al atardecer.

Quizás has escuchado a menudo a amigos repetir la misma queja una y otra vez. Ellos no estaban simplemente haciendo una afirmación, quizás sin saberlo, para su propia mente subconsciente, sino para la tuya también. Por consiguiente, es necesario siempre estar con gente positiva, espiritual, gente que da vida, para ser positivos nosotros mismos. Es necesario para nosotros escuchar aquello con lo cual queremos vivir, y ser aquél que efectúa el cambio, más que aquél que es cambiado. Las afirmaciones que la violencia establece en los patrones reaccionarios de hábito subconsciente de la mente de las personas, los motiva a pelear y a matar impulsando campos de fuerza emocionales fuera de control. El temor luego los mantiene en este encuadre de la mente a medida que reaccionan a aquello que han hecho. Toma muchísimo coraje ir de un campo de fuerzas de la mente a otro, ya que esto significa desgarrar patrones arraigados por mucho tiempo y encarar un período de

ajuste a medida que se vuelven a crear nuevos patrones subconscientes. Esto es un poder. Puedes cambiar tú mismo los patrones de tu mente. Inténtalo. No es tan difícil.

Cada día nosotros hacemos afirmaciones con nuestros pensamientos y nuestros sentimientos y las palabras que pronunciamos estabilizan estos patrones. Pero a medida que la luz interior comienza a extender sus rayos dadores de vida, un poder nuevo y positivo llega a nuestras palabras, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos que brotan del subconsciente, creando nuevos patrones manifiestos en los campos de fuerza del mundo conciente para que los conozcamos y que los experimentemos con rapidez.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 73**

#### **Aprovechando las Energías Elevadas**

Una afirmación puede alterar tu vida creando mentalmente los patrones y las condiciones de cada día a través de los cuales te moverás. Aquí hay una que puede ser usada para comenzar cada día dinámicamente. "Yo me hallo ahora abierto a un flujo de energía espiritual en la cual percibo el más valioso curso de acción para este día. Mi servicio, siendo desinteresado, abre nuevas puertas de suministro, haciendo disponibles todas las herramientas necesarias para que mi trabajo sea hermoso, energético e influyente al más alto grado." La mente subconsciente es como un trozo de arcilla que puede ser impreso. Estas impresiones van al subconsciente desde la mente conciente y se mantienen allí vibrando hasta que son cambiadas. La mente intuitiva, que llamamos superconsciente, trabaja a través del subconsciente cuando los canales del subconsciente están abiertos. Por lo tanto, al imprimir la mente subconsciente debemos ser muy cuidadosos de crear canales positivos y de no crear bloqueos negativos. Tú puedes también escribir tu propia afirmación, pero esta debe ser positiva y fraseada con cuidado.

El poder del pensamiento es muy poderoso, pero sólo por un corto tiempo. El poder de lo que se siente es lo que despierta a la conciencia que conoce. Por ejemplo, supón que repetimos una afirmación como ésta: "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas." Y la volvemos a repetir "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas." Cuando pronunciamos inicialmente esta afirmación, comprendemos algo acerca de ella. Sin embargo, a menos que logremos una imagen conciente mental de lo que las palabras significan, ellas significarán casi nada, ya que no alcanzan suficiente profundidad para contactar los poderes ilimitados de tu ser interior.

Entra en el ritmo de la afirmación. Esto ocasiona sentimientos e impresiones fuertes profundamente en la mente interior. Cada palabra tiene una cierta frecuencia de vibración. Sentir es más que visualizar.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 74**

#### **Utilizando el Poder de la Sensación**

A pesar de que cada palabra de tu afirmación tiene un cierto significado para ti intelectualmente, la frecuencia de vibración de la palabra puede no impresionar tu mente de la misma manera en que tú piensas que debería para producir el resultado que tú deseas. Un antídoto para esto es usar las afirmaciones de esta manera. Repite la afirmación, "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas," y siente aquello que se siente una vez que todas tus necesidades han sido satisfechas. A menos que llegues a esta sensación, no debes esperar que la afirmación funcione. Cada vez que tú tienes una necesidad y esa necesidad es satisfecha, una cierta sensación se produce en ti. Esa misma sensación debes sentir en el instante que pronuncias tu afirmación. En ese instante abres un canal hacia tu propia intuición, a través del cual llegan todas las cosas buenas. En este estado mental uno tiene inspiración y fuerza de voluntad. Es a través de la intuición que a la hora once, minuto cincuenta y nueve, segundo cincuenta y nueve, cada necesidad es satisfecha.

La próxima vez que tengas sensaciones plenas desde las fuerzas más internas de tu ser de que cada una de tus necesidades será satisfecha, repite la afirmación una vez más en silencio: "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas." Al mismo tiempo piensa, visualiza y siente profundamente con un conocimiento interno absoluto que cada necesidad será satisfecha. Este es el secreto esotérico para hacer que una afirmación resulte.

La gente dice que las afirmaciones funcionan para ellos, pero a veces no sucede. ¿Por qué es que las afirmaciones funcionan sólo algunas veces? Esto se debe a que el subconsciente está recibiendo la afirmación en un momento psicológico, y conocimiento, visualización y sensación mayores han sido despertados en cierta medida. Sin embargo, en los momentos en que la afirmación no ha funcionado, no hubo conocimiento, ni visualización ni sensación asociados con ella. Simplemente palabras. Cuando las afirmaciones son repetidas una y otra vez, sin sensación ni visualización, se producen ocasionalmente resultados negativos, ya que las vibraciones de las mismas palabras pueden no registrar en el subconsciente lo que en realidad se quiere. Aquí hay otra afirmación: "Yo soy el amo de mi cuerpo." Siéntate y siente que tú



eres el amo de tu cuerpo. Dite a ti mismo una y otra vez, "Yo soy el amo de mi cuerpo." Y ahora calladamente, sin pensar, siente y visualiza que tú eres el amo de tu cuerpo. Trata de saber realmente que tú eres el director de tu vehículo físico. Repitiendo la afirmación que sigue, "Yo soy el amo de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones," siente y visualiza exactamente lo que estas palabras significan. Luego repite una y otra vez, "Yo soy el amo de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones." al mismo tiempo que visualizas y sientes exactamente lo que eventualmente quisieras ser, ya que lo que ocasionarás ahora, ocasionarás en tu futuro.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 75**

#### **Todas Tus Necesidades Serán Satisfechas**

Este antiguo tantra es usado a menudo para conseguir cosas materiales de la vida. Las afirmaciones funcionan en este respecto, quizás aún un poco mejor que en obtener avance espiritual, ya que los deseos materiales son en general más fuertes. Si deseas una posesión material, y si ella será beneficiosa para ti, para tu familia y para tus amigos, usa el poder de afirmación y ve cuán rápido tu necesidad se manifiesta a través de uno u otro canal externo. Distingue con cuidado entre una necesidad material y un deseo. Los deseos son peligrosos porque es muy fácil manifestar deseos materiales, pero no es tan fácil asumir la responsabilidad por aquello que el cumplimiento del deseo pueda implicar. Eso es por lo cual a veces la gente atrae hacia ellos posesiones materiales a través de afirmaciones y sufren las complicaciones que ellas les producen en su vida. Esto sucede porque ellos no comprendieron la total responsabilidad implicada en tener las posesiones deseadas.

Un ejemplo de necesidad material es tener suficiente dinero para las necesidades. Genera el sentimiento y la imagen de que tú tienes ahora suficiente cantidad de dinero para satisfacer toda necesidad humana, pero no necesariamente todo deseo humano; solamente las necesidades. Luego practica esta afirmación: "Yo siempre tendré suficiente dinero para satisfacer todas mis necesidades." Repítela una vez. Ahora para de afirmar. Mantente callado, comprende, visualiza y luego siente cómo es estar abierto a un suficiente flujo de dinero para satisfacer todas tus necesidades. ¡Atrapa esa sensación! Es una sensación de seguridad, no una sensación exuberante, imprudente, no una sensación de que ahora tú puedes salir y divertirte. No, esta es una sensación de calma, de seguridad - nacida de haber estado en un estado mental acertado.

Miremos de nuevo más de cerca a esta sensación: "Yo siempre tendré

suficiente dinero para satisfacer todas mis necesidades." Ahora resuelve mantenerte abierto a las distintas vías y medios por los cuales tú tendrás dinero para satisfacer cada necesidad tuya y de tu familia. Está abierto a las vías por las cuales tu puedes presupuestar mejor el dinero que posees. Vive con la moral, "No despilfarrar, no desear." Pronto encontrarás que comienzas a estar seguro dentro de ti mismo a medida que las vibraciones de la sensación oral, visual de esta afirmación resuenan enteramente a través tuyo. Hoy comenzarás a manejar tus fondos que posees en forma más acertada, y pronto comenzarás a atraer abundancia desde fuentes creativas inesperadas. Está abierto a nuevas ideas, nueva gente, nuevas oportunidades, expectante y listo para manejar la riqueza que proclamas como tuya.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 76**

#### **La Regularidad es Esencial**

Tú puedes escribir muchas clases de afirmaciones y usarlas para muchos propósitos distintos, pero recuerda, ellas son poderosas. Ellas deben ser fraseadas cuidadosamente, y sólo usadas de una manera que mejore tu vida espiritual. Para que sean efectivas, deben ser repetidas regularmente en horario, comenzando con cinco minutos en la mañana, al mediodía y cinco minutos en la noche por siete días. Tú sin duda te beneficiarás con los resultados que originas espiritualmente, emocionalmente y materialmente. La mayor seguridad emocional se logra con la afirmación, "Yo estoy bien, en este preciso momento," que calma no solo los temores instintivos concientes, sino también los subconscientes, trayendo una afluencia inmediata de energía espiritual a través del subconsciente, dando paz y satisfacción a la totalidad de la mente, expandiendo la conciencia. A medida que expandimos nuestra conciencia a través del control consciente de energía espiritual, tomamos conciencia de nuevos atributos y posibilidades dentro de nuestra naturaleza. También tomamos conciencia de los dominios del conocimiento dentro nuestro que puede ser rozado durante la meditación, o del uso consciente de la mente intuitiva no solamente para resolver los problemas a los que nos enfrentamos en nuestra actividad diaria, sino para obtener soluciones creativas desde lugares interiores de nuestra propia mente.

Cuando te dices a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso momento," inmediatamente aúnas las fuerzas de la mente. Todos los temores, preocupaciones, dudas cesan. Un flujo de energía espiritual llena el subconsciente y una sensación de seguridad dinámica impregna tu ser. "Mañana me levantaré lleno de energía, creativamente vivo y en sintonía con el universo." Di esto muchas veces a ti mismo y siente que la fuerza espiritual se

comienza a mover, la fuerza de vida se comienza a mover dentro de tu cuerpo. Tú te levantarás en la mañana lleno de energía creativa, con un deseo de ser productivo, de crear. Soluciones a problemas serán inmediatamente revelados desde tu propio interior. Experimentarás el encontrar soluciones a preguntas que han estado sin respuesta dentro de tu mente subconsciente quizás por muchos años. El devoto que ha ejercitado este control sobre su mente a tal punto que cuando le ordena a la mente ser creativa instantáneamente, o le impone un límite de tiempo - "Mañana me levantaré lleno de energía, creativamente vivo y en sintonía con el universo" - y su mente obedece, ha alcanzado un control conciente de las fuerzas intuitivas de la mente. El se halla realmente bien en todo instante.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 77**

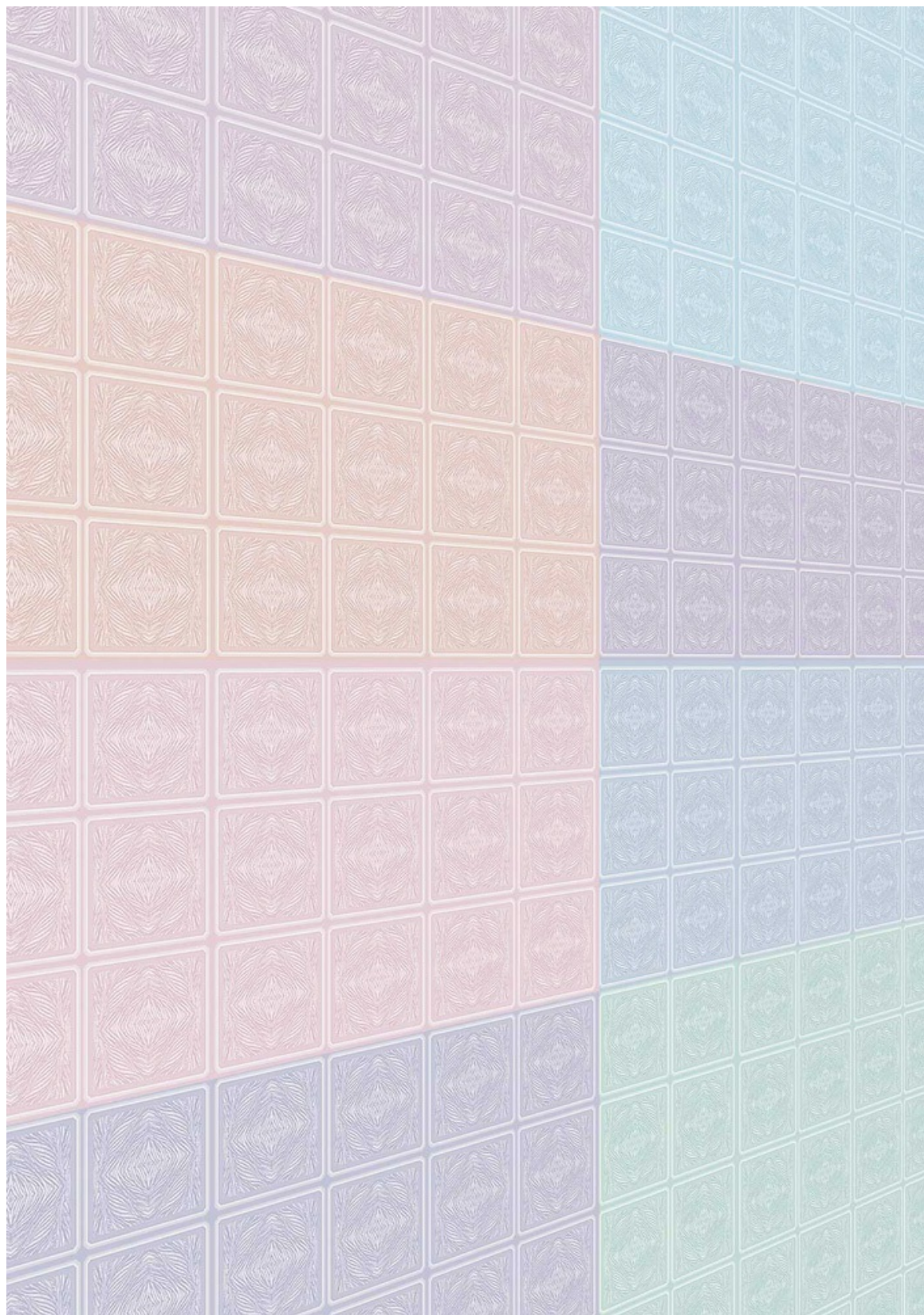
#### **Todo el Saber Está Dentro de Ti**

"Yo seré aquél que quiero ser. Yo haré aquello que quiero hacer." Tú puedes repetir estas dos poderosas afirmaciones una y otra vez y así reordenar, reestructurar las fuerzas de tu mente subconsciente y crear una gran paz interior dentro tuyo.. Familiarízate con las energías espirituales y trae las fuerzas de la superconciencia a través de tu subconsciente. Esto crea una sensación, una sensación de que eres lo que dices que eres - positivo, directo, lleno de vida y energía y poder creativo. Tu mente intuitiva confirma esto a través de tu mente conciente, no sólo a través de sensaciones, te encontrarás desempeñando tu parte con amabilidad y seguridad, ejercitando la voluntad positiva de "Yo seré aquél que quiero ser. Yo haré aquello que quiero hacer." Siente la fuerza espiritual impregnando la totalidad de tu cuerpo. Tú eres la seguridad de tu declaración, y tú lo aceptas en tu mente subconsciente. A medida que pasan los días, te haces más creativo y más conscientemente consciente de tu destino espiritual. Encuentra tu destino espiritual para esta vida.

La cosa más grandiosa que un devoto debe aprender es que todo el conocimiento está dentro de uno mismo. Por lo tanto, ve a la grandiosa escuela de la superconciencia dentro tuyo y origina conocimiento. Para llevar a cabo esto, ten confianza dentro de ti mismo, no tengas temores. Para no tener temor, dite a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso momento." Esto te traerá rápidamente a la conciencia del aquí y ahora. Sentirás fuerza espiritual impregnando tu cuerpo, y tu estado de mente intuitivo estará activo. Procede con toda confianza de que tú eres el conocedor de todo lo que se conoce. Esto no significa que tú sabes todo lo que se conoce en el plano material, el mundo

emocional de la gente, o aquello que está en sus mentes. Lo que esto significa es que tú te estás acercando a la fuente de todas las fuentes, que tú comprendes el destino último de todas las almas - sin equivocación el unirse a Siva.

El destino espiritual se manifiesta en las vidas de aquellos que sobresalen de las masas y realmente hacen algo, que viven una vida creativa para el beneficio de los demás. Esta última afirmación afirma una antigua verdad y puede ser dicha muchas veces antes de dormir y al despertar: "Yo no soy ni mi cuerpo ni mi mente ni mis emociones. Ellos son simplemente capas de la energía infinita que fluye a través de todos ellos. Yo soy esta energía. Yo soy su fuente. Estoy en camino a unirme con Siva."



## Dhyana Samarambhanam



## Comenzando a Meditar

Deja que tu toma de conciencia siga un curso derecho, ligada al *muladhara*. A través del eje espinal interior, observa hacia el vacío interior. Ve y a la vez no veas. Escucha y sin embargo no escuches. Así siéntate en meditación. Esa es la forma segura de excluir el camino de la muerte. Cuando *pranayama* es practicado en apropiado tiempo y medida, la retención de la respiración estará en armonía con el *prana*. En aquél que entrena la respiración, que es *prana*, tiempo y vida se mantienen inseparables.

*Trumantiram 591-592*



*Sentado en la cámara exterior de un templo, los meditadores competentes concentrarse sin distracciones, habiendo perfeccionado las habilidades de control de la respiración, asanas de yoga, mudra y japa. Uno de ellos es un novato, apenas capaz de sentarse con comodidad, torpe y distraído por todo lo que le rodea.*

**Lunes**

**LECCIÓN 78**

## **Consecuencias Inesperadas**

Estados de mente desesperados afectan a muchas personas en estos días. Ellas se encuentran atrapadas en disturbios y enredos emocionales, casi sin saber cómo salir de ellos o sin saber darse cuenta por completo del estado en que se hallan. Esta condición, que a menudo deteriora a medida que pasan los años hasta que dificultades nerviosas y enfermedades mentales se asientan, puede ser aliviada mediante la simple práctica de la meditación. Aquellos que están satisfechos con vivir en una maraña de conflictos mentales, que no es sólo consciente sino subconsciente, nunca lograrán llegar a la meditación o ni siquiera al paso preliminar: la concentración. Pero la persona que es suficientemente sabia para lidiar con su propia mente tratando de obtener dominio de su mente, aprenderá la práctica vital de la meditación. Simplemente unos momentos a la mañana o al atardecer le posibilitarán cortar las condiciones de enredo que entran sigilosamente en la mente consciente durante el día. La práctica regular de la meditación le permite vivir en estados de conciencia más elevados, incrementando la toma de conciencia y la percepción a medida que pasan los años.

Existen sorpresas, muchas de ellas tanto para el meditador que comienza como para ellos que están avanzados - consecuencias inesperadas que a menudo superan lo que uno estaría dispuesto a negociar, ya que en el camino a la iluminación todas las partes de la naturaleza de la persona deben ser encaradas y reconciliadas. Esto puede ser difícil si las experiencias de la vida han sido inapropiadas, o relativamente sencillo si las experiencias han sido en su mayoría confortables. ¿Qué es eso que la meditación hace surgir para ser trabajado? Son las reacciones a los acontecimientos de la vida, grabados en la mente subconsciente, ambos, el recuerdo de cada experiencia y la emoción conectada a ella. Normalmente enterradas, esperando brotar en el próximo nacimiento o en el siguiente, estas *vasanas*, o impresiones profundamente arraigadas, generalmente surgen en los momentos menos esperados una vez que sería meditación ha comenzado. Es el poder *shakti* de la meditación lo que las libera. No pueden existir para el meditador serio ni secretos reprimidos ni recuerdos tan dolorosos que no se puedan confrontar. Estas experiencias pueden asustar si uno niega ciertos acontecimientos perturbadores o embarazosos.

Cuando este trastorno te sucede, y así ciertamente sucederá, combate el dragón de papel con el profundo conocimiento de que la energía del cuerpo tiene su fuente en Dios, la luz de la mente que hace las imágenes del



pensamiento distinguibles también tiene su fuente en Dios, y que nada puede pasar o va a pasar, que no sea de la propia creación de uno en una vida pasada o en ésta. Entonces, armados con sabiduría Védica, somos invencibles frente a las emociones conectadas con los recuerdos de experiencias guardadas previamente. Cuando éstos se presentan, pacientemente escribe las impresiones emocionales de sentimientos heridos o injusticias de años pasados y quema el papel en una hoguera abierta. El ver el fuego consumir las *vasanas* expuestas, los despojos de ayer, es en sí mismo un gran alivio.

## **Martes**

### **LECCIÓN 79**

#### **Maestría Sobre la Mente**

El meditador experimentado busca las áreas enfermas dentro de sí mismo, esmerándose en exponer cada nudo de *karma* y liberarse de ellos. El meditador que se inicia puede horrorizarse y hasta acobardarse de seguir practicando meditación, cuando su mente interna revive pensamientos infelices que se imponen a sí mismo sobre su *shanti*. Muchos directamente dejan de meditar y se vuelven hacia las distracciones de la vida mundana para consolarse. Pero la verdadera meditación sucede debido a la evolución del alma. Nosotros evolucionamos hacia prácticas de meditación desde *bhakti*, el *yoga* de la devoción. La transición se logra a través de *karmas* pasados buenos, no elegida como pasatiempo recreacional o intelectual. A medida que se lleva a cabo la transición del culto externo al culto interno, el devoto debe encarar todos los malos *karmas* con ánimo y honestidad de modo de resolverlos y continuar hacia adelante.

Sentado en un estado de real meditación, uno debe estar más vivo y alerta que un equilibrista caminando sobre un cable tenso a trescientos pies sobre el piso y sin red. ¿Supones tú que este hombre se halla somnoliento o que permite a su mente vagar? No, cada músculo y cada tendón de su cuerpo, cada pensamiento, cada sentimiento en su interior, está absolutamente bajo control. Esa es la única manera en la que él puede mantener el equilibrio que le evita caer en picada hacia la tierra. El debe ser el amo de sí mismo, al mismo tiempo que busca identificarse con su ser de alma pura, no permitiendo que la atención sea jalada para aquí y para allá - hacia el cuerpo físico, hacia los sonidos externos, hacia pensamientos del pasado o preocupaciones acerca del futuro.

En meditación tú sentirás la misma intensidad de propósito que un equilibrista. Cada átomo de tu ser debe estar vivo, cada emoción bajo control, cada pensamiento que busca imponerse sobre tu mente debe ser dejado de lado,

hasta que tu propósito sea realizado. Si el hombre a trescientos pies en el aire siente una ráfaga de viento hacia él, deberá quizás ejercitar cien veces más la fuerza de voluntad y la concentración para mantenerse suspendido en esa condición precaria. De la misma manera, en meditación tu mente puede estar intensamente concentrada en un objeto o pensamiento en particular y sin embargo tú puedes encontrar un pensamiento opuesto que busca desviar tu atención. El pensamiento opuesto puede simplemente ser un viento que brota de tu subconsciente. Deberás entonces poner más esfuerzo en el objeto de tu concentración de modo que los pensamientos opuestos sean dejados de lado y no tengan el poder de derribar tu equilibrio.

Al entrar en un estado de meditación uno puede hallar que la toma de conciencia está enredada en una confrontación entre dos estados de la mente: el subconsciente del pasado y el estado despierto, conciente, externo, preocupado con el presente y el futuro. El meditador experimentado aprende que él es el observador, toma de conciencia pura. Cuando la concentración se mantiene por suficiente tiempo, él se zambulle en el estado de mente intuitiva, superconsciente. Esto a su tiempo le permite al meditador develar el misterio. La meta es un estado singular, integrado - un estado de percepción interior sin vacilación, con la habilidad de mover la toma de conciencia a voluntad, a través de los varios estados de la mente. La meta es llegar a ser el que rige la mente. Ir luego más allá de la mente, hacia el Ser, es el destino de todos los que viven en este planeta, para muchos en una vida futura.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 80**

#### **Fuerzas Ódicas y Actínicas**

La meditación se puede mantener sólo si uno vive una vida sana, libre de enredos emocionales y de acciones no-*dharmicas*. Una meditación regular, intensa, disipa las fuerzas instintivas, egoístas y antagonistas de la mente y convierte esos canales de energía en acción creativa, elevada. La misma fuerza entra en juego para hacer un santo o un pecador. La misma fuerza anima a ambos, amor y odio. Es el trabajo del devoto el controlar y dirigir tal fuerza de modo de que actúe a través de los canales más elevados de expresión creativa. Cuando esta fuerza del alma es despertada, las cualidades refinadas de amor, perdón, fidelidad y generosidad se manifiestan. En este estado elevado de conciencia concentrada, el devoto será capaz de despreciar todas estas condiciones tensas dentro de su propia mente, desde una visión mucho más elevada. A medida que la actividad de sus pensamientos amengua, se comienza a sentir como en su casa en ese estado puro de Ser, liberado de su identificación y atadura con estados más bajos de la mente. Un

sentimiento profundo de completa libertad persiste.

Meditar es semejante a observar el juego de luces e imágenes en la televisión. Identifícate con las imágenes, y las emociones serán experimentadas.

Identifícate con la luz, y la paz será experimentada. Ambas, la luz y las formas de energía tienen su fuente en Dios. Comienza esta tarde, mientras miras las noticias en televisión, observando más las luces que las imágenes.

Absolutamente, comienza con este arte místico antiguo, pero a medida que progresas, no te sorprendas cuando arrepentimientos, dudas, confusión y temores que ni sabías que recordabas, aparecen uno tras otro para ser encarados y resueltos. Efectúa el *vasana daha tantra*: simplemente escribe todos los arrepentimientos, dudas, confusiones y temores con tanto detalle como sea posible, luego quema el papel en una hoguera o en un bote de basura. Reclama la liberación de la impresión pasada que imparte este *tantra*. Comienza ya mismo a buscar en tu interior.

Existen dos fuerzas de las cuales nos hacemos conscientes cuando comenzamos a meditar: la fuerza ódica y la fuerza actínica. La fuerza actínica es energía pura de vida que emana de la fuente central de vida misma. La fuerza ódica es magnetismo que emana hacia afuera desde nuestro cuerpo físico, atrae y se une con el magnetismo de otra gente. La fuerza ódica es de lo que están hechas las ciudades, los hogares. La fuerza actínica, fluyendo a través del cuerpo físico, hacia afuera a través de las células y a través de la piel, se convierte eventualmente en fuerza ódica.

Tan pronto como empezamos a meditar, nos hacemos conscientes de éstas y debemos darnos cuenta de cómo manejarlas. Las fuerzas ódicas son templadas, pegajosas. Las fuerzas actínicas son inspiradoras, limpias, puras, verdaderas. Nosotros buscamos en meditación la fuerza actínica.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 81**

#### **Transmutando las Energías**

Cuando comenzamos a meditar, debemos transmutar las energías del cuerpo físico. Sentándonos derechos, con la médula espinal erguida, las energías del cuerpo físico son transmutadas. La médula espinal erguida, la cabeza balanceada a su extremo superior, nos llevan a un estado de humor positivo. En una posición como ésta, no podemos volvernos preocupados, ni ansiosos, ni deprimidos o somnolientos durante la meditación.

Carga tus hombros hacia adelante y cortocircuitarás las fuerzas actínicas que fluyen a través de tu médula espinal y hacia afuera a través de tu sistema

nervioso. En una posición como ésta, es fácil volverse deprimido, tener polémicas mentales con uno mismo o con otros, o experimentar infelicidad. Con la médula espinal erguida, la cabeza balanceada al extremo superior de la médula espinal, somos positivos y dinámicos. Los pensamientos corren a través de la sustancia mental, y nos hacemos conscientes de muchos, muchos pensamientos. Por lo tanto, el paso siguiente es transmutar las energías desde el área intelectual de la mente de modo de mover nuestra toma de conciencia hacia un área de la mente que no piensa sino que concibe, mira al área pensante.

La fuerza del área intelectual de la mente es controlada y transmutada a través del poder de la regulación de la respiración. Un *pranayama* inicial es un método de respiración por el cual aspiramos mientras contamos hasta nueve, mantenemos la respiración a la cuenta de uno; exhalamos contando nueve y mantenemos la respiración por una cuenta. Asegúrate de mantener el mismo número de cuentas al aspirar y al expirar, de modo que la respiración sea regulada la misma distancia hacia adentro que hacia afuera. Esto te permitirá rápidamente que tomes conciencia en un área de la mente que no piensa, pero que está intensamente viva, pacífica, dichosa, que concibe la totalidad de un concepto en vez de pensar en sus partes. Este área perceptiva de la mente es donde las fuerzas actínicas se hallan más vibrantes. *Sushumna*, el poder de la médula espinal se siente dinámicamente, y estamos entonces listos para comenzar la meditación.

Medita sobre la toma de conciencia como una entidad individual fluyendo a través de todas las áreas de la mente, como el ciudadano libre del mundo viaja a través de cada país, cada ciudad, no ligándose a ningún lugar.

En meditación, la toma de conciencia debe ser desvinculada y ser dejada libre para moverse en forma vibrante y flotante en las profundidades interiores donde la paz y la dicha se mantienen inalteradas por siglos, o hacia afuera hacia los campos de fuerza ódicos del mundo material, donde el ser humano se halla en conflicto con su hermano, o hacia las profundidades internas del subconsciente. Medita por lo tanto acerca de la toma de conciencia viajando libremente a través de todas las áreas de la mente. La fuerza de voluntad dinámica del meditador en su habilidad de controlar su toma de conciencia a medida que ésta fluye hacia las profundidades interiores, lo llevará eventualmente a un estado de dicha donde la toma de conciencia simplemente toma conciencia de sí misma. Esta sería la próxima área hacia la cual moverse en meditación. Simplemente siéntate, estando totalmente consciente de que uno toma conciencia. Nuevas energías inundarán el cuerpo, fluyendo hacia afuera a través del sistema nervioso, hacia el mundo exterior. Tu naturaleza se refina

meditando de esta manera.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 82**

## **Los Beneficios de la Meditación**

Cuando uno ha concluido una meditación poderosa - incluso el meditar por diez o quince minutos demanda tanta energía como la usada en correr una milla - ello lo llena a uno con una abundancia de energía a ser usada creativamente en el mundo exterior durante las actividades de la vida diaria. Luego de que la meditación se acaba, trabaja en refinar cada atributo de tu naturaleza externa. Aprende a dar y a dar desinteresadamente, sin esperar un agradecimiento o un premio. Aprende a trabajar por el trabajo mismo, alegremente, ya que todo trabajo es bueno. Encuentra las "gracias" desde tu profundo interior. Aprende a ser feliz buscando felicidad no en otros, sino desde las profundidades de la mente que es la felicidad misma.

Y en la vida diaria observa el juego de las fuerzas, la fuerza ódica actuando entre la gente y la gente, y la gente y sus cosas. Cuando ella fluye agradablemente entre la gente, se llama armonía. Cuando la fuerza ódica se congestiona entre la gente y jala y empuja y causa infelicidad, se llama desacuerdo. Entonces, cuando la fuerza ódica se congestiona dentro de uno mismo, tomamos conciencia de estados de mente infelices, inquietos, trastornados. La fuerza ódica es entonces llamada turbulencia. Es la misma fuerza. El meditador aprende a trabajar con las fuerzas ódicas del mundo. El trata de no evitarlas. El afuera y el adentro son sus campos de juego.

Las mejores horas para meditar son antes del amanecer, al mediodía, al atardecer y a la medianoche. Se pueden usar los cuatro períodos mencionados o elegir uno en especial. La meditación debe llevar entre quince minutos hasta media hora para comenzar. ¿Meditar sobre qué cosa? Sobre la transmutación de las fuerzas ódicas de vuelta a su fuente, la fuerza actínica. A través de postura perfecta *asana*, transmutamos las fuerzas físicas y las fuerzas emocionales. A través del control de la respiración, *pranayama*, transmutamos las fuerzas intelectuales y movemos la toma de conciencia de aquella área de la mente que está siempre pensando - el gran sueño.

Luego nos hacemos vibrantes y confiados en nosotros mismos, sintiendo el poder de nuestra médula espinal a través de la cual fluyen las fuerzas actínicas yendo hacia afuera por el sistema nervioso. Aprendemos a apoyarnos en nuestra propia médula espinal, más que en cualquier otra persona, maestro, libro, organización o sistema. Las respuestas comienzan a venir reales y vibrantes, enganchadas en el extremo de cada pregunta. Estas y muchas otras

son las recompensas dinámicas del aspirante sincero que busca en su interior a través de la meditación.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 83**

#### **Volviéndose Simple**

Cuando uno comienza a meditar, uno debe encararlo en forma dinámica, ya que uno se va haciendo más vivo. La persona está penetrando su toma de conciencia hacia la fuente de vida misma, ya que eventualmente espera lograr la meta última, unirse a Siva, la experiencia del Ser más allá de todo tiempo, más allá de toda forma, más allá de toda causa. La experiencia de Parasiva se obtiene sólo cuando uno se ha vuelto muy simple, directo, nada complicado. Cuando un nuevo sistema nervioso se ha construido dentro del mismo cuerpo, suficientemente fuerte como para mantener la toma de conciencia suficientemente hacia adentro de modo de que la toma de conciencia misma se pueda disolver en su misma esencia, se experimentan Satchidananda y Parasiva.

Luego de esa experiencia dinámica, la herencia del ser humano en esta vida, uno vuelve a entrar en la mente que es toda forma - creando, preservando, destruyendo, totalmente completa en todas las áreas de manifestación - y se mueve libremente a través de la mente, viéndola como lo que es.

Parasiva es la meta última en la unión con Siva, la realización del Ser en su totalidad. ¿Cómo sabe uno que uno ha experimentado tal experiencia, si uno no puede hablar acerca de ella, si está más allá de la mente, del pensamiento, de toda causa, de todo tiempo y de todo espacio? Sin embargo uno lo sabe, y lo sabe en forma vibrante. Existen varias señales. Una es que uno puede entrar en Parasiva como persona ignorante y salir sabia. Uno pierde algo, el deseo de la realización del Ser. Otra señal es que el Ser, el verdadero meollo de la existencia, es siempre su punto de referencia. La persona se relaciona con el mundo exterior únicamente de la manera en que un adulto se relaciona con los juguetes de los niños. Parasiva debe ser buscado, trabajado y finalmente obtenido. Pero muchísimo trabajo debe ser efectuado primeramente.

Elige una hora para tu meditación. Siéntate tan erguido, fuerte y dinámico de modo de que sientas que eres en ese momento el centro del universo. Regula tu respiración de manera tan precisa que la toma de conciencia fluya libremente fuera del dominio del pensamiento hacia las áreas perceptivas de la mente. Luego comienza meditando acerca de las dos fuerzas, ódica y actínica. Sé como el hombre del espacio, en lo alto sobre la superficie de la Tierra

mirando a las fuerzas ódicas de las ciudades. Luego mira también a las fuerzas ódicas, las fuerzas magnéticas que motivan tu vida dentro de ti y entre las personas y tú y las cosas. Siente la fuerza actínica desbordando desde la fuente central de energía misma. Y luego vuelve la toma de conciencia sobre ella misma. Simplemente toma conciencia de que estás tomando conciencia. Siéntate en dicha dinámica. Al salir de la meditación, a continuación siente el poder de la médula espinal, energía vibrante desbordando a través del sistema nervioso, de las manos, de los brazos, de las piernas, de la cabeza. Entra de vuelta en la vida con alegría, con felicidad.

**Domingo**

**LECCIÓN 84**

## **Disciplina y Éxito**

Es muy importante decidir exactamente sobre qué vas a meditar, antes de comenzar. Luego mantente con tu decisión a lo largo de tu meditación y haz cualquier esfuerzo para evitar la tendencia a distraerte y cambiar tu dirección. El lenguaje Shum como herramienta para guiar al meditador, es de gran ayuda ya que la toma de conciencia del individuo es mantenida precisamente en el área escogida. Esto es semejante a cómo debemos disciplinarnos para tener éxito en actividades externas. El distraerse es inaceptable. Las personas triunfadoras terminan lo que comenzaron. Es posible aprender a meditar extremadamente bien, pero no tener éxito en la práctica si el meditador se permite desviarse una vez que la mente se ha abierto. Para tener éxito, uno debe ser muy pero muy firme con uno mismo cuando se comienza una meditación. Cada meditación se debe llevar a cabo de la manera que fue planeada cuando la meditación se inició.

Para tener éxito en la meditación debemos llevar la mente a un estado disciplinado. A la gente indisciplinada no se le puede decir lo que se debe hacer, ya que ellas no escuchan. Su toma de conciencia se va a la deriva con cualquier cosa que surge. Aquellos que realmente quieren progresar en meditación y continuar haciéndolo y mejorar año tras año tras año, deben encarar este arte de una manera extremadamente positiva y sistemática. Aquí de nuevo, el lenguaje Shum puede ser de gran ayuda.

Miles de devotos han ido y venido desde el comienzo de mi misión en 1949. Cada uno de ellos estaba determinado a ir profundamente hacia adentro y realizar el Ser, pero muchos abandonaron el camino. Esto es debido a que a veces el poder *shakti* se hace muy fuerte dentro de ellos y el sistema nervioso interno no está listo para recibir el impacto. Otros tuvieron éxito porque fueron más disciplinados, y cuando su poder interior se manifestó, ellos disfrutaron su

intensidad manteniéndolo firme dentro de la médula espinal. Entonces ellos continuaron la meditación como fue planeada, luego de que el poder comenzó a amenguar.





## Parasivadarsana Padapanchakam



## Los Cinco Peldaños Hacia la Iluminación

Paso a paso, practica el retiro de la mente y mira hacia adentro. Serás testigo una por una de los miles de cosas buenas interiores. Ahora y aquí debajo, puedes encontrar al Señor por quien el antiguo Veda aún se halla buscando por todos lados.

*Tirumantiram 578*



*Gurudeva enseña los cinco pasos que conducen a la iluminación, representada aquí por cinco pasos adornados en un templo hindú. Subiendo los escalones, un yogui ha alcanzado el santuario interior y caído en cerca de la contemplación Sivalinga, custodiado a ambos lados por dvarapalakas, planos internos centinelas.*

**Lunes**

**LECCIÓN 85**

## **Primer Peldaño: La Atención**

El grandioso anciano del Oriente que me ordenó, Jnanaguru Yoganathan, Yogaswami de Jaffna, solía decir una y otra vez, "Estaba concluido hace mucho tiempo." Está concluido ya. La mente entera está concluida, completa, en todos los estadios de manifestación. La toma de conciencia de la persona fluye a través de la mente como el viajante anda por el mundo.

Ahora llegamos al verdadero estudio, y esto se aplica exactamente a ti y a ti personalmente: los cinco peldaños en el sendero de la iluminación. ¿Cuáles son? Atención, concentración, meditación, contemplación y Realización del Ser. Esos son los cinco peldaños por los que la toma de conciencia debe atravesar, casi ganando fuerza cada vez, en el sendero de la iluminación. Cuando comenzamos, la toma de conciencia está fluyendo a través de muchas áreas de la mente. Y no es una toma de conciencia madura., es como una pelotita de ping-pong, rebotando por todos lados. La pequeña pelotita de ping-pong, se diría, que no va a andar el sendero de la iluminación. Va a rebotar en la mente instintiva, encarnación tras encarnación hasta que crece y llega a ser una gran esfera, como una gran pelota playera. Luego, finalmente, tendrá suficientes experiencias fluyendo por la mente para volverse sobre sí misma. Cuando esto sucede, ciertas facultades se manifiestan. Una de ellas es la fuerza de voluntad. Y nosotros aprendemos a mantener la atención. Aprendemos a mantener la toma de conciencia en atención. Toma de conciencia: ¡atención!

¿Qué es la atención? La atención es el primero de los cinco peldaños en el camino, esto es, manteniendo la toma de conciencia firme, centralizada en una sola área de la mente, y el área donde nosotros elegimos estar, no el área que algún otro eligió. Nuestra toma de conciencia es movida por otras personas a través de la mente a una frecuencia tan alta, que nosotros pensamos que estamos dirigiendo la toma de conciencia nosotros mismos. Esa es una forma extraña de hablar, ya que estoy diciendo que movemos la toma de conciencia, como si la toma de conciencia fuera algo distinto de nosotros mismos. Pero toma de conciencia, energía y voluntad son toda la misma cosa. De modo que la llamaremos simplemente toma de conciencia de ahora en más. Cuando otra gente mueve la toma de conciencia a través de un área u otra, llamamos a eso distracción, o distracciones mundanas. La misión es mover la toma de conciencia nosotros mismos. ¿Cómo aprendes a hacer eso? Manteniéndola en atención.

¿Cómo trabaja la atención? La atención es la toma de conciencia suspendida como un picaflor sobre una flor. El no se mueve. La flor no se mueve, y la toma de conciencia toma conciencia de la flor – suspendida. El entero sistema nervioso del cuerpo físico y las funciones de respiración deben estar a un cierto ritmo para que la toma de conciencia pueda permanecer suspendida, como un picaflor sobre la flor. Ahora, ya que el cuerpo físico y nuestra respiración no han sido nunca disciplinados de ninguna forma, debemos empezar por respirar rítmicamente y diafragmáticamente, de manera que expiramos en el mismo número de cuentas en que inspiramos. Luego de que hacemos esto durante un largo período de tiempo – y tú puedes comenzar ya mismo, - el cuerpo se vuelve entrenado, el sistema nervioso externo se vuelve entrenado, responde y la toma de conciencia se mantiene en atención.

## **Martes**

### **LECCIÓN 86**

#### **Segundo Peldaño: La Concentración**

Luego nos movemos automáticamente al siguiente peldaño: la concentración. El picaflor, suspendido en el aire frente a la flor manteniendo la atención, comienza a mirar la flor, a concentrarse en ella, a estudiarla, a reflexionar acerca de ella, sin que lo distraiga ninguna otra flor - eso es entonces la toma de conciencia moviéndose. La toma de conciencia distraída, aquí, es toma de conciencia moviéndose a otra flor, o moviéndose a otro área de la mente.

Renuncia a la idea de que los pensamientos vienen y se van de tu mente, así como los visitantes vienen y se van de tu hogar. Mantente con la idea de que es la toma de conciencia la que se mueve, en vez de pensar que son los pensamientos los que se mueven. Mira a la toma de conciencia como un yo-yo al extremo de un hilo. El hilo se halla enganchado en el centro exacto de la energía misma, y la toma de conciencia fluye hacia afuera y hacia adentro. La toma de conciencia puede fluir hacia afuera, hacia un árbol, y luego hacia adentro de nuevo, y luego hacia afuera, hacia una flor y luego hacia adentro de nuevo, y luego hacia abajo en dirección al piso, y después hacia adentro de nuevo. Este maravilloso yo-yo de la toma de conciencia - ese es un buen concepto a asimilar de modo de volverse más familiarizado con la toma de conciencia. Toma de conciencia mantenida en atención puede entonces pasar a la siguiente frecuencia de vibración y concentrarse.

Toma una flor y ponla frente tuyo. Respira profundamente al mismo tiempo que te hallas sentado frente a ella. Simplemente mírala. No fijes la vista ni esfuerces tus ojos. Simplemente toma conciencia de ella. Cada vez que la toma de conciencia se mueve a alguna otra área de la mente, con tu fuerza de voluntad

trae a la toma de conciencia de vuelta y toma conciencia de la flor de nuevo. Mantente haciendo esto hasta que estés simplemente conciente de la flor y no conciente de tu cuerpo ni de tu respiración. Luego comienza a concentrarte en la flor. Ese es el segundo paso. Piensa acerca de la flor. Muévete hacia el área de la mente donde todas las flores existen en todas sus facetas de manifestación, y concéntrate en la flor. Muévete de un área a otra - a donde todos los tallos existen, al tallo de esa flor en particular, a la raíz de donde esa flor en particular provino, y a la semilla. Concéntrate, concéntrate, concéntrate en la flor. Esto es lo que significa concentración - mantenerse en el área del pensamiento del objeto particular sobre el cual estés tomando conciencia y fluir a través de las diferentes vibraciones de color y sonido de los pensamientos. ¿Cómo funciona? Los poderes de la concentración - es simplemente un nombre. En realidad lo que sucede es que estés fluyendo la toma de conciencia a través del área de la mente que contiene los elementos que en efecto hicieron esa flor particular, y te hallas percibiendo cómo todos esos elementos se unen.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 87**

#### **Tercer Peldaño: La Meditación**

Una vez que somos capaces de mantener la toma de conciencia suspendida sobre aquello en lo cual nos estamos concentrando, llegamos a tener grandes poderes de observación. Somos capaces de ver casi a través de aquello en lo cual nos estamos concentrando, y de observar las distintas partes y partículas, su acción y reacción, ya que no estamos distraídos. Incluso la observación en la vida diaria surge naturalmente, como resultado de participar regularmente en la práctica de la concentración. Somos capaces de ver más, oír más, sentir más. Nuestros sentidos se hacen más agudos y vivos. Es muy necesario cultivar la concentración, para llevar la toma de conciencia enteramente hacia la plenitud de la meditación.

Esto nos encamina hacia nuestro siguiente peldaño, la meditación. Meditación y concentración son prácticamente la misma cosa, aunque meditación es simplemente un estado de concentración más intenso. El estado de meditación es escrutinio cuidadoso y detallado de los elementos individuales y las energías que forman esa flor. Tú estás examinando los estratos internos de la mente, o cómo una flor crece, cómo es formada la semilla. Tú estás observando esto tan agudamente que has olvidado que tú eres un cuerpo físico, que tú eres una unidad emocional, que tú estás respirando. Tú estás en el área de la mente donde existe esa flor, y el arbusto de donde ella provino, y las raíces y la semilla y toda faceta de manifestación, todo al mismo tiempo. Y la estás viendo

como realmente es en esa área de la mente. Nuevo conocimiento fluye a través de ti desde tu interior, y tú te hallas jovialmente alerta y satisfecho. Entonces tú estás meditando en el área interior de la mente donde, en todos los estados de manifestación, esa especie en particular se halla dentro de la mente. Esto es meditación, es un estado muy intenso y hermoso en el cual hallarse.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 88**

#### **Cuarto Peldaño: La Contemplación**

De la meditación entramos a la contemplación. La contemplación es el concentrarse tan profundamente en las áreas internas de la mente en donde la flor y las especies de la flor y la semilla y todo existe. Vamos más profundamente, más profundamente y más profundamente hacia adentro hacia la energía y la vida dentro de las células de la flor, y encontramos que la energía y la vida dentro de las células de la flor, es lo mismo que la energía dentro nuestro, y nos hallamos en contemplación de la energía misma. Vemos la energía como luz. Podemos llegar a ver la luz dentro de nuestra cabeza si tenemos una leve conciencia de cuerpo. En estado de contemplación podemos no estar siquiera conscientes de la luz misma, ya que solamente se está consciente de la luz cuando uno tiene un poco de conciencia de la oscuridad. Si no, ése es simplemente tu estado natural, y tú te hallas en un profundo ensueño. En un estado de contemplación, tú estás tan atentamente vivo, que no te puedes mover. Por eso es que te sientas tan quieto.

Yogaswami dijo una vez, "Yo fui hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro, tan profundamente hacia adentro, que un pájaro se posó en mi cabeza." Ese era el tipo de enseñanza que él daba para hacer que las personas pensaran que el cuerpo físico estaba tan quieto, y por tanto tiempo, que un pájaro se sentó en su cabeza, sin percatarse siquiera de que una persona estaba sentada allí - "Yo fui hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro, tan profundamente hacia adentro, que un pájaro se posó en mi cabeza." Ve hacia adentro, y hacia adentro y hacia adentro tan profundamente, que un pájaro pueda posarse en tu cabeza, a través de los estadios de atención, meditación y contemplación de las energías internas del universo mismo.

Cuando te hallas en la mente de energía, en esa conciencia sutil, tu no estás conciente de la Tierra o de ningún planeta. Estás simplemente consciente de los estratos de energía que atraviesan la Tierra, el espacio y los planetas. No es ni siquiera energía en realidad. Sólo estamos conscientes de la energía cuando estamos conscientes de algo que parece no ser energía. De todas maneras, esto es contemplación, la fuente misma de aquello que se halla

dentro y que atraviesa toda forma.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 89**

#### **Quinto Peldaño: Realización del Ser**

Esto conduce entonces a *samadhi*, el más profundo *samadhi*, en el cual, en algún sentido, vamos dentro de un átomo de esa energía y nos movemos hacia la fuente primordial de todo. No existe realmente nada que tú puedas decir sobre esto, ya que tú no puedes proyectar ese concepto del Ser, ni puedes proyectar en palabras la profundidad de *samadhi*. No puedes lanzarlo en un concepto, ya que no hay áreas de la mente en las cuales el Ser exista, y sin embargo, si no fuera por el Ser, la conciencia-mente no existiría.

Tú debes realizar Esto para poder comprenderlo; y una vez que Lo has realizado, tú Lo conoces; y antes de realizarlo, tú Lo deseas; Y después de que Lo has realizado, tú no lo deseas. Has perdido algo. Has perdido la meta de la Realización del Ser, porque Lo has obtenido.

Yo lo realicé, atravesé ese profundo *samadhi*, a través de estos peldaños. Me enseñaron estos peldaños cuando era muy joven: atención, concentración, meditación y contemplación y luego hacia el más pero más profundo *samadhi*. Luego de que pasé por ello, me hallé en contemplación, en meditación, en concentración, y pensé, "Que simple. ¿Dónde estaba yo todo este tiempo deambulando, sin ser capaz de percibir y de ser lo obvio?" Chandogya Upanishad (7.25.1-3) lo expresa tan magníficamente: "El Infinito está debajo, arriba, detrás, delante, a la derecha, a la izquierda. Yo soy todo esto. Este Infinito es el Ser. El Ser está abajo, arriba, detrás delante, a la derecha, a la izquierda. Yo soy todo esto. Aquél que conoce, medita, y realiza la verdad del Ser - tal persona se deleita en el Ser, se regocija en el Ser. El se vuelve el amo de sí mismo, y el amo de todos los mundos. Esclavos son aquellos que no conocen esta verdad. Aquél que conoce, que medita y que realiza esta verdad del Ser, encuentra que todo - energías primordiales, el éter, el fuego, el agua y todos los otros elementos - la mente, la voluntad, el habla, los himnos sagrados y las escrituras sagradas - en efecto todo el universo - se deriva de El."

## **Sábado**

### **LECCIÓN 90**

#### **Yendo Hacia Adentro y Volviendo Hacia Afuera**

El Ser es tan simple. Tú tienes que ser tan simple para realizar el Ser, no vulgar, pero muy sin ataduras. La toma de conciencia debe poder moverse tan diestramente a través de la mente, como un elegante cervatillo a través del



bosque, tan hábilmente a través de la mente, que ninguna de las sustancias pegajosas de la mente, por decir así, se adhiera a la toma de conciencia y la mantenga firme por un lapso de tiempo. Y sólo con esa agilidad tú puedes llevar la toma de conciencia rápidamente a la fuente, hacia ella misma, hasta que sales habiendo realizado el Ser. Es una experiencia de la cual tú sales más de lo que vas.

Si tuvieras que explicar la realización del Ser de otra manera, mírala de esta forma. Aquí mismo tenemos una piscina. Aquello bajo la superficie del agua, nosotros llamaremos el Ser. La superficie del agua, simplemente a la superficie de ella, la llamaremos las profundidades de la contemplación, esa conciencia pura, el área más super-sutil de la mente, el área más sutil de la conciencia pura. Y nosotros vamos a zambullirnos a través de la conciencia pura en el Ser. Llamaremos al cuerpo físico toma de conciencia. Es un cuerpo de luz, está por zambullirse en el Ser, en las profundidades de *samadhi*. Pero para hacer eso, debe romper la superficie, debe romper la conciencia pura.

Entonces nosotros nos preparamos. ¡Atención! Nos quitamos toda la ropa. Nos ponemos el traje de baño y caminamos alrededor de la piscina. Nos estamos preparando para esta grandiosa zambullida. ¡Concentración! Aunamos nuestras fuerzas. No sabemos realmente lo que nos va a suceder. ¡Meditación! Revisamos la piscina. Inspeccionamos todo. Estamos estudiando la filosofía de lo que vamos a hacer. Incluso intentamos medir la profundidad del Ser. Hablamos con la gente acerca de esto y les preguntamos, "¿Te has zambullido allí?" Algunos contestan, "No, pero pienso hacerlo algún día", y otros contestarán "Sí." "Bien, ¿puedes contarme algo acerca de ello?" Ellos contestan "uh... , no." Entonces tú entras en contemplación. Simplemente te paras allí. Y estás completamente consciente de estar parado allí, exactamente al borde del Absoluto, y tú estás parado, tan, tan, tan conciente de que tú estás allí, simplemente tomas conciencia de que estás tomando conciencia. Y luego tú te ríes y saltas. A medida que tus manos y tu cabeza entran en el agua, ellas desaparecen. Cuando el cuerpo rompe la superficie, desaparece. Cuando las piernas entran, ellas desaparecen. Y nosotros estamos mirando a la superficie de la piscina y no te vemos. Simplemente has desaparecido, el cuerpo completo.

A medida que emerges de ese *samadhi*, primero las manos y la cabeza salen y comienzan a reaparecer - luego el pecho, luego el torso completo. Luego a medida que sales de la piscina, las piernas reaparecen, y finalmente los pies aparecen de nuevo. Tú eres el mismo que eras antes, pero estás limpio por dentro. La toma de conciencia tiene un nuevo centro. El centro está profundo en el fondo de allí, un lugar del cual no puedes ni siquiera hablar. Tú te das

cuenta, cuando sales, que tú has realizado el Ser.

Antes de que entraras, tú sabías muchas cosas acerca de él. Tú podías citar mil cosas distintas acerca del Ser. Tú sabías tanto. Y cuando tú emerges, no sabes absolutamente nada acerca de él, intelectualmente. Sabes que has tenido una experiencia formidable. Has experimentado un baño interno. Luego simplemente disfrutas la experiencia - contemplación. Luego comienzas a meditar sobre la experiencia que has tenido, y ves la inmensidad en la que la toma de conciencia se puede expandir. Y hay una inmensidad en ti que la toma de conciencia no puede penetrar más. Es una inmensidad formidable; tú simplemente no la puedes penetrar más. Tu vas hacia adentro, y hacia adentro, y hacia adentro, y de repente te das cuenta que has realizado al Ser de nuevo. Y tú vas hacia adentro y hacia adentro y hacia adentro, y luego, de repente te das cuenta de que has realizado al Ser de nuevo. Y todo es diferente.

Tú miras al mundo desde el interior. Tú miras a las personas desde el interior. Tú miras a una persona e inmediatamente ves cómo se ha desempeñado a través de la vida. Tú miras a su rostro y ves cómo es su madre. Miras en su mente subconsciente; ves cómo era su hogar. Ves cómo era cuando tenía diez años, catorce, veinte, veinticinco; ahora tiene treinta años. Y al mismo tiempo ves cómo va a ser cuando tenga cuarenta años y así sucesivamente. Tú ves la secuencia completa, toda en el ahora. Entonces tú sabes realmente, luego de ese profundo *samadhi*, que la mente, en todas las facetas de su manifestación estaba completa hace mucho tiempo. Estaba ya completa.

Antes de eso, tú tratas de creer en ese concepto. Y es un concepto enorme para creer, ya que cuando la toma de conciencia fluye en las áreas externas de la mente, ciertamente no parece ser así para nada. Nuestra perspectiva está limitada.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 91**

#### **Después de la Realización del Ser**

Luego del profundo *samadhi* de la Realización del Ser, nuestra perspectiva no se podría llamar realmente vasta; nosotros simplemente vemos las cosas de la manera que son. Y es tan simple como eso. Nosotros vemos las cosas de la manera que son, y esa es la manera en que son, de adentro hacia afuera. Tú miras a un árbol. Tú ves las energías del árbol trabajando dentro del árbol. Entonces, después de eso, tú ves las hojas y la corteza, y sin embargo ves todo al mismo tiempo, todo trabajando al unísono. Esa es la realización del Ser.

Esos son los cinco peldaños en el sendero de la iluminación, los cinco

peldaños con los que debes trabajar. El primero puede ser el más difícil - atención. Está produciendo un soldado fuerte y valiente que está yendo en una grandiosa misión de toma de conciencia. Llevando la toma de conciencia a la atención, la toma de conciencia se debe separar inmediatamente de aquello de lo cual estaba tomando conciencia previamente. Ya que cuando la toma de conciencia está ligada a aquello de lo cual toma conciencia, piensa que es esa cosa. No piensa que es esa cosa, pero aparenta eso. Cuando separamos la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, nos podemos mover libremente a través de la mente, primero en un área limitada de la mente, luego en un área de la mente más y más extensa.

Luego aprendemos a concentrarnos, lo que despierta el poder de la observación. Si tú tienes atención y concentración, los otros estadios vienen automáticamente. Pero para la realización del Ser, tú lo debes querer más que a tu propia vida, ya que *samadhi* profundo es eso, más que tu vida. La realización del Ser más allá de las áreas sutiles de conciencia pura, es más que tu vida. Debes quererlo más que a tu vida.

Memoriza estos cinco pasos: atención, concentración, meditación, contemplación, *samadhi*. Ahora, existen varios estadios de *samadhi* - *savikalpa samadhi*, *nirvikalpa samadhi* - pero cuando uso la palabra *samadhi*, yo me refiero a la Realización del Ser, la Totalidad, lo Supremo, lo que acabo de describir. Vale la pena su búsqueda. Vale la pena luchar por ello. Vale la pena hacer de ello una misión de nuestra existencia en este planeta.

No estamos en este planeta para educarnos, ni para conseguir cosas, ni para adquirir dinero, ni para vestir nuestro cuerpo físico, ni para adquirir propiedades, ni para alimentarnos. Estamos en este planeta para la Realización del Ser, para esa única cosa, para ir hacia adentro de nosotros mismos. Eso es para lo cual venimos a este planeta, y seguiremos volviendo a través del proceso de reencarnación, una y otra y otra vez, hasta que la toma de conciencia crezca a las dimensiones de una gran esfera, suficientemente fuerte para moverse a través de las áreas sutiles de la mente - si comparamos la toma de conciencia con una pelota, desde una pelota de ping-pong, a una pelota de volley, a una pelota de playa - y finalmente estamos exactamente allí. Intelectualmente debemos equiparar la toma de conciencia con algo para tener idea. Una vez que tenemos la idea y que hemos atrapado la vibración y hemos separado la toma de conciencia de aquello de lo cual toma conciencia, estamos encaminados en nuestro sendero en nuestra búsqueda interna por la meta última, hacia adentro.



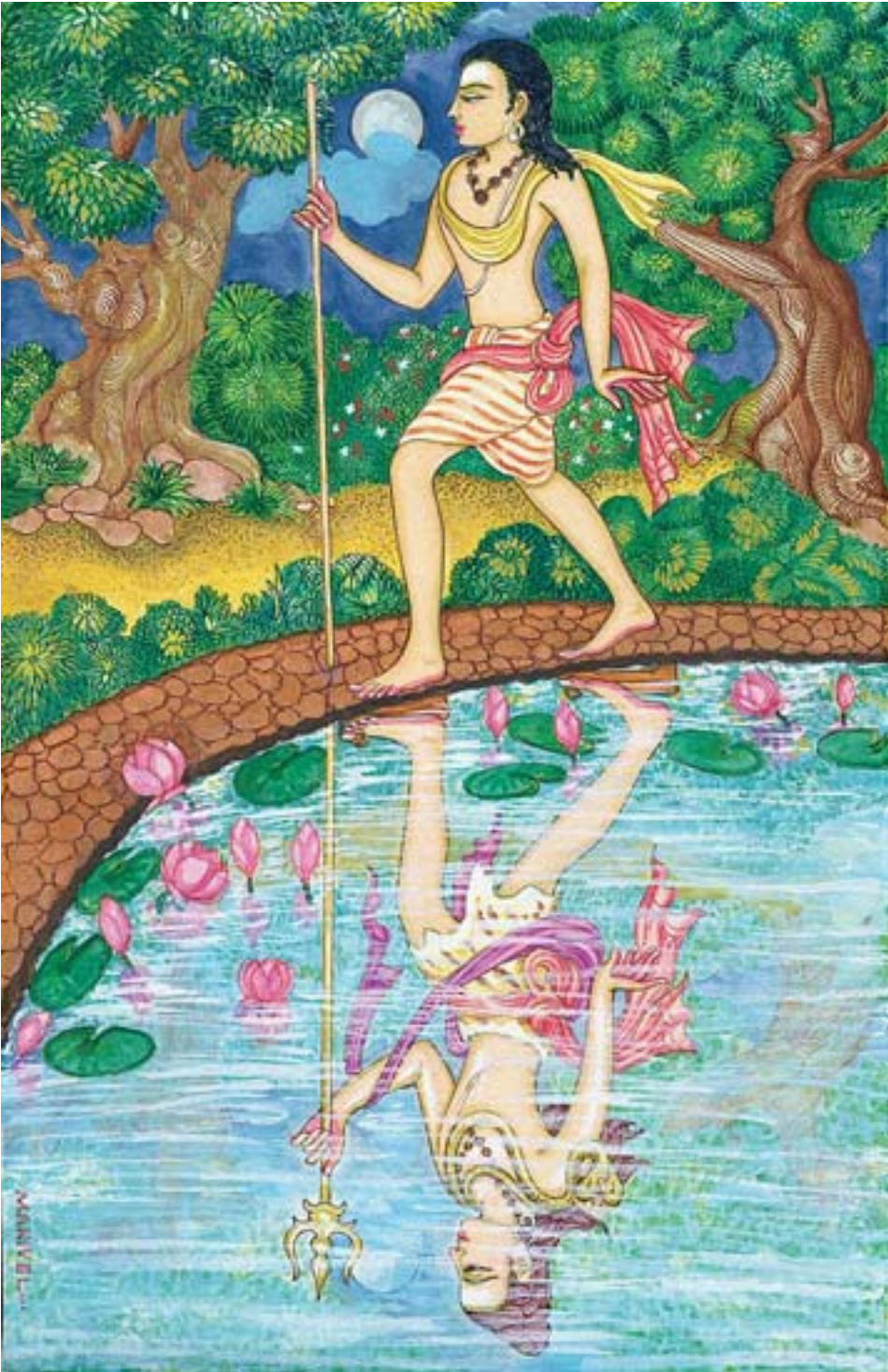
## Jivanam Mahanubhutih



## La Vida, la Gran Experiencia

A pesar de que ellos practican *yoga* por ocho mil años, aún los hombres no ven al Señor, tan dulce como ambrosia y tan agradable a la vista. Pero si, iluminado, tú Lo buscas dentro, El está allí dentro, como la reflexión de un espejo.

*Tirumantiram 603*



*En una noche de luna llena un Sivabhaktar, guiados por los principios dhármicos, pasos con valentía por el camino, seguro de cercanía amorosa Siva. Al mismo tiempo, Siva está dentro de él, simbolizado por el reflejo en el estanque de loto. Como Gurudeva le gustaba decir: "El hombre no es hombre. El hombre es Dios."*

**Lunes**

**LECCIÓN 92**

## **Establece Principios Básicos**

En uno u otro momento de la vida, cada uno de nosotros ha tenido experiencias similares de tentación. Hubo veces en que fuimos en contra de lo que sabíamos era la mejor acción, hicimos cosas de las cuales sabíamos que nos arrepentiríamos luego. Nosotros sabíamos, pues el verdadero conocimiento de nuestras acciones o inacciones, reside dentro nuestro. Incluso los demonios de las escrituras antiguas están en realidad dentro nuestro, ya que eso es la naturaleza baja, instintiva a la que se da poder cuando vamos en contra de aquello que sabemos es lo mejor para nosotros. Aún las más grandes almas tienen tentaciones. Las almas que son las más viejas y fuertes, tienen los más fuertes deseos y tentaciones. Te preguntas a menudo, "¿Por qué esto me sucede a mí? ¿Qué hice yo para merecer esto?" La experiencia fue creada y nació de tu propia fuerza. Cualquier otra experiencia menor hubiera significado casi nada para ti ya que ninguna lección se hubiera derivado de ella.

Cuando vamos a jardín de infantes, nos enseñan dulcemente. Cuando vamos a la universidad, nos enseñan en el lenguaje de la universidad. Las enseñanzas nos llegan de la vida, únicamente de la manera en que las podemos comprender mejor, de la manera en que ellas pueden mejor hacer emerger nuestra fortaleza interior. Yo he pasado por muchas situaciones y he esperado que las personas satisfagan ciertos niveles, pero he descubierto que hay muchas cosas básicas que la gente simplemente no sabe.

Si tú vuelves a revisar distintos períodos de tu vida, observarás que a partir de ciertas experiencias que mantienes en la memoria en tu mente subconsciente, el conocimiento creció. Por ejemplo, comienza con aquellas cosas de las cuales no estás seguro. Tú debes resolver todas esas cosas a través de la comprensión antes de que puedas despejar tu mente subconsciente. Una vez que tú has despejado tu mente subconsciente a través de comprender las lecciones de las experiencias a las cuales te hallas aún reaccionando, tú manifestarás tu visión interior de tu luz blanca clara y comenzarás a vivir en tu verdadero ser.

El estudiante *yoga* debe establecer principios básicos en su vida. El debe tratar con toda su fuerza hacerlo. El conocimiento de la correspondencia entre acción y reacción está en el subconsciente de la persona. Para comprender las más profundas experiencias de la vida, debemos analizarlas. Nos debemos preguntar a nosotros mismos, "¿Qué significa esta experiencia? ¿Qué lección

puedo extraer de ella? ¿Por qué sucedió?"

Podemos encontrar respuestas a estas preguntas solamente cuando hemos establecido un cimiento de principios *dharmicos*, que son leyes mentales que gobiernan la acción y la reacción. A continuación se da una lista de treinta y seis principios *dharmicos* contemporáneos que estabilizan las fuerzas externas de manera que se pueda vivir plenamente una vida contemplativa. Cuando éstos se practican sin cesar, ellos nos traen la comprensión de las experiencias externas y más profundas de la vida.

1. Simplifica tu vida y sirve a otros.
2. Vive en compañía espiritual.
3. Busca aire puro y sol.
4. Bebe agua pura.
5. Come comidas simples y verdaderas, no carne animal.
6. Vive en armonía con la naturaleza.
7. Consume lo que realmente necesitas en vez de lo que deseas.
8. Respeta todas las formas de vida.
9. Haz ejercicios treinta minutos por día.
10. Produce paz, no ruido.
11. Haz un templo de tu hogar.
12. Desarrolla alguna forma de arte o artesanía.
13. Fabrica tu propia vestimenta y tus propios muebles.
14. Expresa alegría a través del canto y la danza.
15. Cultiva tu propia comida orgánicamente.
16. Planta doce árboles por año.
17. Purifica tu ambiente.
18. Deja belleza por donde pasas.
19. Realiza a Dios en esta vida.
20. Sé uno con tu *guru*.
21. No seas violento ni en pensamiento ni en acción.
22. Ama a tu prójimo.
23. Confía en la energía independiente de tu médula espinal.
24. Observa a la mente pensar.
25. Cultiva un carácter contemplativo buscando la luz.
26. Extrae una lección de cada experiencia de la vida.
27. Separa la toma de conciencia de sus objetos.
28. Identifícate con la inteligencia infinita, no con el cuerpo, la mente o el



intelecto.

29. Sé consciente en el eterno ahora, no en el pasado ni en el futuro.
30. No tomes ventaja de la confianza ni abuses crédito.
31. Mantén las promesas y lo que te han confiado.
32. Controla y dirige al deseo.
33. Busca comprensión a través de la meditación.
34. Trabaja con disciplina espiritual.
35. Piensa y di sólo lo que sea verdad, amable, necesario y que ayude.
36. Crea un templo para la próxima generación donando parte de tu salario.

## **Martes**

### **LECCIÓN 93**

#### **Buscando Comprender**

Si tú deseas hallar la respuesta a cualquier pregunta con suficiente intensidad, puedes encontrar la respuesta adentro tuyo, o en las escrituras sagradas o en los libros de sabiduría. Toma uno de esos libros, ábrelo e intuitivamente llegarás a la página que tiene la respuesta a tu pregunta. Tú has tenido en uno u otro momento la experiencia de reconocer tu respuesta como confirmación de que todo el conocimiento está dentro tuyo.

Existe un estado de mente en el cual el proceso de cernido de acción y reacción no es posible. Esto es cuando la mente subconsciente se halla confundida. Demasiadas experiencias que no han sido resueltas a través de comprensión, han ido al subconsciente. Equilibrar la mente subconsciente es como mantener las cuentas de un libro de balances.

Supón que haz entrado muchas cifras en forma apresurada en tu libro de contabilidad. Algunas de ellas son correctas, pero otras no lo son, y otras no corresponden a ese libro, de modo de que las cuentas no cierran. Tú puedes pasar horas estudiando tus libros, pero no logras balancear los saldos, ya que es parte de la naturaleza humana que no veamos nuestros propios errores. Necesitas que otra persona, con delicadeza te los señale. Cuando estás sentado quieto concentrándote sobre tus libros, tratando de obtener el balance, con un conocimiento más profundo, tu *guru*, maestro o amigo puede entrar por la puerta y en cinco minutos encontrar el error. Tú haces las correcciones, y como por arte de magia, la oscuridad se desvanece, los libros muestran un perfecto balance y en tu interior ves la luz blanca clara. El libro de contabilidad es tu mente subconsciente, las cifras son tus experiencias, y a menos que las comprendas, permanecerás en la oscuridad, en un estado de desequilibrio. Tú

serás capaz de no sólo sentir esta desarmonía, sino que podrás verla representada como oscuridad dentro de tu cuerpo.

Así como tu experiencia crea tu estado de mente subconsciente, es tu subconsciente quien crea tu cuerpo físico y hace que luzca como es. Hay personas con suficiente habilidad como para mirar tu rostro y tu cuerpo y así leer lo que hay en tu mente subconsciente. Mi maestro espiritual, Jnanaguru Yogaswami, podía mirar a las mentes de los otros, ver y comprender la naturaleza e intensidad de su oscuridad o de su luz. Esta es una ciencia en la cual sólo unos pocos están entrenados con precisión. El sabía que el cuerpo físico es creado en realidad por la suma total de conflictos y serenidades dentro del estado de mente subconsciente. A medida que la persona se ilumina a través de conocimiento, los conflictos disminuyen, dando nacimiento al amanecer luego de las horas más oscuras. Aquí se aplica la declaración acerca del tercer ojo, "Cuando el ojo se hace uno, el cuerpo entero se llenará de luz."

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 94**

#### **La Experiencia es Como una Clase**

Cada experiencia es como una clase. Cuando la mente subconsciente ha sido completamente reconciliada con todo aquello que ha sucedido, cuando te has dado cuenta completamente de que todo aquello por lo cual has atravesado es nada más ni nada menos que una experiencia y que cada experiencia es realmente una clase, recibirás de ti mismo una evaluación de tu universidad personal interior, y estará repleta de las notas más altas, denotando excelente conocimiento.

Cada una de estas notas altas es importante, ya que cuando tú las juntas, ellas revelarán una conciencia de comprensión, dándote los requisitos necesarios para tu certificado de graduación en ver la luz blanca clara mientras te hallabas sentado en una habitación oscura. Así mismo, si tú has fracasado en una clase, o en varias clases, no sólo se verá en las notas, sino que te llevará más tiempo graduarte. Si tú no has extractado de cada experiencia la suma de la comprensión, subconscientemente tú te mantienes en la clase reaccionando a la lección que estás aprendiendo, aún si la experiencia tuvo lugar hace quince o veinte años.

Por lo tanto, debemos culminar cada una de estas experiencias con comprensión. Debemos ser promovidos al próximo grado de toma de conciencia más profunda, de modo de que, con el amor universal que nace de la comprensión, podamos cerrar las puertas del aula a nuestro paso y recibir

nuestro diploma. Cuando recibimos este primer diploma de la luz blanca clara, nos son dados mayor conocimiento y sabiduría de lo que esta gran experiencia de la vida significa. ¿Cómo nos damos cuenta lo que la vida significa? Habiéndola vivido plenamente nos damos completamente cuenta de que el pasado no es nada más ni nada menos que un sueño y que un sueño se compone de experiencias agradables y de pesadillas. Ambas son simplemente experiencias, ni buenas ni malas, ni correctas ni equivocadas.

Tú debes recordar que hasta las grandes almas han tenido pesadillas, confusiones, sufrimientos, desilusiones, pérdidas, deseos que no se han cumplido y experiencias que no fueron capaces de comprender. Y luego llegaron a un estadio en sus vidas en el cual su ser interior comenzó a empujar hacia el plano consciente. En otras palabras, ellos tuvieron aproximadamente todas las experiencias necesarias para graduarse del mundo instintivo-intelectual, o conciente. La gran naturaleza superconsciente intuitiva comienza a empujar hacia el plano consciente, revolviendo dentro del subconsciente los vestigios del pasado. A medida que esos vestigios surgen, ellos deben ser encarados y comprendidos a través de la meditación, creando entonces los cimientos para la comprensión de las leyes básicas y principios de la vida. Entonces llega el amanecer de la luz blanca clara.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 95**

#### **Nosotros Creamos Nuestra Mente a Cada Instante**

Yo siempre trato de mantener el enfoque del estudio de la vida y de la manifestación del Ser interior, en forma muy sencilla, dando los ejemplos de la flor que comienza siendo una pequeña semilla, que crece en un tallo que produce un capullo. Nosotros no sabemos nada sobre esa flor hasta que el capullo se abre, y sabemos muy poco sobre el capullo una vez que la flor se ha abierto. Sin embargo, cada proceso contenido en el crecimiento a la madurez, es una experiencia para la planta. La semilla contiene en sí misma las leyes básicas del crecimiento. El tallo contará su propia historia a medida que crece. El capullo contiene muchas experiencias y posee dentro de él una historia propia completa. A medida que la floración tiene lugar, nos cuenta una radiante autobiografía de belleza.

En la filosofía Oriental, la mente interna es a menudo representada como una flor de loto. Así es como la mente se vería si tú pudieras ver la mente. Nosotros podemos ver cosas en el plano material. Las cosas desagradables nos dicen cuán desagradable se puede volver la mente. Cuando miramos a las hermosas creaciones de la naturaleza, vemos cuán adorable puede ser la mente.

Depende de nosotros el elegir cómo queremos crear la mente, tanto conciente como subconsciente. Yo digo "cómo queremos crear la mente" porque estamos creando la mente a cada instante. ¡No hay pasado! Ese sueño que pasa frente a nuestra visión es el ahora. Nosotros lo llamamos pasado porque decimos que recordamos, pero a medida que recordamos estamos recreando lo que recordamos en el presente. ¡No hay futuro! Eso es también un sueño o una visión, exactamente como el pasado, porque cuando pensamos en lo que llamamos el futuro, estamos recreándolo frente a nuestra visión ahora. Por lo tanto no hay pasado, no hay futuro. ¡El ahora es la única realidad aparente! El ahora es la única realidad aparente, y depende de nosotros el decidir cómo queremos crear nuestra mente, ya que creamos nuestra mente a cada instante.

Podemos tomar decisiones básicas. "Quisiera ser amable con un amigo mío. Ese que últimamente no ha estado amigable conmigo." Esta es una decisión básica. Ve afuera hoy mismo, y si alguien te hace daño o si tu amigo no es amable contigo, muestra tu amor haciendo algo amable por él. Depende de ti cómo quieres afrontar la vida, ya sea "Ama a tu prójimo" o ya sea "Ojo por ojo y diente por diente." Está en nosotros el comprender la reacción que vamos a causar en nosotros mismos y en otros con cada una de nuestras decisiones. Ya que cada decisión traerá su propia recompensa, está en nosotros el determinar si queremos pasar por el sufrimiento de una reacción como resultado de una acción debidamente pensada a la luz de principios *dhármicos*.

La vida es una serie de decisiones. A cada instante, así como creamos el instante, estamos creando la decisión. Estamos enfrentando la reacción que hicimos que volviera sobre nosotros, y enfrentándola con el poder de principio, estamos construyendo el así llamado futuro. Entonces, la persona tiene dos caminos, y cada momento es un momento de juicio. Buen juicio viene de la concentración - dirigiendo el flujo del pensamiento. No tiene por qué ser siempre difícil elegir.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 96**

#### **El Arte de Ser Constante**

Existe un arte que puedes aprender, y que hará que tus decisiones sean más sencillas. Es el arte de ser constante. La regularidad triunfa. La regularidad es una de las cualidades más importantes del devoto. Es solamente a través de la regularidad en tu vida diaria, que ganas la conciencia que te posibilita comprender las experiencias de la vida, extrayendo de ellas las verdaderas lecciones. Es solamente a través de la regularidad que puedes evitar muchos de los grandes obstáculos que yacen en tu camino en el clásico sendero yoga

de la iluminación. Practica el arte de ser constante y tú manifestarás tu destino, descubre aquello para lo cual naciste y aprende cómo llevarlo a cabo en esta vida. Ya que en esa seguridad tú despertarás y llevarás a cabo tu destino y realizarás tu Ser. Entonces, teniendo tus pies firmemente plantados en el suelo, tu conciencia puede habitar libremente en el espíritu nacido de la Realización del Ser.

Estudia tu forma de enfocar la vida hoy, a medida que practicas este ejercicio. Toma algunas de las experiencias de tu estado mental subconsciente. Súmalas y ve cuán bien se equilibra tu vida. Visualiza una balanza frente a ti. Pon la totalidad de las experiencias que han sido comprendidas y la lección derivada de ellas en uno de los platos de la balanza. Pon del otro lado de la balanza el número total de experiencias que no comprendes totalmente y de las cuales aún puedes extraer lecciones. Mira cómo se equilibra. Si se equilibra parejo, tú te hallas bien encaminado a volverte firme y constante. Si se inclina hacia el lado de las reacciones, tú estás en la buena dirección, pues tú tienes ahora el poder de equilibrar tu balanza - tu subconsciente. Si se inclina hacia el lado de la comprensión, tú deberías considerar el dedicar tu vida al servicio de otros.

Siéntate inmóvil, con los ojos cerrados. Mira profundamente hacia adentro y rastrea las experiencias más importantes que te sucedieron a lo largo de tu vida desde la edad más temprana. Rápidamente pasa las páginas de tu vida y localiza la cúspide de intensidad de cada experiencia y comprende que cada una de esas cúspides fueron la suma total de muchas experiencias, formando una gran experiencia de la cual nació una gran lección de la vida.

Toma las experiencias de las cuales no estás tan seguro - todas aquellas que no puedes consolidar en una piedra sólida de comprensión. Toma esas experiencias y resuelve rastrear cada una de ellas intuitivamente. No las analices. Simplemente mira la suma total de las experiencias, y luego de un tiempo las lograrás aclarar en un destello de intuición. Esto te será de gran beneficio. Las grandiosas lecciones que esas experiencias ofrecen se te harán evidentes a medida que progresas en tu práctica de concentración. Haz esto y habrás hecho mucho por ti.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 97**

#### **Despertando la Fuerza de Voluntad**

Esto es por lo cual tú naciste. La única razón por la cual tú existes en tu cuerpo material es primeramente abrirte en tu luz blanca clara, y luego penetrar más y más profundamente en el Ser, volverte un conocedor del Ser, Satchidananda y

luego más profundamente aún en *nirvikalpa samadhi*, la Realización del Ser, preparándote para los próximos peldaños en el clásico sendero *yoga - moksha*, liberación de la reencarnación, y *visvagrassa*, unirse con Siva. Tú pronto te darás cuenta de que tú creas la mente de la manera que quieres, que tú eres el amo de tu mente. Para volverte el amo de tu mente, debes darte cuenta que la comprensión es el cincuenta por ciento del control de la mente y que tú debes trabajar para lograr eso de la misma manera en que un contador trabajaría para balancear sus libros, de la misma manera que un músico debe trabajar para dominar su instrumento.

Para conocerte a ti mismo es por lo cual te hallas en la Tierra. Tú naciste para realizar el Ser. Tú no estás aquí para hacer dinero, ni para vestirme o divertirme. Estas son cosas secundarias. Tú estás aquí en este planeta para realizar al Ser Dios, y la única forma de experimentar la Realización del Ser es despertar dentro tuyo una fuerza de voluntad actínica, dinámica, indomable. Para lograr esto los pasos son: primero, averigua qué es y donde se encuentra la fuerza de voluntad. Todo el mundo la posee. Fuerza de voluntad es esa quietud interior, esa serenidad que se asemeja a una luz tan brillante que tú no la puedes ver con tus ojos físicos. Segundo, aprende a usar esta fuerza de voluntad actínica. Comienza con las pequeñas cosas que haces. Haz que todo lo que hagas te satisfaga. Para ti, debe ser una obra de arte, aún si es simplemente secar la vajilla, limpiar el piso o pintar un cuadro. Tu trabajo te debe satisfacer, y si no satisface al "tú" interno cien por cien, tú debes usar tu indomable fuerza de voluntad y mantenerte esforzándote hasta lograrlo.

Tú te debes volver un perfeccionista de ti mismo, pero primero decide cuál es tu nivel de perfección. Debes controlar la calidad de tu trabajo. No tomes responsabilidades que no puedas manejar. Haciendo esto descubrirás que tienes más control sobre tu cuerpo físico y tus emociones de lo que pensaste sería posible. Comenzarás a demostrarte a ti mismo tus poderes de control sobre las creaciones materiales, el cuerpo físico y las emociones del área instintiva de la mente. La demostración llega a medida que tú empleas tu indomable fuerza de voluntad.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 98**

#### **Vivir Una Vida Radiante**

Una cosa es hablar; otra cosa es demostrar lo que fue dicho. La demostración es el resultado de tu toma de conciencia fluyendo a través del área superconsciente de la mente. La mente superconsciente es fuerza radiante o actínica, mientras que los estados de mente conciente y subconsciente son

manifestaciones de fuerza ódica, o magnetismo. El hablar en exceso surge de estados confundidos de mente consciente y subconsciente.

Encuentra tu destino espiritual actínico en esta vida. Aprende a vivir plenamente cada instante, completamente en la eternidad del momento. Vuélvete refinado a través de prácticas constructivas en vez de abusivas. Vuélvete positivo a través de generar buenas acciones, en vez de aquellas experiencias no halagüeñas a las que reaccionamos y que recreamos. Tuyo es un destino nuevo y positivo, uno que es cierto, constante y libre de deseos y peligros. La vida por delante para ti se vuelve una vida radiante y de plenitud a medida que te ajustas a principios *dhármicos*. Sigue estas treinta y seis moderadas guías de la vida y medita regularmente por la mañana cuando te despiertas y antes de irte a dormir cada noche. Eso es todo lo que necesita el que se inicia en el sendero eterno hacia aquellos iluminados niveles de superconciencia a los cuales aspira la toma de conciencia sutil, individual e inteligente del ser humano.

Viajamos una y otra vez a través de la mente en forma diaria, una vez que la toma de conciencia se ha separado del área limitada de la mente en la cual ha estado atrapada. ¡El viaje parece sin fin! Y lo es. Continúa buscando, continúa buscando. Mira hacia adentro, mira hacia adentro. Y sobre esos sólidos cimientos de buen carácter, muévete hacia ese lugar en la mente y vive allí, sin ver diferencias entre los estados interiores y exteriores de la toma de conciencia fluctuante. Sé ahora aquello por lo cual te has estado esforzando. La búsqueda es en el interior. Ve hacia adentro de la mente. Ve hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro y haz profundamente comprensible la incomprensible profundidad del Ser. Tú lo puedes hacer. Ha sido hecho innumerables veces en los últimos miles de años. Date a ti mismo el grandioso beneficio de creer en ti mismo y fluye hacia adentro, hacia adentro - a la totalidad del todo.





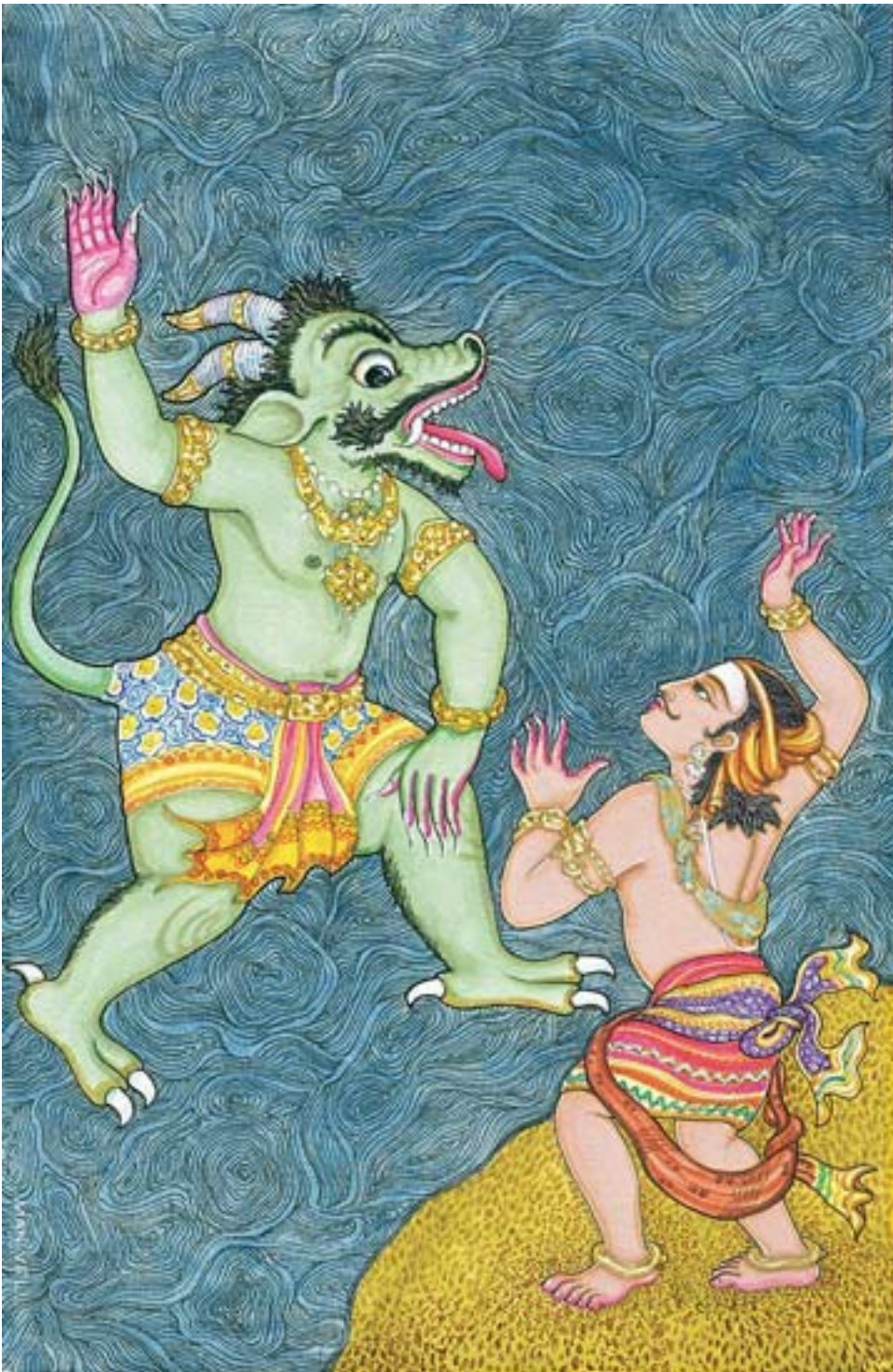
## Jivanapariksha Abhi Kramanam



### Enfrentando las Pruebas de la Vida

Pureza, compasión, moderación, paciencia, honestidad, veracidad y firmeza - son las cosas que él aprecia ardientemente. El matar, el robar y la lujuria, él aborrece. De esta manera se yergue aquél que observa las diez virtudes del sendero *yama*. *Tapas, japa*, serenidad, fe en Dios, caridad, votos en el camino Saiva y en las enseñanzas Siddhantas, ofrendas de sacrificio, *puja* a Siva y hablar puro - con estas diez, aquél que sigue *niyama* perfecciona el sendero.

*Tirumantiram 556-557*



---

*La vida está llena de dificultades y desafíos, tanto dentro como fuera de nosotros mismos. Dependiendo de la forma en que ellos se enfrentan, estos pueden ser obstáculos en nuestro camino o la oportunidad de crecer y aprender. Aquí un hombre se enfrenta sin miedo sus problemas en forma de una bestia feroz y ficticios.*

**Lunes**

**LECCIÓN 99**

## **Restricciones y Observancias**

Cuando somos niños, correteamos libremente, ya que no poseemos cargas subconscientes que acarrear. Muy poco nos ha sucedido. Por supuesto, nuestros padres e instituciones religiosas nos tratan de preparar para las pruebas de la vida. Pero debido a que la mente consciente de un niño no conoce nada mejor, en general no acepta la preparación sin la experimentación, y la vida comienza el despertar del mundo material, creando situaciones a nuestro alrededor - oportunidades magníficas para fallar estas pruebas. Si no fracasamos, sabemos que en un tiempo previo hemos aprendido la lección yacente en la experiencia. La experiencia nos da un poco de sabiduría cuando realmente nos encaramos a nosotros mismos y descubrimos el significado de fracaso o éxito. Fracaso es simplemente educación. Pero tú no debes fracasar una vez que conoces la ley.

Han habido muchos sistemas y principios de moral y ética establecidos por varios maestros del mundo, a través de las eras. Todo esto ha tenido una meta en común - darle a la persona que vive en el planeta Tierra una guía para sus pensamientos y acciones, de tal manera que su conciencia, su toma de conciencia, pueda evolucionar hacia la realización de las más elevadas metas y propósitos de la vida. Los antiguos sistemas yogas dan unas simples yamas y niyamas de observancia religiosa, definiendo cómo deben vivir todas las personas. Las yamas, o restricciones, dan un sistema básico de disciplina para la mente instintiva. Las niyamas, u observancias positivas, son las acciones y disciplinas afirmantes, dadoras de vida. A continuación hemos agrupado diez yamas y diez niyamas, una simple declaración de las antiguas y hermosas leyes de la vida.

### **Las Diez Yamas, de los Vedas Restricciones para Conducta Apropriadada**

1. No daño, *ahimsa*: No dañar a otros con pensamiento, palabra o hecho.
2. Sinceridad, *satya*: Abstenerse de mentir y romper promesas.
3. No robar, *asteya*: Ni robar, ni codiciar, ni contraer deudas.
4. Conducta Divina, *brahmacharya*: Controlar la lujuria manteniéndose célibe siendo soltero, conducente a la fidelidad siendo casado.
5. Paciencia, *kshama*: Abstener la intolerancia hacia las personas y la impaciencia con las circunstancias.
6. Firmeza, *dhriti*: Superar la falta de perseverancia, los temores, la

indecisión y la variabilidad.

7. Compasión, *daya*: Dominar los sentimientos ásperos, crueles e insensibles hacia otros seres.
8. Honestidad, *arjava*: Honestidad. Renunciar al engaño y las maldades.
9. Moderación, *mitahara*: No comer en demasía ni consumir carne, pescado, ave o huevos.
10. Pureza, *saucha*: Evitar impurezas en el cuerpo, la mente y el habla.

### **Las Diez Niyamas de los Vedas Observancias para la Vida Espiritual**

1. Remordimiento, *hri*: Ser modesto y mostrar vergüenza por los errores.
2. Satisfacción, *santosh*: Buscar alegría y serenidad en la vida.
3. Dar, *dana*: Contribuir y donar generosamente sin pensar en recompensa.
4. Fe, *astikya*: Creer firmemente en Dios, Dioses, el *guru* y el sendero de la iluminación.
5. Culto al Señor, *Isvarapujana*: Cultivar la devoción a través de culto y meditación diarias.
6. Oír las Escrituras, *siddhanta sravana*: Estudiar las enseñanzas y escuchar al sabio del linaje de uno.
7. Conocimiento *mati*: Desarrollar intelecto y voluntad espirituales con la guía del *guru*.
8. Votos Sagrados, *vrata*: Llevar a cabo los votos religiosos, las reglas y observancias fielmente.
9. Recitado, *japa*: Recitar mantras diariamente.
10. Austeridad, *tapas*: Llevar a cabo *sadhana*, penitencia, *tapas* y sacrificios.

## **Martes**

### **LECCIÓN 100**

#### **Aprendiendo a Encararse a Uno Mismo**

La vida te ofrece una oportunidad. De la misma manera que el teólogo occidental habla sobre pecados de omisión y de acción, encontramos que la vida nos ofrece una oportunidad de infringir la ley que nos indican las *yamas* así como omitir la observancia de las *niyamas*. Si nosotros tomamos la oportunidad de vivir desintonizados del *dharma* Hindú, la reacción se crea en

la mente subconsciente. Esta reacción se mantiene con nosotros y crea de acuerdo a ella, el cuerpo físico y el cuerpo astral.

¿Has tenido algún amigo que ha reaccionado terriblemente frente a una experiencia de la vida y como resultado cambió tanto mentalmente y físicamente que te costó reconocerlo? Nuestra mente consciente externa tiene la costumbre de no poder comprender el significado de las más obvias lecciones de la vida.

Las leyes básicas de la vida son tan sencillas que muchas personas no les prestan atención. ¿Por qué? Generalmente debido a que las oportunidades que se nos presentan de fracasar estas pruebas son tantas, que producimos muy buenas razones para no prestar atención a nuestras lecciones. ¿Podemos decir entonces que es normal fallar estas pruebas? Sí, ¿no es esto acaso como tener una mala calificación en el boletín de la escuela, no pasar algunas de las pruebas y tener que hacer el curso de nuevo? Nosotros debemos aprender de nuestras experiencias o nos encontraremos repitiéndolas una y otra vez.

Es nuestra enseñanza el no reaccionar frente a las experiencias de la vida, sino comprenderlas, y en la comprensión liberarnos del impacto de estas experiencias, realizando el Ser interior. El verdadero Ser se realiza solamente cuando tú logras control subconsciente de tu mente, cesando de reaccionar frente a tus experiencias, de modo de que puedes concentrar tu mente plenamente, experimentar en primer lugar meditación y contemplación, y luego *samadhi* o Realización del Ser.

Hay muchas maneras divertidas en las que las personas se encaran a sí mismas. Algunas se sientan a pensar y apagan la luz de la comprensión. Ellas le permiten a la mente vagar, sin lograr nada. Déjame sugerirte una manera mejor.

Cuando nos enfrentamos a nosotros mismos, relacionemos nuestras acciones, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos con las *yamas* y *niyamas*, las sabias restricciones y observancias del *dharma* Hindú. Cuando nos ponemos en línea con estas leyes universales, podemos rápidamente ver cuán claro o turbio está nuestro subconsciente. Llevando a cabo las restricciones primero, nos permite dar el siguiente paso en el sendero espiritual, que es el cumplimiento de las observancias. Mientras continuemos evadiendo nuestros impuestos, será difícil estar a la altura del ideal de honestidad. Mientras continuemos pegándoles a nuestros hijos, será difícil adherirnos a la no-violencia. En tanto continuemos insultando, usando palabras profanas que invocan *asuras* en nuestro hogar, será difícil cultivar la paciencia. Mientras continuemos regodeándonos en pornografía, una forma mental de adulterio,

será difícil practicar pureza. Sí, será difícil cultivar un carácter contemplativo. Esto y más requerirá seria penitencia, *prayaschitta* como se conoce en Sánscrito, de modo de cambiar el carácter y ponerlo en armonía con los profundos ideales de los sabios y *yoguis* de la India.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 101**

#### **Cada Prueba es una Oportunidad**

Llevamos con nosotros en nuestra naturaleza instintiva tendencias a infringir estas leyes Divinas, a atravesar las experiencias que crearán condiciones reactivas hasta que nos sentemos y comencemos a desenmarañar el enredo. Si todavía nos hallamos reaccionando frente a nuestras experiencias, estamos solamente comenzando en el sendero yoga de la iluminación. Tan pronto como dejamos de reaccionar, tenemos por primera vez la visión de la luz interior.

¿Qué queremos significar con esta palabra luz? Queremos significar literalmente luz, no en forma metafísica o simbólica, simplemente luz, tal como la ves emitida por el sol o por una bombilla. Incluso en las escrituras Abrahámicas se lee, "Cuando tu ojo se hace uno, tu cuerpo entero será llenado con luz." Tú verás esta luz primero en el tope de tu cabeza, luego en todo el cuerpo. Una abertura de la mente tiene lugar, y mucha paz. a medida que el devoto mira su luz interior en contemplación, continúa el proceso de purificación de la mente subconsciente. Tan pronto como ese primer despertar *yoga* te llega, tu naturaleza completa empieza a cambiar. Tú tienes un cimiento sobre el cual continuar. Las *yamas* y las *niyamas* son ese cimiento.

En el sendero espiritual hacia la iluminación, cada una de tus decisiones va a ser una decisión fundamental, basada en tu conocimiento de las leyes de la mente. Debes estar prevenido de que si tú no has sido probado por la vida en infringir sus leyes, lo serás en el futuro. Debes darte cuenta de que cada prueba es una oportunidad de fracasar o triunfar, y todo depende de ti. Las circunstancias siempre van a presentar oportunidades de fracasar y tu mente razonadora podrá siempre decir: "No podía hacer ninguna otra cosa bajo esas circunstancias."

A menudo, aún bajo las circunstancias, las almas avanzadas pueden tomar el curso más difícil mediante el ejercicio de la humildad. Decisiones de esta naturaleza dirigen la mente consciente hacia el reconocimiento de la seguridad interna natural. Cuando tú fracasas una de las pruebas de la vida, a lo que fallas es a ti mismo, al Ser dentro tuyo.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 102**

#### **En el Borde de la Montaña**

El conocer la ley nos pone en cierta manera en una desventaja psicológica. No es tan malo cuando tú actúas en ignorancia, la primer vez en cualquier situación. Suponte que te hallas viajando en un auto con un amigo y él pasa una luz de tránsito en rojo y recibe una multa y un reto del oficial de tránsito. Y tú le dices a tu amigo: "Está bien, no sabías. Tú no has estado manejando por suficiente tiempo y esta lección te va a costar algún dinero." Tú estás perdonando el error de tu amigo. Dos meses más tarde, viajando con tu amigo de nuevo, él pasa otra luz roja. Y él recibe otra multa y otro reto, y tú te hundes en tu asiento y dices, "No hay perdón por esto, tú sabías bien. ¿Tú viste esa luz roja, no es cierto?" Esta vez tú no eres indulgente con tu amigo pues tú sabes que él conoce la ley.

Tú te comportarás con tu mente de la misma manera subconscientemente si te apartas de la ley espiritual una vez que has reconocido su valor intrínseco. A través de la concentración en los principios básicos de la vida, tú te harás subconscientemente conocedor de estas leyes, y entonces será sencillo para ti mantenerlas sin esfuerzo, y el ejemplo de tu vida será una luz que brilla para el beneficio de muchos otros.

¿Has estado alguna vez parado al borde de un precipicio? Tú estás muy consciente de no caerte, ¿no es cierto? Pero has experimentado esa tendencia en tu naturaleza que te hace temblar un poco al borde del precipicio, que se pregunta cómo será caerse por allí, aún si la primer saliente no se halla a una gran distancia. ¿Qué es aquello que hace que quieras experimentar lo que se siente al caerse? Algunas personas dicen que ellas experimentan este sentimiento. Otras no. Pero haz que cualquiera su ubique al borde de un precipicio y dime si no hay algo que ocurre dentro de ellos que los hace muy cuidadosos.

Si tú te caes en forma deliberada, aún una corta distancia, no escalarás de vuelta sin mostrar alguna cicatriz o algún magullón en tu físico - quizás solo un sacudón a tu orgullo. Pero volverás llevando contigo los resultados de la caída. Lo mismo sucede con la ley espiritual. Una vez que conoces cómo opera y deliberadamente te permites caer, puedes volver al sendero con esfuerzo, con cicatrices del recuerdo y reforzado con el flujo de renovada energía a medida que de nuevo buscas la iluminación, recordando que sólo fracasamos cuando paramos de intentar.

Concéntrate cada noche sobre los eventos del día y observa cuán próximo has

estado, conciente o subconscientemente, de desviarte de tus principios yogas recientemente establecidos. Tu tiempo de vida aquí es sólo un corto tiempo, y te beneficia el vivirlo de la mejor manera posible.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 103**

#### **Trascendiendo las Cosas Insignificantes**

Tu viaje por esta Tierra tiene una sola meta, la Realización del Ser. Tú estás aquí para obtener los más elevados estados de conciencia que sean posibles. Tú no estás aquí para reaccionar frente a los incidentes insignificantes que tienen lugar en el valle del subconsciente. Tú te hallas aquí para aprender a controlar la mente y vivir en la cumbre de la montaña. Si te fallas a ti mismo, tú serás el que deberá sufrir tu fracaso. A menudo, recordando sus fracasos o sus sufrimientos, la gente reacciona o vuelve a vivir la experiencia de nuevo. Pero aprender a extraer la lección de la experiencia, es como caminar bajo la lluvia sin mojarse.

Debemos mantener una vigilancia constante y nuestros pies firmemente plantados en el camino espiritual en todo momento, sabiendo que podemos caernos fuera del sendero mientras no hayamos obtenido completa iluminación o Realización del Ser, ya sea en esta o en vidas futuras. Tomando perspectiva dentro de ti mismo acerca de asuntos menores, puedes siempre encontrar una manera distinta, una manera que puede abrir la puerta a nuevas oportunidades, acciones desinteresadas y serenidad. Pero al grado de que nos es imposible contener las inclinaciones de la mente, al grado de que nos encontramos incapaces de entrar en observancias positivas, nos veremos abiertos a complejos de inferioridad, celos, odios, excesos, lujuria, temor, codicia y toda clase de enfermedades mentales y físicas. Conocer las leyes de la vida nos permite una manifestación sin inhibiciones y natural, así como un pimpollo se abre para manifestar una flor.

La gente muchas veces me dice, "Estoy un poco temeroso a cerca del sendero de la revelación clásica *yoga*, porque no quiero perder lo que soy." Por supuesto, estas personas no están contentas con lo que son. Mira a tus fotos de cuando eras un bebé y verás que muy naturalmente has perdido y dejado atrás la forma que tenías en ese momento, y con seguridad esto sucederá en el futuro. A medida que te manifiestas en *yoga*, perderás lo que eres ahora. Vas a madurar de la misma manera que el pimpollo madura en una flor, completando su evolución, pero debe dejar detrás su forma original, y abrirse. De esta misma manera, a través de disciplina, tu mente se abrirá en su totalidad.

Aquí tienes un ejercicio de visualización. Trae frente a tu visión interior las



cualidades y atributos que te gustaría manifestar en tu naturaleza. Visualízate siendo la clase de persona que te gustaría ser, haciendo la clase de cosas que beneficiaría más a la raza humana. Mira al día que pasó y ve cuán cerca del precipicio estuviste. Entrena tu mente subconsciente para mantenerte alejado del borde del precipicio. Haz de las *yamas* y *niyamas* los patrones con sentido de tu subconsciente, de la misma manera que tuvieron sentido para tu intelecto.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 104**

#### **Cambiando Tus Circunstancias**

Tú cambias tus propias circunstancias todo el tiempo, ya sea que lo sepas o no. Aún tu mente es distinta hoy de lo que era hace una semana. Las distintas experiencias que has traído hacia ti lo han hecho así. El detalle a darse cuenta es que tú puedes lograr un intrincado control de las cosas que cambian dentro y alrededor tuyo. Apoya los pensamientos y los sentimientos de tu creación en la dirección correcta y descubre cuán rápido tus circunstancias cambian su dirección. Este es el secreto del auto-control. Esta es la práctica de *yoga*. Inténtalo y pierde el hábito de la preocupación, ya que la preocupación es simplemente el resultado de una parte de la mente que está fuera de control.

¿Qué otra cosa nos ofrece el mundo que una oportunidad de acción? Es la reacción, de la cual nos sorprendemos a veces. Las circunstancias de tu vida están ya sea empujándote hacia mayor comprensión, si aspiras a realizar el verdadero Ser, o te están empujando hacia la confusión total, si tú tienes la tendencia a reaccionar animalísticamente haciendo que tu persona predomine. Cuando preocupaciones personales se vuelven las cosas más importantes de tu vida, estás destinado a sufrir bajo la emoción del resentimiento, y el resentimiento es simplemente un estado confuso de mente.

Lo desafortunado es que el resentimiento tiende a atraer más circunstancias que pueden causar aún más resentimiento. De modo de que no te molestes por sentir resentimiento, porque estás simplemente haciéndote inferior a la persona o a la circunstancia hacia la cual sientes resentimiento. Así es. El resentimiento, con todo su peso, ubica tu conciencia por debajo de la de la persona que tú sientes se está imponiendo sobre ti.

¡Sé igual a aquello que tu encuentras! Esa es una manera mejor de reaccionar a la vida. Se lleva a cabo simplemente encarando todo con comprensión, demandando comprensión desde tu interior. Y si tú sientes que todo lo que te sucede es un juego de amor universal y eres capaz de mantener esa conciencia de amor universal en ti mismo, entonces estarás más allá de los

aconteceres del mundo. Elevado en conciencia, puedes ver a través y disfrutar de todos los estados de conciencia. Las circunstancias de tu vida reflejarán este cambio.

Presta atención a esos pequeños incidentes que se van infiltrando bajo tu piel en forma imperceptiva y que crean una erupción poco tiempo más tarde. Las pequeñas cosas que no contribuyen creativamente en tu vida son una indicación de que existe alguna clase de perturbación subconsciente que no has resuelto. Mira a tu carácter directamente a la cara durante la meditación, sin retorcerte, y descubrirás cuáles son esas pequeñas cosas, algún asunto que te hallas racionalizando, un pequeño resentimiento o preocupación que mantiene parte de tu mente confusa, y por lo tanto, confusa también a la mayoría de tus circunstancias.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 105**

#### **Aprende a Asimilar**

Las personas tienden a identificar instintivamente libertad con abandono. Pero el tipo de abandono que busca gratificación personal siempre te conducen a "atarte en un nudo". Por el contrario lo que debes abandonar son tus temores y deseos personales trayendo tu mente bajo el dominio de la concentración en todo lo que hagas, y tú, el verdadero tú se volverá libre, liberado de las ataduras de tu propia mente. Concentra tu mente cuando te sientas confundido, y traerás paz a sus estados perturbados. Paz es control, y control es libertad.

Si cada uno pensara en el poder digestivo de la mente tanto como pensamos en nuestros estómagos, habría menos asilos. ¿Eres tú capaz de asimilar y comprender todo lo que pones en tu mente? ¿O acarreas experiencias contigo por días enteros, reflexionando sobre el pasado? Algunas de las cosas que ves, oyes, lees o piensas, te impresionan muy profundamente. Otras cosas no. ¿Qué clase de impresiones grabas en tu mente? Dando la espalda a todo aquello que puede resultarnos desagradable no es la respuesta, pero si tú observas tus reacciones a medida que toman lugar y luego, ese mismo día observas calmadamente y objetivamente tu experiencia, volverás a entrar a la comprensión través del estado controlado de tu meditación. No esperes a que las aguas turbias de la mente se asienten tomando su tiempo, cuando te sientes confundido. Simplemente estarás acelerando tu evolución silenciando y componiendo tu mente mediante el uso de la fuerza de voluntad dinámica para restituir el orden, cuando te sientes menos dispuesto a hacerlo. Emplea tus recursos.

A las personas les gustan los patrones. El subconsciente tiene una natural

tendencia a resistir cambios. Es lento en notar que la vida es un cambio constante. Eso es por qué es tan simple anquilosarse. Requiere una naturaleza desafiante, enérgica, el traer recursos que no están siendo usados, de modo de salir de la rutina hacia una vida más llena y libre. Se requiere coraje para dejar atrás estados de mente confusos y traer hacia adelante nuevo conocimiento o sabiduría de la meditación. El control es siempre un poder silencioso. La emoción, la confusión, la falta de control son debilidades ruidosas.

Aprende a asimilar. Cuando te hallas en una conversación, haz como los sabios hombres de la India hacen - pausa por un instante y deja que tus pensamientos se asimilen. Hazte una imagen de la dirección en que tu mente está yendo, y tendrás un buen control sobre la dirección de las circunstancias de tu vida. Confía en el Ser. Encuentra esa permanencia dentro tuyo que nunca ha cambiado a través de los años, y te darás cuenta de que el cambio solamente existe en la siempre cambiante mente. Controla tu mente en el máximo grado y realizarás tu propio estado natural de Ser, más allá de todas las circunstancias - el Ser. Tú pasarás a través de muchas pruebas distintas para probarte a ti mismo tu realización. Encara cada prueba gentilmente. Da la bienvenida a cada prueba y a cada tentación que te muestra la fortaleza de tu voluntad sobre los caóticos sentidos. Tú tienes simplemente que acallar todas las cosas en tu mente para realizar la identificación con la eternidad del Dios Siva, el Espíritu, el Ser eterno dentro tuyo.



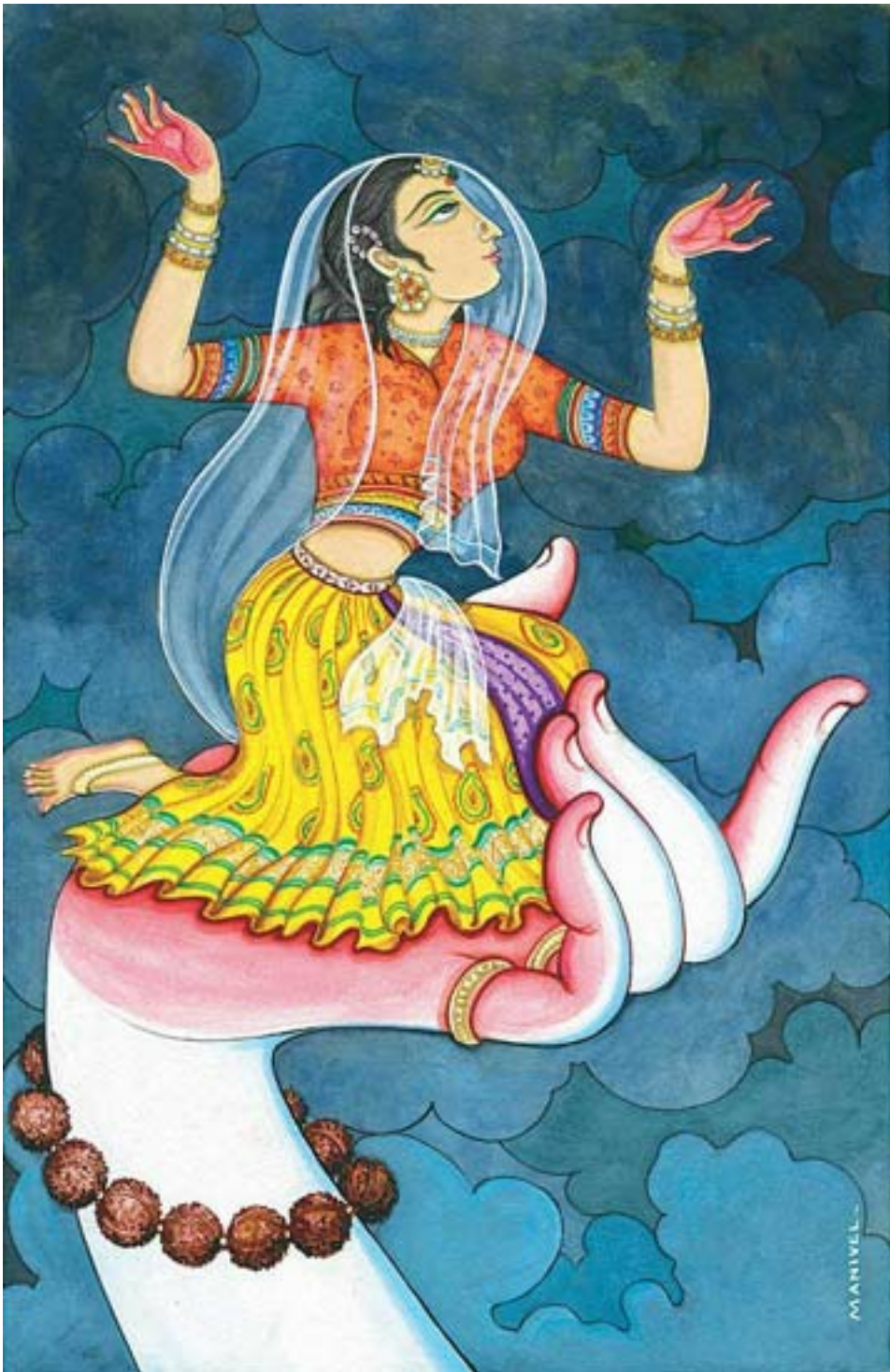
## Kusalyaham Sampratameva



## Estoy Bien en Este Preciso Instante

Rostros desfigurados por la consternación, corazones asolados por el dolor, los devas al unísono corrieron y gritaron, "Señor! Nosotros Te reverenciamos." Entonces ellos oraron postrándose. Y El, el de renombre insuperable dijo, "Levantaos, no temais."

*Tirumantiram 352*



*El devoto aquí se arrodilla en un estado de bienaventuranza, levantó los ojos hacia su Señor Siva, que sus basadas en la palma de la mano protectora de Su mano. En su estado de conciencia centrada y serena ella interiormente discierne su universo perfecto y sabe que no hay nada malo en este mundo.*

## Lunes

### LECCIÓN 106

#### Todo Es Perfecto

La meditación se está volviendo muy popular hoy día. Todo el mundo habla acerca de estar centrado. Si tú estás en el *centro* de ti mismo, tú no escuchas ningún sonido ni actividad. Tú estás simplemente en paz dentro de ti mismo. Solamente cuando llegamos a la intersección, al fuego cruzado de la vida, es que sentimos que no estamos bien. Luego comenzamos a vivir en el gran engaño del universo, el gran temor de que si morimos nos habremos ido para siempre. Olvidamos toda la filosofía y las hermosas enseñanzas que hemos estado estudiando, y simplemente no nos sentimos bien.

Mi *satguru* Yogaswami hizo una vez esta audaz declaración, "No existe ni siquiera una cosa en este mundo que no sea perfecta!" A un maestro como él uno lo debe tomar muy seriamente. El fue *satguru* por más de cincuenta años en un área muy ortodoxa del mundo. "No existe ni siquiera una cosa en este mundo que no sea perfecta," dijo él. Algunos miramos al mundo alrededor, y encontramos muchísimas cosas que no están bien. Yo nunca he encontrado eso. Siempre pensé que este es un planeta maravilloso - no me lo hubiera perdido por nada. Este es un momento grandioso en el cual vivir, aunque algunos de nosotros no piensen eso, y aunque el planeta está de alguna manera poluto, y algunas personas tengan miles de quejas.

La meditación no es un escape del mundo exterior. Debemos primeramente encausarnos a nosotros mismos en el mundo exterior antes de meditar y la vida interior puede entonces tener éxito. A veces nos preocupamos por nuestro trabajo, por nuestros negocios, por nuestra familia o porque no estamos viviendo tan espiritualmente como pensamos que debiéramos.

Este es mi consejo: Obtén primeramente la perspectiva de que éste es un maravilloso mundo, que no existe en absoluto nada mal en el mundo. Luego pregúntate lo siguiente: "¿No estoy acaso bien, ahora, en este preciso instante?" Y contéstate, "Estoy bien, en este preciso instante." Declara eso. Luego, un minuto más tarde, en otro ahora pregúntate de nuevo, "¿Estoy bien ahora?" Simplemente mantente haciéndote esta pregunta por el resto de tu vida, y siempre te sentirás seguro de ti mismo, positivo y bien. Esta actitud elimina temores, preocupaciones y dudas.

Yo descubrí esta fórmula cuando tenía siete años de edad. Vino a mí desde el interior un día cuando yo estaba preocupado de perderme mi programa de radio favorito. Nosotros estábamos regresando a casa en el medio de una tormenta de nieve en Lake Tahoe, y yo tenía miedo de que nos pudiéramos

quedar atrapados por la nieve y que me perdiera mi programa. Vi a mi mente, la toma de conciencia, ir hacia el futuro y la traje de vuelta diciéndome a mí mismo. "Yo estoy bien en este preciso instante. No ha sucedido nada aún." Sucedió que no nos quedamos atrapados en la nieve y pude escuchar el "Capitán Medianoche". Luego de eso, yo me decía a mí mismo "Estoy bien, en este preciso instante," cada vez que sucedía algo que hacía estirar mi imaginación hacia el futuro, hacia preocupaciones, o hacia el pasado cuando algo perturbador perduraba en mis patrones de memoria de algo que había hecho ayer y que quizás no debería haber hecho. Cada vez que eso sucedía, yo me decía, "yo estoy bien, en este preciso instante, ¿no es cierto?" Y yo siempre me respondía "Por supuesto que sí." Comencé a hacer esto a la edad de siete años ¡y aún hoy estoy convencido de que estoy bien en este preciso instante!

## **Martes**

### **LECCIÓN 107**

#### **Apóyate en Tu Propia Médula Espinal**

¿Cómo podemos estabilizar el sendero en esos días en que todo se hace absolutamente difícil? La primer cosa a hacer en el sendero es cambiar la perspectiva en la cual vemos la vida. Inicialmente, cuando entramos al sendero espiritual, miramos al mapa del viaje - leemos libros. Un libro es un mapa. Luego decidimos si queremos o no efectuar un cambio en nuestro estilo de vida y nuestra perspectiva. Una vez que decidimos que deseamos continuar, una buena manera de comenzar es reprogramar la sustancia similar a masilla de la mente subconsciente. Reprogramar los patrones negativos de hábito creyendo firmemente que tú realmente estás bien.

La segunda cosa a lograr es aprender a apoyarte en tu propia médula espinal. Todo el mundo hoy día quiere apoyarse en otros. Nosotros nos recostamos en nuestras familias hasta que ellos nos empujan hacia el mundo. Luego nos apoyamos en nuestros amigos hasta que ellos no nos pueden ayudar más. Pero aún seguimos apoyándonos. Luego nos apoyamos en nuestro terapeuta hasta que no tenemos más dinero. Esta actitud de apoyarse en otro no es el cimiento que se necesita para mantener los estados delicados de meditación profunda.

Debemos apoyarnos en nuestra propia médula espinal. Pero en primer lugar debemos reclamar nuestra herencia espiritual y sentir que "Estoy bien, en este preciso instante." Al decir esto y al creerlo, nosotros retraemos un poco las energías y nos volvemos centrados de nuevo. Cuando nos preguntamos a quemarropa, "¿Estoy yo bien, en este preciso instante?" Debemos retornar con



un "Sí." Apóyate en tu propia médula espinal. Siente el poder en la médula espinal. Siente la energía en la médula espinal. La energía en la médula espinal no se inquieta con ningún temor o preocupación o duda - nada en absoluto. Es toda energía pura, poderosa y dichosa. Apóyate en ella e irás en picada a estados interiores de meditación. Las cosas del mundo te resultarán asimismo bien. Estarás en el flujo de la vida. Tendrás perfecta sincronización temporal. Cosas hermosas comenzarán a sucederte en el mundo externo. Oportunidades se abrirán para ti, donde no había oportunidades antes. Gentes que ordinariamente no eran amables contigo, se volverán amables. Todo esto y más comenzará a suceder porque mentalmente estás apoyado en ti mismo, y a la gente en general le gusta que hagas eso.

No te apoyes en ninguna filosofía. No te apoyes en un *guru*. No te apoyes en un maestro. Apóyate en tu propia médula espinal y en el poder dentro de ella. Entonces el *guru* puede ser de alguna ayuda para ti, ya que tú obedecerás sus indicaciones cuando él habla. La filosofía comienza a hacerse viva en ti, ya que tú puedes complementarla con tu propio conocimiento interior.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 108**

#### **La Realización es La Clave**

¿Qué significa "centrarse" y "estar centrado"? En realidad lo que esto significa es sentir la fuerza primordial interior, sentirse tan centrado que tú eres el centro. Nosotros siempre somos un poco de aquello que sentimos, nuestras manos o nuestras piernas, o nuestros cuerpos o nuestras emociones o nuestros deseos. La mayoría de la gente en el sendero tiene el deseo de eliminar sus deseos. Esa es una batalla imposible. ¿Has intentado alguna vez de eliminar tus deseos? Si pararas de intentar de eliminar tus deseos, entonces te volverías centrado, ya que entonces remueves la energía del deseo. Remueves la toma de conciencia del mundo de los deseos y te vas exactamente a la fuente primordial de la energía que fluye a través del cuerpo físico. Fluye a través de la cadena emocional, exactamente a través de la mente intelectual. La fuente primordial de energía se halla fluyendo a través de la médula espinal en cada uno de nosotros en este preciso instante. ¿La sientes?

La totalidad del proceso de manifestación espiritual, aunque parezca extraño, está destinada a arrojarte fuera del centro. Tú tienes toda clase de experiencias. Cometes errores y, con tu fuerza de voluntad indomable, debes controlar esa toma de conciencia fluctuante para volverla al exacto centro y estar bien en este preciso instante. Siente esa energía poderosa fluyendo a través de cada corriente nerviosa y sé esa energía en vez de ser la fluctuante

corriente nerviosa. Entonces, un día, cuando realmente te haces experto en eso, tú encuentras un *guru*. Tú te hallas afirmado en el centro, y él trata de arrojarte fuera del centro.

Mi *guru*, Yogaswami, siempre arrojaba a sus discípulos fuera de centro y los ponía a dar vueltas. Ellos debían trabajar duro con ellos mismos para volver al centro de nuevo. Eso fortalece los tendones y los músculos de la persona que se está volviendo su propio ser, que se está volviendo completamente conciente de que está tomando conciencia y luego controlando su mente no permitiendo a su toma de conciencia quedar atrapada en la inmensa ilusión de las cosas externas de la mente. ¿Qué les parece eso? Eso estuvo bien - ¡la inmensa ilusión de las cosas externas de la mente!

¿Qué es este centro? Bueno, es como el interior de un vaso vacío. Tú sabes que allí hay algo, y estás conciente de ello, sabes que estás conciente dentro del vaso vacío. Sin embargo cuando tomas conciencia del vaso mismo, eso es diferente. Cuando tomas conciencia de la parte de afuera del vaso, eso es nuevamente algo diferente. Cuando tomas conciencia de la mesa en la cual el vaso se halla apoyado, eso es de nuevo diferente. Ahora imagínate que tú eres como el vaso. Toma conciencia del espacio dentro. Eso es lo tangible intangible que debes captar.

La mejor manera de trabajar en esto es muy simple. Trata ahora mismo. Simplemente abre y cierra tus manos y siente los músculos y los huesos. Ahora siente algo intangible, una energía intangible, que es esa fuerza de vida, y pronto sentirás la fuerza dentro de ella. Esa es tu fuerza de toma de conciencia que da la orden a las fuerzas de vida, a los músculos y a los tendones que abren y cierran tu mano. Entonces, sé esa fuerza intangible en vez de ser la mano. Sé el comandante que ordena a los músculos relajarse o tensionarse, abrirse o cerrarse. Es una realidad intangible. De esto tú te das cuenta. Tú no piensas acerca de ello. Tu intelecto no puede dártelo. Tus instintos y emociones no pueden dártelo. Es algo de lo cual debes darte cuenta. Cuando lo captas, comienzas a abrirte y a despertar espiritualmente. Viene a través de los *chakras* más profundos, los *chakras* superiores. Y es muy sencillo. Tú lo captas o no lo captas. Así que trabaja en ello y cáptalo. Luego el proceso de apertura comienza. Finalmente tú comienzas a ver luz dentro de tu cabeza, luz dentro del cuerpo. Comienzas a tener experiencias internas hermosas, hermosas. Todo el mundo hoy en día quiere tener experiencias internas profundas sin el uso de drogas, y sin el uso de nada que no sea su propia fuerza de voluntad positiva. Esa es hoy la meta de la apertura de la gente de todas las naciones, de acuerdo con mis propias encuestas. Es la meta correcta y madura.

## Jueves

### LECCIÓN 109

#### La Perspectiva Meditativa

Alguien preguntó, "¿Qué sucede en la vida diaria de una persona cuando comienza a meditar?" Muchas cosas pueden suceder y suceden cuando comienzas a meditar. Por ejemplo, tus amigos pueden pensar que te estás apartando de ellos. Ellos dirán que tienes miedo al mundo y que estás intentando alejarte de él meditando. Otras personas inmediatamente te felicitarán y dirán, "Estás finalmente en el sendero. Nosotros esperamos por un largo tiempo que encontraras el sendero." Luego eres llevado a un grupo social que también está en el sendero, que hace un largo tiempo ha dejado de meditar pero que lo aprecian cuando tú lo haces! Ellos te hablarán tanto acerca del sendero, que finalmente te harán que tú dejes de meditar también. Toda clase de cosas te sucederán.

Lo mejor que puedes hacer cuando comienzas a meditar es vivir en un ambiente bueno, entre gente buena. Medita sólo y no hables acerca de ello con nadie excepto con la persona que te está ayudando en el sendero. Hazlo sin llamar la atención, privadamente. Es un proceso interno, de modo que debe ser llevado a cabo solo. Entonces, sólo cosas internas te sucederán y tu vida externa se hará mejor y mejor y mejor. Tú entrarás en un flujo dichoso con la vida - una perfecta sincronización temporal en tu vida externa. Tú te encontrarás parado en el lugar correcto en el momento exacto, todos los días. Tú te encontrarás en el flujo de energía con la vida, guiado por tu intuición. Todas las cosas maravillosas que deberías experimentar en este planeta comenzarán a llegarte.

Con cambiarte a ti mismo, no necesariamente alterarías los eventos del mundo. Pero tú encuentras dónde se halla el mundo y que está funcionando exactamente como debe ser, en perfecto equilibrio de fuerzas reguladas. Desde esta posición en la cima de la conciencia, mi *guru* Yagaswami, vio la armonía de la vida. Desde la cumbre de la montaña mirando hacia abajo, tú ves el rol natural de un océano rugiente y los empinados acantilados - ellos son hermosos. Desde el pie de la montaña, el océano puede parecer amenazante y los acantilados traicioneros. Yogaswami miró al universo desde el interior hacia afuera y vio que no hay ninguna cosa fuera de lugar o errada. Tú puedes obtener esta perspectiva a través de la meditación, que libera los conceptos humanos de correcto y equivocado, bueno y malo, fácil y difícil. Esta es la perspectiva que tú encuentras en tu propio interior.

El ser humano se halla en un perfecto estado como ser en este preciso

instante. Los grandes sabios y rishis encontraron esta verdad. Ellos no eran más perfectos que sus contemporáneos, eran simplemente más concientes. Tú eres perfecto en este preciso momento. Tú eres todo lo que vas a ser. Si tú no lo ves de esa manera, entonces tú vives en un estado difícil, luchando por la perfección y siendo imperfecto a lo largo del camino.

La conciencia de perfección se obtiene sentándose y llegando al estado de conciencia cósmica expandida dentro de ti mismo. Está allí esperando ser descubierto. Tú puedes hacerlo en nueve minutos, en nueve horas, en nueve días o en nueve años. Tómate el tiempo que quieras. El hecho es que profundamente dentro tuyo hay perfección. De modo de que como ves, tú puedes elegir. Puedes permanecer en el valle, vivir atemorizado por el tormentoso océano de la vida y la muerte, o tú puedes escalar la montaña próxima y desde la cima apreciar cómo se ve desde esa perspectiva. De una forma u otra, tú y cualquiera en el mundo está bien en el ahora.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 110**

#### **Viviendo Positivamente**

El místico vive dentro de sí mismo y se maneja positivamente con los eventos y las fuerzas externas a él. El está siempre luchando conscientemente para realizar esa Realidad ilimitada dentro de él. Esa es su práctica. Y sin embargo, él da la bienvenida a los desafíos del mundo, no como un *karma* impuesto por la fuerza en contra de sus deseos, sino como su propio *dharma* creado por él mismo. Si él es realmente un místico, no huye de estos desafíos. El sabe interiormente que las dificultades diarias de la vida hacen manifestar su fortaleza interior respondiendo a ellas. El ve el subyacente propósito de la vida. El acepta y no rechaza. El busca la comprensión de la lección que yace detrás de cada experiencia, en vez de resentir la experiencia, que luego crearía otra barrera subconsciente para él. El sabe que la mayor parte de los problemas están con la persona y con la forma en que ésta ve las cosas. Entonces, el místico no necesita aislarse del mundo.

El mismo proceso se continúa sin importar dónde él vaya. El puede estar tan sereno o tan perturbado en la ciudad de Nueva York como en un aislado valle del Himalaya. Todo depende de lo que sucede en su interior. Tampoco debe involucrarse emocionalmente con los problemas del mundo en los cuales él se halla. Un concertista de *sitar* no se ayuda ni a él ni a su prójimo al decir, "¿Cómo puedo yo tocar la *sitar* tan maravillosamente cuando el resto de las personas lo hace tan pobremente?" En forma similar, el místico no puede tomar la actitud, "¿Cómo puedo yo estar tan sereno y contento cuando el mundo está

en tal desastre?" Nosotros necesitamos hermosa música y necesitamos seres hermosos y serenos.

En realidad, el místico ve el mundo como un conglomerado de fuerzas regulándose, y a través de esta perspectiva no se involucra emocionalmente con esas fuerzas. El mundo es un espejo de nosotros mismos, y está perfectamente bien para aquél que está contento dentro de sí mismo. Pero debes descubrir esto tú mismo, porque a menos que tú lo experimentes, nada de lo que diga te convencerá de que todo lo que ha sucedido y lo que está sucediendo es maravilloso y es el cumplimiento del gran patrón de tu vida.

Aún un alma grandiosa enfrenta dificultades, pero no las toma como personales. En general, la gente toma los problemas en forma muy personal identificándose muy íntimamente con ellos. Cuando ellos experimentan enojo, ellos están enojados. Cuando ellos experimentan dicha, ellos están dichosos. El místico se identifica con el experimentador y no con la experiencia. El se ve a sí mismo como la pura toma de conciencia que viaja por la mente. Cuando él está en San Francisco, él no es San Francisco. De la misma manera, cuando él está en enojo, él no es enojo. El se dice a sí mismo, "Yo soy energía pura. Yo soy la energía espiritual que inunda la mente y el cuerpo. Yo no soy el cuerpo, ni la mente ni las emociones. Yo no soy los pensamientos que pienso ni las experiencias que experimento." Así, él moldea una nueva identidad de sí mismo como un ser libre que puede viajar a cualquier lugar de la mente. Tal persona se halla en la cima de la montaña.

Debemos examinar el concepto de quienes somos. Cuando comenzamos a sentirnos totalmente bien acerca de nosotros mismos, el significado de la palabra Yo comienza a cambiar. Yo ya no significa más el cuerpo nuestro. Yo significa energía, conciencia y voluntad. Pronto obtenemos la total certeza de que nosotros estamos viviendo en el cuerpo, pero que no somos el cuerpo en el cual vivimos. Examina la palabra Yo y ve honestamente lo que significa para ti. ¿Significa el cuerpo físico? ¿Significa las emociones? ¿Significa el intelecto? ¿Significa la energía espiritual?

## **Sábado**

### **LECCIÓN 111**

#### **Viviendo en el Ahora Eterno**

Cuando nos olvidamos quiénes somos, quiénes somos realmente, vivimos en una conciencia de tiempo y espacio, y nos relacionamos con el futuro, con el "nosotros" externo, con el pasado, y con nuestro subconsciente "nosotros" interno. Esto puede llegar a ser muy confuso. La mayor parte de las personas están por lo tanto confundidas y buscan distraerse en un esfuerzo por

encontrar paz. Una consciente conciencia de ahora, nos llega solamente cuando recordamos quienes somos realmente. Esto no significa que no podamos planear para el futuro o beneficiarnos revisando experiencias del pasado. Esto significa simplemente que siempre recordamos que somos la esencia de toda energía, la fuente.

Vuelve a la fuente. Únete a Siva. En la fuente siempre hay paz. La clave de esta práctica entera es volverse conscientemente conciente de la energía. En este recuerdo constante, nosotros nos sentimos ser el centro del universo, con el mundo entero funcionando a nuestro alrededor. Para estar totalmente afirmado en el conocimiento de la fuente de nuestro ser, el ahora eterno puede y debe ser la experiencia constante. Es fácil vivir en el ahora si tú trabajas contigo mismo un poco cada día y si te concentras en lo que haces en cada momento. Para comenzar a trabajar con vistas a establecerte en el ahora eterno, primeramente limita el tiempo y el espacio evitando pensar o discutir eventos que sucedieron hace más de cuatro días o que sucederán en más de cuatro días en el futuro. Esto mantiene a la toma de conciencia controlada, enfocada. Está consciente. Pregúntate a ti mismo, "¿Estoy plenamente conciente de mí mismo y de lo que estoy haciendo en este preciso instante?"

Una vez que has ganado un poco de control de la conciencia de esta manera, trata de sentarte inmóvil cada día y simplemente sé. No pienses. No planees. No recuerdes. Simplemente siéntate y sé en el ahora. Eso no es tan sencillo como parece, ya que estamos acostumbrados a las novedades y a la actividad constante en la mente y no a la simplicidad de ser. Simplemente siéntate y sé la energía de tu médula espinal y de tu cabeza. Siente la simplicidad de esa energía en cada átomo tuyo. Piensa en energía. No pienses en el cuerpo. No pienses en ayer o en mañana. Ellos no existen, excepto en tu habilidad de reconstruir los ayeres y de crear los mañanas. El ahora es el único momento de tiempo. Este simple ejercicio de sentarse y ser, es una manera maravillosa de desprenderse del pasado, pero requiere un poco de disciplina. Debes disciplinar cada fibra de tu sistema nervioso, trabaja contigo mismo para mantener el poder de la toma de conciencia expandido. La práctica regular de la meditación te llevará intensamente a la eternidad del momento. La práctica reemplaza a la filosofía, los consejos, la psicología y a todos los serenantes del intelecto. Debemos practicar para mantener la toma de conciencia aquí y ahora. Si te encuentras perturbado, siéntate y conscientemente calma las fuerzas dentro tuyo. No te levantes hasta que hayas quietado completamente tu mente y tus emociones a través de la regulación de la respiración, viendo a un paisaje pacífico, buscando y encontrando comprensión de la situación. Este es el verdadero trabajo de la meditación del cual no se habla mucho en los libros. Si tú puedes vivir en la eternidad del ahora, tu vida será una vida de paz

y de realización.

Visualízate sentado en la cima de una montaña. No hay otro lugar donde ir excepto dentro tuyo. Si tú descendieras por la ladera norte de la montaña, estarías yendo hacia el futuro y hacia sus ramificaciones que son sólo conceptuales. Si descendieras por la ladera sur, estarías yendo al pasado y a sus equivalentes ramificaciones registradas. Entonces tú te quedas donde estás, en la cumbre de la conciencia, bien equilibrado entre el pasado y el futuro. Todo está en su correcto lugar en el plan maestro de la evolución, de modo de que te sientas, simplemente observando, sintiendo la claridad de tu propio ser perfecto, aprendiendo a vivir en conciencia espiritual cada día. Esta es tu herencia en la Tierra.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 112**

#### **Reacciones Anticipadas**

Anoche conducimos a través del Lake Tahoe y el lago estaba calmo. Esa calma es lo que ves dentro de tu mente cuando tus problemas están resueltos en tu interior. Si miraras hacia el fondo del lago, tú verías viejos troncos de árboles, latas vacías, basura y otras cosas, que se pueden comparar con los problemas no resueltos. Cuando el fondo del lago es arenoso, es como el lago de tu conciencia cuando todos tus problemas son resueltos. Como sabes, existen tres tipos de personas: la persona ignorante se ríe y hace burla de lo que no entiende; la persona intelectual sonrío condescendentemente y critica, usando las opiniones de otros que ha escuchado en el pasado; la persona sabia observa lo que no entiende, lo trata de entender y luego lo explica así otros lo pueden comprender.

A medida que evolucionas espiritualmente, pasas por estos diferentes estados de desarrollo. Nunca sabes en qué estado de conciencia estarás seguidamente, ya que no has evolucionado espiritualmente con anterioridad. Para aprender por tí mismo a vivir en el eterno ahora, tú superas reacciones anticipadas de la mente subconsciente, la mente de sentimientos y de patrones de hábito. Muchas personas tienen dos enfoques conflictivos hacia el mismo problema: uno un estado de comprensión, y el otro nacido de hábitos del pasado. Aclara esa situación, de modo que cuando te venga no tendrás una reacción anticipada; la anularás antes. Mantente calmo y no le permitas a tu mente emocional hablarte. Estas perdido si lo haces, debido a patrones de hábito reaccionarios del pasado. Cuando rezas cada día, aprende a concentrarte, medita y demuestra tu fuerza de voluntad sobre tu mente. Demuéstrate a tí mismo, y todos los demás verán el resultado. Domina antiguos

patrones de hábito latentes en la mente subconsciente. Entonces reaccionarás no por reacción anticipada sino por acción nacida de tu naturaleza intuitiva. Así es como logras comprensión.

Observemos una reacción anticipada -- un ejemplo de cómo pensamos que vamos a reaccionar. "Voy a estar cansado esta noche", decimos, por ejemplo luego de un día de trabajo duro. Estás anticipando una reacción. ¿Qué estás haciendo? Estás estableciendo una vibración de estar cansado cuando llegues a casa. En vez, puedes olvidarte de estar cansado y saltar a una situación muy interesante sin cansarte, viviendo en la inspiración del momento.

Recuerda esto, debemos obtener nuestro regocijo del hacer, no del resultado. Esa es la diferencia entre el oriental y el occidental. El oriental recibe su regocijo del hacer, no del resultado. El americano se apresura en el hacer, pensando que obtendrá su regocijo del resultado, de modo que está en un estado de tensión todo el tiempo. La vida es un estado de regocijo constante en el hacer. Nosotros tendremos resultados mezclados si buscamos el regocijo en el resultado, y nuestra mente subconsciente se frustrará. Encuentra regocijo en todo lo que haces.

Hoy tienes una mayor comprensión para aplicar en tu vida. Como aplicación establece nuevos patrones de hábito -- los de tipo claro y calmos que te permitirán observar al lago y ver el fondo arenoso. No busques a tus reacciones experimentadas en el pasado, y la vida te traerá sorpresas alegres, continuas. Tendrás suficiente control de tí mismo de modo de concentrarte, meditar y contemplar. El estudio de *yoga* es un trabajo de tiempo completo, comenzado el Lunes y mantenido veinticuatro horas al día para poder ver resultados.

Si no estás pacífico, aun estás reaccionando con patrones de hábitos del pasado. Si no te sientes lleno de paz, pretende que lo estás. Siente esa paz. Siente a todos en este mismo instante sintiendo esa misma calma. Los sentimientos influyen en los otros. Si puedes demostrar una paz constante, consistente, acarreando los ingredientes químicos contigo todo el día, y hacer que los otros se sientan con paz, estarás haciendo algo muy bueno para la paz del mundo, porque la paz del mundo comienza contigo. Lo poco que hagas es importante, ramificará y expandirá tu conciencia y la conciencia de todos a tu alrededor. Trata y nótalos. Mantén la conciencia de paz dentro de tí. La naturaleza instintiva del ser humano no quiere hacer eso. Conquistala, y eso promoverá paz en sí misma.





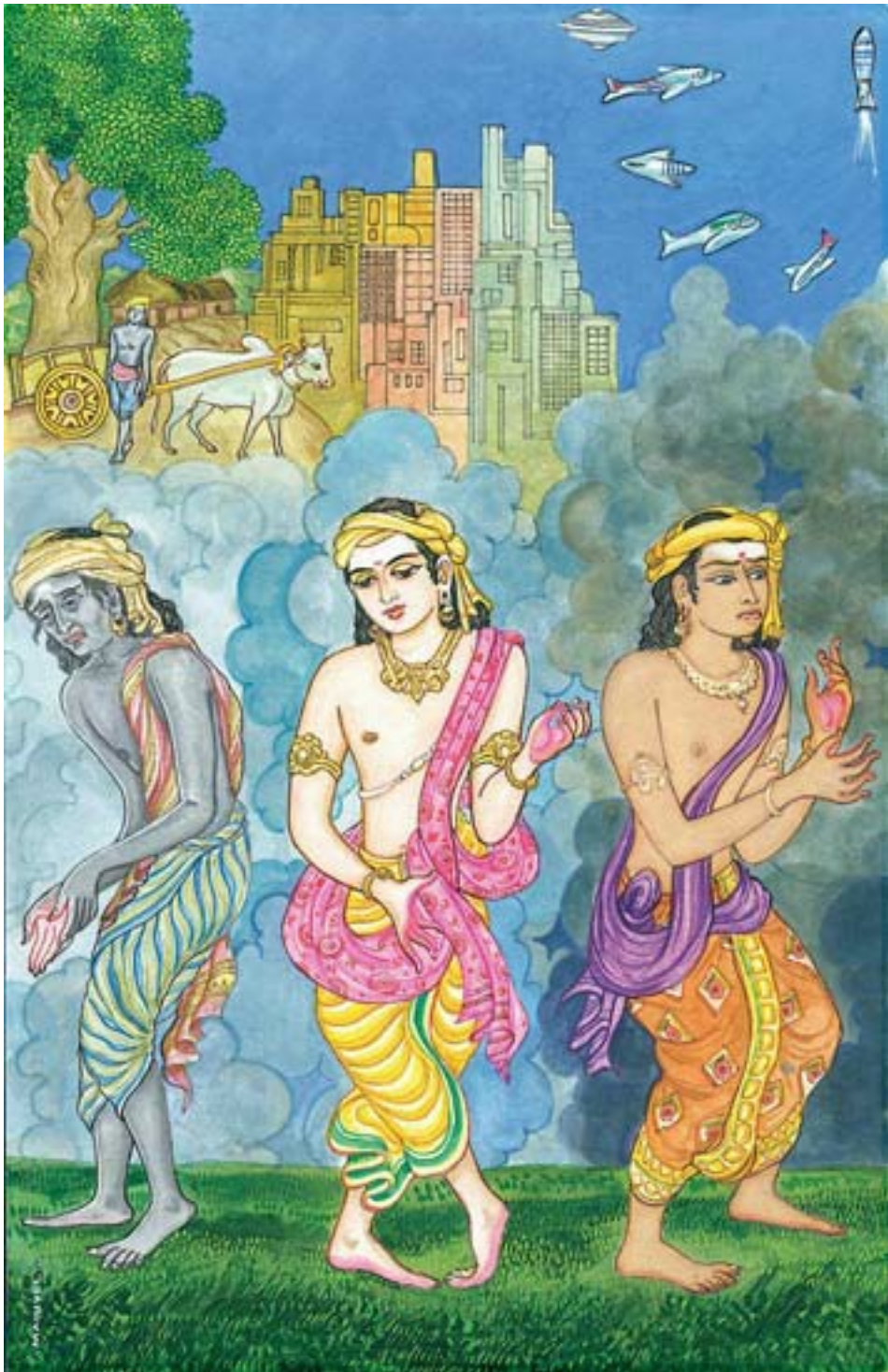
## Ananta Vartamanam



## El Eterno Ahora

Ellos atraviesan las esferas del sol y la luna, *pingala* e *ida*, y tienen visiones del pasado, presente y futuro. Y en ese día de luna llena, el néctar, *amrita*, madura. El tiempo está en suspenso, hasta que desciende a la mente externa desde el *kundalini*.

*Tirumantiram* 875



*Tres hombres representan estados mentales de las personas morar. Uno vive con pesar que en el pasado, recordando días de infancia cuando el padre de los pobres conducía un carro de bueyes. Otro vive ansiosamente en el futuro, preocuparse por lo que pueda venir. A permanece tercero en el eterno ahora, sereno, seguro y centrado.*

**Lunes**

**LECCIÓN 113**

## **Tienes Solamente Un Minuto**

"Tienes simplemente un minuto, solamente sesenta segundos en él. No lo querías, te fue impuesto, no lo puedes rechazar, no lo buscaste, no lo elegiste, depende de ti el usarlo o no. Tú deberás sufrir si lo pierdes, y justificar si abusas de él. Simplemente un pequeñito minuto, pero la eternidad está en él. Ya que no amar es no vivir, y no dar es no vivir." Es realmente muy poco lo que se puede decir intelectualmente del eterno ahora. Tú debes vivir en él, y viviendo en él descubres un estado más elevado de conciencia que el que hayas experimentado en tu vida. Debido a que la vibración en el eterno ahora es tan alta, a parte de tu mente y de tu naturaleza no le agrada experimentar la seguridad del eterno ahora, que es en realidad la cima de la seguridad. Lleva práctica el mantener una experiencia continua del eterno ahora.

¿Puedes visualizarte a ti mismo, en este mismo instante, equilibrado al tope de un árbol? Si el árbol se doblara mucho hacia delante, tú caerías al suelo, o hacia abajo en tiempo y pensamiento. Si se doblara demasiado hacia atrás, nuevamente caerías. Equilibrado en el tope del árbol, puedes ver la campiña desde lo alto y disfrutar lo que ves. Pero si te detienes a pensar acerca de algo del pasado, te volverías tan absorto en lo que estás pensando, que de nuevo caerías al suelo. Descubres que no puedes vivir en una conciencia pensante estando equilibrado a tal altura. Aquí tú debes vivir en el eterno ahora, con gran conciencia de tu alrededor y de tu interior, pero sin pensamiento en ellos.

¿Puedes tú sentir esto? En este momento estás *aquí*. En este preciso instante nada más tiene importancia. Tú estás tomando conciencia. Tú estás vivo y estás en la eternidad. Encontrar el eterno ahora es una vibración aún más poderosa que la del sonido o la de la luz, ya que tú te hallas en la conciencia del Ser – estando intensamente tomando conciencia, estando muy vivo. En ese estado de conciencia, tú puedes ver que cuando comienzas a pensar, es como descender del árbol y caminar a través del bosque. Desde el suelo tú no puedes ver el bosque debido a los árboles. Desde el tope del árbol, tú puedes ver el bosque entero y disfrutarlo. En el eterno ahora tú encuentras la toma de conciencia en cada parte de tu cuerpo, en cada fibra de tu conciencia. ¡Tu vida depende de tu toma de conciencia! Desde aquí tú puedes disfrutar ver a los pájaros volar, ver la cascada, ver la campiña.

Tú puedes disfrutar todo eso, pero no te atreves a detenerte a pensar acerca del vuelo de un pájaro, ya que te volverías tan absorto en tu pensamiento que caerías a un estado más bajo de conciencia. El pájaro te puede hacer acordar

de una mascota que tuviste en tu hogar, y la mente pensante continuará así, hasta que aterrizas en el suelo. Cuando tú te vuelves consciente y comienzas a vivir en la eternidad, en el ahora eterno, encuentras que la eternidad está adentro tuyo. Luego puedes ver que no existe la vida. Que tampoco existe la muerte. En ese estado has trascendido hasta las leyes de reencarnación, manteniendo la conciencia de eternidad, ya que estás más allá del alma que reencarna y crea una nueva forma alrededor de ella.

## **Martes**

### **LECCIÓN 114**

#### **Debatiéndose Entre el Pasado y el Futuro**

¿Qué es el instante? Eso es lo que debemos descubrir a través de un momento de concentración. ¿Qué es el momento? Todos sabemos lo que el pasado es – muchas personas viven en el pasado, una y otra vez, y nunca alcanzan el presente. Otras personas viven en el futuro – pero por supuesto, cuando lo hacen, están realmente viviendo también en el pasado, y tampoco hallan el presente.

Simplemente como ejemplo, ¿cuántas veces has ido al templo sin haber estado completamente allí? Parte tuya estaba allí, otra parte tuya estaba viviendo en el pasado, otra parte estaba tratando de vivir en el futuro, y allí te encontrabas, emocionándote acerca de las cosas que sucedieron y que no debían haber sucedido, y temeroso de las cosas que pueden suceder en el futuro, y que probablemente no sucedan, a menos que tú continúes estando temeroso de que sucedan ¡y tú mismo las crees!

¿Sabes que la habilidad de vivir en el preciso ahora, en el instante, es un poder espiritual que refleja el despertar del alma y que requiere un control subconsciente de la mente? ¡Tu alma nunca es molestada con las cosas que perturban al resto de tu mente! La mente vive en el pasado, y trata de vivir en el futuro. Pero cuando acallas tu mente, tú vives en el presente. Estás viviendo dentro de tu alma, o en el más elevado estado de tu mente que no es perturbado por las cosas del tiempo.

También, cuando vives en el presente, tú eliminas los temores, las preocupaciones y las dudas. Por supuesto, puedes llegar a sentirte un poco fuera de lugar por algún período, como si tú no fueras nadie, si por años y años te has acostumbrado a hacer de los temores, preocupaciones y dudas tus más preciadas posesiones – más importante para ti que ninguna otra cosa. Hay gente que simplemente no sabrían quienes son si eliminaras de ellos sus temores, preocupaciones y dudas. Pero si quieres ser alguien, algo, un estado de ser, debes vivir en el eterno ahora.

Hay una simple fórmula para obtener el eterno ahora. Si tú puedes recordarla, podrás centrarte dentro de ti mismo muy rápidamente y experimentar el vivir en este preciso instante. Imagínate a ti mismo preocupado, molesto y perturbado, y en el medio de tu perturbación dite a ti mismo, "Yo estoy bien en este preciso instante. Exactamente en este instante, yo estoy bien." ¡Qué sacudida para la parte perturbada de tu mente! Ella no solo va a ser sacudida, sino que la perturbación será hecha añicos cuando declares la verdad de que estás bien en el eterno ahora.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 115**

#### **Yo Estoy Bien en Este Preciso Instante**

Una cosa es decir "Yo estoy bien en este preciso instante," y otra es sentirlo. ¿Puedes tú sentir que estás bien en este preciso instante? ¿Puedes tú realmente creerlo? ¿Puedes mantener ese sentimiento, de modo de que esta afirmación se impregne en tu mente subconsciente? Haz que éste sentimiento se impregne tan profundamente en tu mente subconsciente, que comience a trabajar dentro tuyo, de la misma manera que tu subconciencia involuntaria mantiene tu corazón latiendo y los otros procesos de tu cuerpo llevándose a cabo.

"Yo estoy bien en este preciso instante." Deja que el sentimiento de estas palabras vibre dentro tuyo. Entonces, cada vez que te das el lujo de preocuparte – y el lujo de la preocupación es un lujo que no puedes mantener – dite a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso instante," y olvídate de donde estabas yendo, olvídate de donde has estado, y simplemente está en el preciso lugar en que te hallas, donde está tu cuerpo físico, en tu entorno inmediato.

Cuando tú haces eso, encuentras que donde estabas yendo y lo que te preocupaba, tiene que ver con tu ego – con tu vanidad y con esas diversas características que te apresuras por eliminar cuando piensas que debes mejorar. De modo que es muy práctico vivir en el ahora y estar bien en todos los ahoras. Pero recuerda, ya que vivir en el eterno ahora te transporta a un estado de conciencia más elevado del que estás acostumbrado, debes continuar sintiendo que estás bien en este preciso instante. Cuando continuas en la conciencia del eterno ahora, algo misterioso y maravilloso comienza a suceder – tu alma, tu superconciencia, comienza a elaborar tu destino espiritual. Cuando acallas tu mente, le das al alma una oportunidad. ¿Qué diferencia hace si tienes problemas? Ellos se solucionarán si te mantienes fuera de la confusión de los estados bajos de la mente.

Visualiza tu alma en este momento como un rayo de luz. Visualiza tu mente

como varias capas que rodean al alma, empañando el brillo de esa luz. Si tú vives en esas capas alrededor del alma, que lo único que hacen es opacar el brillo de la luz, tú sumas a la confusión que hay alrededor del alma. Pero tú puedes vivir en ese rayo de luz. Al darte cuenta de que estás bien en este preciso instante, la luz de tu alma tiene la oportunidad de brillar un poquito a través de las capas de la mente que la rodean, suficiente como para calmar tu futuro. Ya que tu futuro se hace en el presente, en el ahora eterno.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 116**

#### **El Progreso Requiere Constancia**

Cuando te hallas con tu mente calmada, tu futuro automáticamente se resuelve. Ha habido tantas personas que me han hecho preguntas, que buscaban consejo. Yo no doy consejos muy a menudo, ya que muy poca gente realmente lo desea. La mayoría ya ha resuelto lo que va a hacer y lo que están buscando es permiso para proceder y hacer aquello que ya han decidido. Pero si una persona hace una pregunta tres, cuatro, cinco veces, entonces sabes que realmente están pidiendo consejo. Es muy inusual sin embargo, que alguien siga el consejo.

Con mucha frecuencia la gente te traerá sus problemas. Ellos te cuentan todos sus problemas y tú les dices cómo solucionarlos, ya que tú ves un poco más allá de lo que ellos pueden ver, ya que sus mentes están confundidas y la tuya está calma. Pero ellos terminan llevándose de vuelta sus problemas, en vez de solucionarlos, simplemente suman a la confusión. Eso es como ir a la universidad, sentarse en una clase, saltar el resto de las clases y esperar pasar el examen final cuando sólo has tenido una lección. Eso no funciona allí ni funciona en la vida espiritual.

Existen aquellos que van de un maestro a otro, permaneciendo con cada uno suficientemente como para encontrar errores en él, o en su organización para dejar sus enseñanzas e irse con otro maestro. Esta gente se halla muy alejada de la estabilidad de vivir en el ahora eterno, ya que tan pronto como encuentran errores en ellos mismos, le echan la culpa de todo a otro e inmediatamente huyen.

La apertura espiritual no es distinta a la universidad en este sentido: tú debes atravesar por todo lo que ella ofrece por un cierto número de años. Si tú saltas de una universidad a otra y de vuelta, y esperas graduarte, encuentras que siempre te hallas retrasado antes de avanzar! Simplemente no funciona.

Le toma a la persona promedio cierto tiempo antes de que pueda llevar la

totalidad de la mente y de sus acciones al enfoque del eterno ahora. Simplemente escuchando acerca de ello no te dará un nacimiento en ese estado de conciencia. Tú deberás luchar y esforzarte para mantener el eterno ahora. Tomará una constante práctica de los principios espirituales para impregnar las capas más burdas de la mente con la claridad del ahora eterno.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 117**

#### **La Búsqueda de Seguridad**

Tú puedes haberte observado a ti mismo en una u otra oportunidad elaborar una idea nueva: "¡Voy a hacer esto y esto y esto!" Luego, debido a que has reaccionado acerca de algo, tu entusiasmo muere; te olvidas la idea y saltas a otra cosa. Esta es la forma en que la mente trabaja. Tú olvidas, cuando llegas a una parte de la mente que tiene inclinación a no comprender. Esa es una parte de la mente instintiva. Si tú tropiezas con un patrón de hábito que es demasiado fuerte para tu fuerza de voluntad, es como estar yendo en la dirección de una línea recta y repentinamente rebotar en otra dirección. Pero a medida que esto sucede por un buen tiempo, después de mucho estudio y de constante auto-disciplina – sin la cual el estudio no sirve de mucho – los principios de la vida espiritual se impregnan a través de tu completo ser, y te vuelves más próximo a tu alma en el ahora eterno.

Esta semana, cuando piensas acerca de esto, te dirás a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso instante." Y te sentirás elevado el ánimo en saber que es así. Pero la semana que viene te olvidarás hacerlo. Te hace sentir demasiado completo, demasiado seguro. Y estar demasiado seguro es como estar inseguro, ¿no es verdad?

Yo conocí recientemente una familia del Sur que estaba pasando por un momento muy difícil tratando de adaptarse a ¡la seguridad del éxito! El marido había sido un vendedor toda su vida, apenas cubriendo las necesidades de su familia, tres niñas y un varón. El y su esposa habían siempre ansiado tener mucho dinero de modo de que la familia pudiera vivir en completa seguridad, y todos los meses durante años habían ahorrado un poco con la idea de hacer la clase de inversión en el momento exacto, que pudiera hacer realidad su sueño.

Hace poco, se vieron ante la posibilidad de comprar un terreno con "posibilidades remotas de petróleo." Gastando hasta el último de sus ahorros, iniciaron perforaciones, y por casualidad encontraron petróleo, lo que les trajo casi inmediatamente prosperidad a través de una cadena de circunstancias que ha cambiado el patrón completo de sus vidas. Ahora se sienten más inseguros que nunca. Cuando finalmente el dinero llegó en cantidades, ellos



se encontraron que no sabían qué hacer con él. Estaban preocupados porque no tenían experiencia en manejarlo. Se sintieron totalmente transplantados, totalmente inseguros en su aparente seguridad.

Luego de muchas conversaciones, ellos comenzaron a ver que ellos habían encontrado su seguridad en el deseo por el dinero; el sentir que nunca iban a tener suficiente se había hecho una parte integral del subconsciente de la familia. Debido a que ellos no eran capaces de vivir en el ahora eterno, no podían ajustarse a su nueva condición de vida. Muchas personas que encuentra seguridad en deseos materiales, no son capaces de acostumbrarse a aquello a lo que no están familiarizados.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 118**

#### **Sé Un Amigo de Ti Mismo**

En el proceso de la apertura espiritual que te trae más y más cerca de unirse con el ahora eterno, tú te debes acostumbrar a un nuevo tú. Familiarízate contigo mismo, vuélvete un viejo amigo de ti mismo, y te encontrarás viviendo en el momento, en la inspiración del ahora, haciéndose natural en tu nuevo "tú." Recuerda, lleva tiempo volverse un viejo amigo de ti mismo, el mismo tiempo que llevaría conseguir una amistad madura con otra persona.

Al comenzar nuestras meditaciones en el sendero Saivita de iluminación, debemos establecer firmemente en nuestro intelecto la verdad fundamental del "ahora." El ahora y sus aparentes homólogos, "entonces y cuando," son sólo ambiguos para nosotros cuando las energías intuitivas están dispersadas y no relacionadas y cuando no existe en absoluto auto-disciplina de las fuerzas vitales que, cuando se logra, controla la toma de conciencia individual de la persona de tal manera que, se vuelve, por largos períodos de tiempo, conciente de que está tomando conciencia, al igual que se hace conciente de que su toma de conciencia se ha enredado en cosas externas de la mente debido a una dispersión de las fuerzas instintivas. Más aún, su toma de conciencia persiste en el conocimiento intuitivo y en la habilidad para desenredarse a sí mismo de los estados externos, al ser jalado de vuelta, profundamente dentro de su estado natural, la eternidad del momento. Esta habilidad se obtiene a través de una constante y regulada práctica de *yoga*, respiración diafragmática, y simples, al mismo tiempo que profundas, prácticas internas, mentales, intuitivas llevadas a cabo diariamente en el mismo horario.

Habiendo precedido la práctica de *yoga* estableciendo firmemente en el dominio subconsciente de la mente, lo inevitable de la permanencia en el momento, llamado "ahora," a través de todas las áreas del pensamiento, existe

un poder disipante, y este es la habilidad individual de la persona para retraer su toma de conciencia del pasado y del futuro, y desde ese estado estático, observar por arriba todas las áreas del pensamiento, en vez de regodearse en ellas. Nosotros transgredimos nuestra herencia en este planeta pasando exorbitante cantidad de tiempo en el pasado y en el futuro y en la mezcla de los dos. El castigo es sufrimiento, confusión y pesar, a medida que tropezamos con el moblaje en una habitación oscura. Enciende la luz, reclama tu herencia y vive en el momento. Centra la toma de conciencia profundamente dentro de la cabeza. Siéntate en el centro de la habitación. Disfruta los artefactos, descansa en el centro de la mente y mira el panorama. Solamente experimentando y adquiriendo la habilidad de re-experimentar, a través de la práctica del *yoga*, la eternidad del momento, puede el aspirante permitirse acceso más y más profundo a la plenitud de su ser.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 119**

#### **Encontrando el Ahora Eterno**

Antes de comenzar un nuevo proyecto, medita. Junta todas las fuerzas ramificadas que fluyen a través y alrededor de tu cuerpo y tráelas hacia un punto, regulando las energías a través del control de la respiración, *pranayama*. Entonces, llegando al "ahora," aunque más no sea por un instante, comienzan los auspicios del momento, luego de lo cual el proyecto debe ser comenzado. Meditando y a través de esta práctica, los resultados internos se infiltran en las tareas mundanas, y las fuerzas opuestas sucumben frente a la claridad de tu percepción que se deriva de haber estado conciente en el ahora, aunque más no sea por unos pocos segundos.

Cuando te hallas experimentando la totalidad del momento, tú no estás consciente del pasado, tú no estás consciente del futuro o de ninguna cosa externa de la mente. Tú estás consciente del *akasa*, la sustancia primordial de la superconciencia de la mente. Tú eres capaz de tener una continuidad de hallazgos intuitivos en ella, y obtener mucho conocimiento desde tu interior. Para aquél que comienza en el sendero, el concepto de la eternidad del momento es refrescante, y en ocasiones lo roza cuando trata de meditar. Esto le da ánimos, y nuevo ímpetu para continuar con su vida interior con más valor que antes.

Es imposible tratar de experimentar el estado de conciencia del aquí y ahora intelectualmente, así como es imposible describir el sentimiento que uno tendría al estar parado en la cima de una alta montaña. Solamente a través de la experiencia estos estados trascendentes pueden ser conocidos. Por lo tanto

vuélvete perfecto en *yoga*. Tus recompensas serán grandiosas y tu futuro sublime.

Como primer intento para encontrar la eternidad del momento, siéntate inmóvil, dirige todas tus facultades hacia el centro de tu cabeza y trata de ver una luz brillante allí. Cuando esta luz es vista, puede ser que se escuche un sonido de alta frecuencia, y tú estás entonces en la eternidad del momento. Llevarse a uno mismo a la repetición de esta práctica exitosamente y sistemáticamente, día tras día, mes tras mes, año tras año, es el *yoga* que se debe practicar para unir nuestra toma de conciencia más y más profundamente con la superconciencia.

Ahora, tú puedes pensar y puedes sentir, y sentir es más convincente. Cuando tu mente se halla perturbada, tus sentimientos están centrados en la personalidad. Cuando tu mente está serena, tu sentimiento sutil es superconsciente, conciente espiritualmente. Siente que tú eres el amo total de tu cuerpo, de tu mente y de tus emociones. ¿Puedes sentir realmente eso? Siente la vida dentro de ti. Siente tu voluntad dominando tu mente. Tu voluntad es tu alma en acción. Tu puedes pensar que tu voluntad es tu alma en acción, pero debes sentir al verdadero tú, el verdadero "Yo soy." Dile a tu mente subconsciente veinticuatro horas al día que esto es verdad: que tú eres el amo del cuerpo, de la mente y de las emociones. Ya que en el instante de darte cuenta de esto, de saberlo, de sentir que es verdad, tú te encontrarás que estás bien en este preciso instante y te hallarás completamente libre de temores, preocupaciones y dudas. Vive plenamente, sin importar tus circunstancias – luego las circunstancias en las que te divides se ajustarán ellas mismas para volverse tan hermosas como la hermosura de tu alma.



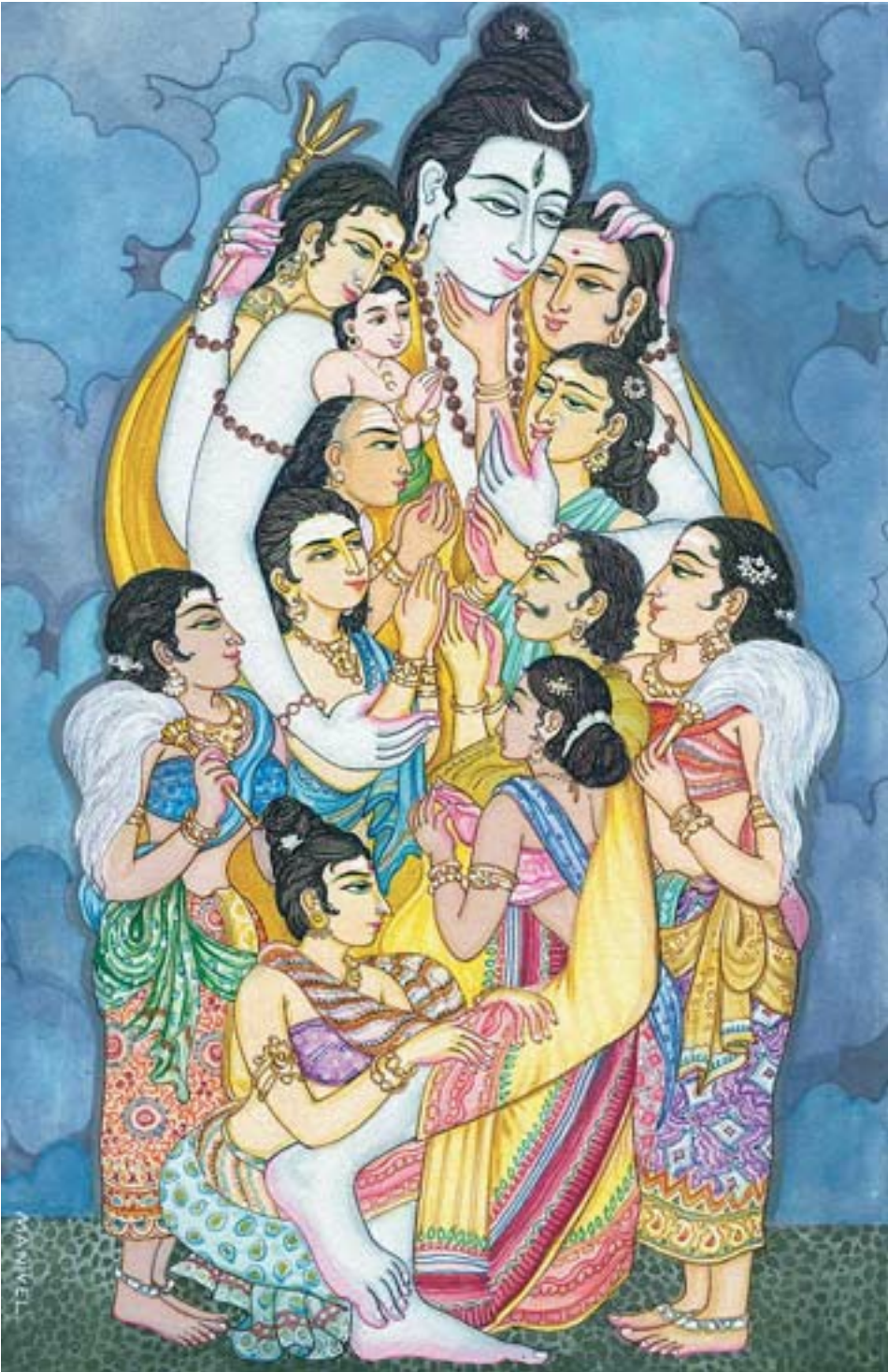
## Prema Vidhisarah



## El Amor es la Totalidad de la Ley

El ignorante parlotea de que amor y Siva son dos, pero ninguno de ellos sabe que amor en sí mismo es Siva. Cuando los hombres sepan que amor y Siva son lo mismo, amor como Siva permanecerán siempre.

*Tirumantiram 270*



*Hombres, mujeres y niños de todos los colores y el fondo se acercó al Señor Siva, que los ha dibujado todo cerca, abrazó y aceptó cada uno. En Saivismo, el amor es la suma de la ley. El amor del devoto se funde en el amor que Dios es y tiene para su creación, para cada alma.*

**Lunes**

**LECCIÓN 120**

## **¿Qué es el Amor Puro?**

El amor es la suma total de las leyes espirituales. Podríamos decir que el amor es el corazón de la mente. Cualquier cosa que se te presenta en la vida, puede ser conquistada a través de amor universal, una fuerza que es una demostración del alma. Amor universal no tiene nada que ver con encaprichamiento emocional, apego o lujuria. Fluye libremente a través de la persona que no se halla opacada por resentimiento, malicia, ambición ni enojo. Pero en las personas cuyas mentes se hallan parcialmente fuera de control y bajo el control de otro, la fuerza del alma termina siendo encaprichamiento o apego.

Amor puro es un estado de Ser. Mientras que todo el mundo corre de un lado a otro tratando de conseguir amor, éste se encuentra dando. Cuando una persona comienza a dejar la idea de su propia personalidad a través de interesarse por los demás, atraerá una respuesta similar hacia sí mismo. La fuerza del alma en acción hacia afuera, trae liberación de los estados bajos de la mente. La persona instintiva está por lo común tan preocupada con su propia persona, tan envuelta en su propio caparazón, que no puede pensar en el bienestar de otro. No puede dar nada de sí mismo. Tal persona, en general, siente lástima de sí mismo y no encuentra amabilidad ni respuesta en las otras personas. Ella se halla lejos de cualquier realización del Ser interior.

La persona desafortunada que se halla cargada de resentimiento, por ejemplo, siente que el mundo le debe más amabilidad de la que está recibiendo. Cuando deja su resentimiento hacia el mundo simplemente volviéndose más interesada en las personas, el mundo una vez más reflejará la expresión de su fuerza del alma, conocida como amor universal. Tú puedes visualizar este estado puro de amor como una fuerza de luz que desborda desde el centro de tu Ser. Si tú colocas hojas de papel muy próximas a una fuente de luz, bloquearás la luz temporariamente y chamuscarás el papel. Las personas están siempre chamuscándose a sí mismas sosteniendo contra su propio "papel de la luz interior" características como resentimiento, maldad y ambición. Los actos espontáneos de bondad y desinteresados, originados por una voluntad hacia la perfección, elevan al alma luchadora en sentimiento y comienzan lentamente a quitar las coberturas de la luz, que es el alma. Tú no puedes esperar una acción inmediata, por supuesto, ya que puedes estar aún acarreado las semillas de características destructivas dentro tuyo, y son estas semillas las que continúan manteniendo a la persona en estados más bajos de conciencia.

La acción y reacción del estado de mente egocéntrico, crea tensión y discordia en la mente y en el cuerpo. A menudo, cuando el diafragma está tenso, los músculos están tensos, la respiración se dificulta y tu carácter se muestra con los nervios de punta. Una persona puede conseguir relajarse y paz, a través de un acto de bondad en el cual se olvida de sí mismo en búsqueda de la felicidad de otro. Los ciclos de tensión y relajamiento, tensión y relajamiento – que se originan constantemente en los estados instintivos e intelectuales de la mente – se concluyen únicamente cuando el alma evolutiva se manifiesta en devoción, rompiendo con la costra de preocupaciones personales y sentimientos heridos.

## **Martes**

### **LECCIÓN 121**

#### **El Amor Conquista al Egoísmo**

El amor puede también pensarse como la expresión total de la mente intuitiva, un flujo continuo desde la fuente del Ser. La mayor parte de la gente no sería capaz de tolerar la reacción a esta fuerza si esta se liberara totalmente dentro de ellos. Liberar instantáneamente a una persona de toda tensión sería como hacer a un hombre pobre rico de un día para otro. La mente instintiva se siente perdida e insegura bajo el impacto de cualquier cambio abrupto en evolución. Como el alma, la mente superconsciente, o la luz de Dios, comienza a brillar a través del resto de la mente, la mente ya sea se volverá reaccionaria o cooperará. Algunas personas tienen terribles luchas con ellos mismos a medida que el alma comienza a dejar avanzar su brillo, y sin embargo, la única satisfacción que tienen en la vida es en la expresión de las cualidades individuales del alma.

Algunas veces, los estudiantes del Ser Interior son capaces de controlar sus acciones o sus palabras cuando ellos son perturbados, pero la fuerza del pensamiento proyectada por su malhumor reprimido es igual de efectiva negativamente. Buscando comprender la condición que te ha disgustado te dará control de la fuerza negativa y eventualmente te elevará a un estado de amor que todo lo conquista.

Por supuesto que la práctica de la comprensión debe comenzar en el hogar. Tú debes entrenarte a ti mismo para saber donde estás en conciencia en todo instante. Cuando te vuelves completamente consciente de los estados de conciencia por los cuales atraviesas, no habrá nadie a quien no puedas comprender, nadie con el cual no puedas comunicarte por vía del amor. Hasta que tú comprendas la forma en que opera esta ley como suma total de todas las leyes, tú continuarás albergando polémicas, preferirás discutir y caminar el



sendero del desacuerdo. A través de *yoga bhakti*, el *yoga* de la devoción, la mente combativa se borra, se absorbe en la conciencia del Único Ser – el ser que impregna todos los seres.

Con la ayuda de la devoción tú puedes ir vertiginosamente hacia adentro. No solo podrás separarte sin ningún apego de áreas enfermas de la mente, sino que podrás mantenerte en un estado interno de conciencia expandida.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 122**

#### **Encuentra Tu Seguridad Dentro de Tí**

¿Qué es lo que pasa cuando estamos agobiados? Esto es simplemente los campos de fuerza ódica externos de energía magnética en el área de la mente llamada el mundo y el subconsciente. Cuando estamos totalmente tomando conciencia en este estado de conciencia, sentimos la sensación de estar agobiados. Cuando tomamos conciencia en este estado de la mente, es imposible buscar una explicación o aceptar una explicación de otra persona. ¿Cuántas veces durante tu vida has explicado a tus amigos que estaban totalmente tomando conciencia en el área externa de la mente, las razones por las cuales se hallaban allí y cual era la forma de liberarse de esas áreas e ir hacia adentro? Tú sabías que ellos sabían de lo que estabas hablando, pero ellos no aceptaban lo que les decías, posiblemente debido a que ellos no habían pensado en ello primero. Las áreas magnéticas del campo de fuerza ódico de la mente externa son así de fuertes. Ellos estaban agobiados por las limitadas áreas consciente y subconsciente de la mente. La toma de conciencia se había sumergido.

La única real seguridad viene desde adentro. Logra seguridad, y si tu seguridad viene de tu interior, te vuelves libre sin preocupaciones. Sin embargo, si la seguridad que uno obtiene viene de la mente externa, entonces por supuesto, la persona no aceptará ayuda si esta le es dada. ¿Qué es ayuda de todas maneras, sino un ser humano compartiendo con otro ser humano? ¿Quién es el que ayuda y quién es el socorrido? Tú has escuchado con frecuencia a maestros decir, "Cada vez que enseño, aprendo más que mis alumnos." ¿Está el maestro dando una oportunidad de aprender a los estudiantes, o están los estudiantes dando una oportunidad al maestro? Obviamente es mutuo. ¿Quién es entonces aquél que brinda la gran ayuda? El ego externo no nos da ayuda o asistencia. Sólo ramifica la toma de conciencia en áreas de la mente aún más externas. La mente de luz, tu superconciencia, es la única área de la mente donde existe dicha permanente, seguridad y firmeza cuando la toma de conciencia fluye a través de ella, aún en las áreas

externas de tu naturaleza. La mente de luz es la única cosa que puede elevar la toma de conciencia, descartando las preocupaciones de la mente externa. Es el gran maestro.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 123**

#### **El Poder de la Devoción**

Yo dirigí peregrinaje *bhakti*, peregrinaje de devoción, durante once años, a la cumbre del Monte Tamalpais en California, el primer domingo de cada mes. Nunca me perdí ni uno. Los devotos al mirar junto conmigo por sobre tres ciudades, podían intuir que dentro de cada ciudad había problemas. Cada hogar en cada ciudad contenía un área de la mente que estaba manejada por problemas.

Aquellos que poseían devoción, iban hasta la cumbre de la montaña. Y allí tenían la oportunidad de expandir por alrededor de una hora, sus tomas de conciencias y mirar por sobre los estados externos de la mente. Allí ellos establecían los patrones de meditación para el mes siguiente. Demanda una enorme dedicación, devoción y *bhakti*, el separar la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, el fluir hacia las áreas expandidas de la mente y tomar conciencia de ellas. Las recompensas son grandiosas. Somos capaces de inspeccionar y ver a través de nuestra visión expandida, la totalidad del área exterior de nuestra mente, y saber intuitivamente la respuesta a las experiencias que estamos atravesando.

Esto puede parecer difícil de comprender, pero es realmente muy sencillo. Cuando la toma de conciencia está preocupada en el área exterior de la mente, simplemente separamos la toma de conciencia del área de la mente en la cual está tomando conciencia. Libera la preocupación – pero no tomando más preocupaciones o tratando de encontrar los por qué y las causas de todo. En otras palabras, nosotros aliviarnos las presiones que la toma de conciencia y nuestro sistema nervioso sienten debido a estar involucrados en el área exterior de la mente y entonces nos volvemos devotos de nuestra propia superconciencia. El poder de la devoción, el amor, *bhakti*, disuelve los campos de fuerza ódicos-magnéticos, libera la toma de conciencia para fluir hacia la superconciencia, la mente de luz. Y entonces podemos focalizar, superconscientemente, desde nuestro estado de mente intuitiva, y ver al mundo exterior desde una nueva perspectiva, desde dentro del meollo de la vida misma. No lleva demasiado tiempo. Sin embargo demanda una cualidad – devoción – que se encuentra en el *yoga* denominado *bhakti*.

¿Qué es la devoción? La devoción implica ir suficientemente profundo para

comprender el grandioso principio del cumplimiento del propio deber. ¿Quién debe tener devoción hacia quién? Los miembros de la familia hacia su templo, la esposa al marido, el marido a su religión, los hijos a sus padres, los estudiantes a su maestro, el discípulo a su guru. No importa lo que te halles estudiando – matemáticas, química, filosofía, cibernética, sociología, religión, un estilo de vida – el profesor debe representar lo que tú vas a ser. Eso es por lo cual te hallas estudiando con él. Solamente a través de la devoción, estarás totalmente conciente, abierto, libre, inspirado. Solamente a través de la devoción tú te volverás aquello que aspiras realizar dentro tuyo.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 124**

#### **Manifiesta Buenas Cualidades**

¿Dónde consigues devoción? No del maestro. El maestro es simplemente aquél que te hace despertar. El te imparte conocimiento, una vibración. El te hace despertar a las posibilidades de grandeza dentro tuyo. ¿Puede un profesor de geometría darte la totalidad del conocimiento de esa materia? No, él no puede. El solo puede mostrarte las formas en que tú puedes desplegar la totalidad de la materia en cuestión desde tu interior. El te da ciertas fórmulas y leyes. Tú debes llevarlas hacia adentro, y hacia adentro, hacia donde están las soluciones.

¿Cómo descargamos a la toma de conciencia de las áreas externas de la mente por medio de la devoción? Nuestra actitud debe ser correcta. Solo de esa manera podemos manifestar las cualidades que queremos manifestar. Todo el mundo tiene muchas cualidades y tendencias en su naturaleza. Algunas fluyen libremente. Otras están suprimidas. Otras están reprimidas. Algunas están activas y otras temporariamente inactivas. Los amigos resaltan las cualidades y reflejan las tendencias internas de cada uno de nosotros. Cuando una persona cambia su vida, también cambia su grupo de amigos. Esto sucede automáticamente. Un grupo de cualidades se hace inactivo, y otro grupo de tendencias comienza a manifestarse en él. Nuestras tendencias formulan nuestras actitudes. Las actitudes, una vez que se mantienen constantemente, estabilizan nuestra perspectiva de ver a la vida.

El primer paso en descargar a la toma de conciencia de las áreas ódicas-magnéticas de la mente, es originar *bhakti*, un amor, una devoción, exactamente dentro de las corrientes nerviosas de nuestro cuerpo. Este es el primer paso. Ama a tu ser interior. Comienza a estudiar las cualidades de tu naturaleza, tus tendencias. Escríbelas en un trozo de papel. Elige aquellas que te gustaría usar y tacha las que no quieres. Elige las cualidades y las

tendencias con tanto cuidado como eliges tu vestuario.

Muchas personas pasan muchísimo tiempo pensando acerca de lo que van a vestir. Hora tras hora pasan de compras en los negocios. Si tú pudieras sumar a lo largo de un año el número de horas que pasaron frente a un espejo vistiendo al cuerpo físico, te sorprenderías. ¿Y qué acerca de tu interior? ¿Vestimos a nuestro interior también? ¿Nosotros podemos hacerlo, sabes? Elige las cualidades y las tendencias que usarás esta primavera, y este verano y el otoño también. Elige con cuidado la sonrisa de tu rostro. Deja que provenga de muy adentro. Podemos vestir a nuestro rostro de diferentes maneras, pero las cualidades de nuestra naturaleza son aquellas que realmente brillan a través. Podemos pintar sobre la ambición o el resentimiento, pero la cualidad de devoción *bhakti* y amor, brillará a través de toda pintura. Es su propia decoración. Haz que las cualidades y tendencias de tu naturaleza hagan juego con el exterior. Te sorprenderás. Tú estarás manteniendo la toma de conciencia suspendida, en el espacio interior, como un picaflor sobre la flor, mirando hacia el mundo material y viéndolo como una flor. Esta es una de las grandes obligaciones en el sendero. Manifiesta las grandes cualidades de la devoción a través del *yoga* llamado *bhakti*.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 125**

#### **Despierta Verdadero Amor**

La devoción es la idea central del cumplimiento de una obligación. ¿Cuál es mi deber? ¿Cuáles son mis obligaciones? Toma un trozo de papel. Lista todas tus obligaciones, todas las promesas que has hecho. Un deber es algo muy importante. Devoción y deber forman los cimientos del desarrollo espiritual del que todo el mundo habla en esta era. No encontramos el sendero en libros. Encontramos el sendero en cómo manejamos nuestras vidas individuales.

Pinta una imagen mental de ti, tal como querrías ser. Todo el mundo tiene un ideal. Tú quieres ser amable; tú quieres ser servicial en todo momento; tú nunca quieres perder la oportunidad de servir o ayudar a tu prójimo. Quieres ser espontáneo, gentil, puro y preciso en palabra, pensamiento y acción. Estas son las cualidades. Las tendencias están allí, ya que tú te hallas en el sendero. Este es tu nuevo vestuario interior. Vístelo y vístelo bien.

¿Cómo te pones tu nuevo vestuario? Siéntate inmóvil y respira profundamente, con los ojos cerrados, y repasa tu vestuario, las cualidades, las tendencias de la grandeza dentro tuyo. Tú comenzarás a sentir ese amor, esa suavidad, esa dicha de paz interior que está allí.

En el *yoga* llamado *bhakti*, tú liberas una energía a través del cuerpo físico, a través del sistema nervioso desde la fuente central de toda energía. Esta energía está en flujo constante, llenando y activando cada corriente nerviosa, cada músculo y cada fibra de tu cuerpo físico. Será un flujo constante a medida que expresas las cualidades que has elegido. Este flujo constante de energía impregnará tu cuerpo físico como una bendición al mundo. Esta es la vida de aquél que está realizando el *yoga* llamado *bhakti*.

*Yoga bhakti* es el despertar de la naturaleza de amor a través de la práctica de devoción y del dar. El dar inicia una nueva vida. El dar es algo esencial para el desarrollo espiritual, ya que a menos que demos y que demos abundantemente, no nos damos cuenta realmente que no somos el dador; somos simplemente una vía para dar. Abundancia, tanto material como espiritual, te llega cuando dejas de estar apegado a ella, cuando puedes sentir la misma dicha frente a un pequeño guijarro que la que sentirías frente a un precioso rubí. El poder de dar es un gran poder, un gran poder que te llega a través del *yoga*. Tú has escuchado acerca de poderes *yoga* – el poder de levitación, el poder de suspensión animada – pero los verdaderos grandiosos poderes son el poder de dar, el poder de la concentración, el poder del control subconsciente sobre la mente, sobre el cuerpo y sobre las emociones, el poder de amor universal – poderes prácticos que pueden ser usados hoy.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 126**

#### **Sé Un Maestro del Dar**

¿Por qué tú no puedes desarrollarte espiritualmente hasta que aprendes a dar y a dar y a dar y a dar hasta que duela? Porque ese dolor es tu bloqueo. Mucha gente da y da generosamente, hasta un punto en que sienten, "yo he dado mucho," o "yo he dado demasiado," o "yo he dado tanto como puedo," o "voy a dar más cuando pueda," o "disfruto al dar, pero no puedo dar tanto en este momento." Estos son los pequeños bloqueos que surgen de la naturaleza humana y que minan la naturaleza de la persona y la ligan a las profundidades de las áreas negativas de la mente subconsciente. Y entonces la persona no puede progresar. ¿Por qué no puede progresar? Debido a que no puede tener devoción a menos que el dar se manifieste como su luz. La persona que se ha manifestado en su dar, no califica lo que da, ni siquiera piensa en eso. Si no posee muchas cosas materiales para dar, si está pasando por circunstancias que no se lo permiten, entonces ¿qué hace? El da lo que puede, con devoción, pequeñas cosas para hacer feliz a la gente, pequeñas cosas para facilitar actividad, pequeñas cosas para progresar él mismo. Él da lo que puede y da

más de lo que puede. Y cuando algo le es dado a él, eso le da el poder de dar nuevamente. Esa es la grandiosa ley. Esa es la gran revelación.

Cuando una persona en el sendero ha desarrollado el poder de dar, él no piensa mucho acerca de sí mismo, debido a que es espontáneo. Él se halla siempre buscando una oportunidad de hacer bien a otro. Cuando una persona no ha desarrollado el poder de dar, ella piensa mucho acerca de si misma, calcula lo que va a dar, porque tiene que dar en proporción con alguna otra cosa. Y al dar en proporción con alguna otra cosa, está creando su limitación futura. Él está diciendo "yo soy de este tamaño, y siempre seré de este tamaño, porque esto es tanto como mi conciencia puede dar, simplemente hasta ahí. Entonces mantendré mi conciencia dentro de esta sepultura." Pero esto no funciona de esta manera. La conciencia no es así, ya que limitando tu dar, limitando tu conciencia, a medida que pasa el tiempo, se irá encogiendo. Y continuará encogiéndose sin que tú lo notes. Tus amigos lo notan, pero tú no. Se encogerá y se encogerá y se encogerá. Y esa es una de las cosas que tus amigos no te dirán, de que tu conciencia se ha encogido, y que no eres el mismo que eras antes.

Esto funciona en el sentido opuesto también. La persona que tiene el corazón lleno de alegría, aunque no tenga posesiones materiales, siempre encuentra algo para dar; da lo que tiene. Sabe que ella no es el regalo, que ella no es para nada el dador del regalo, y cuando algo le llega, lo da libremente. Ella es un vehículo del dar, y finalmente está tan repleta en abundancia de conciencia, que sabe que ella no es el dador, y ella completa el yoga *bhakti* en su vida. Si tú das y das libremente y espontáneamente, te sientes bien, y si lo haces de nuevo, te sientes aún mejor. Pero si tu das y das egoístamente, te sientes mal por ello, y si continúas te sientes aún peor. Si tú das y das espontáneamente, despertarás tu naturaleza interna, y el poder espiritual fluirá a través tuyo y te unirás a Dios dentro tuyo. Pero si das, y das egoístamente, aferrándote a tu regalo después de haberlo dado, tú cierras la puerta a la espiritualidad.

El dar puede ser efectuado de muchas maneras distintas. Lo mejor es confiar en la incomparable ley del *karma*. Da libremente, y tu regalo volverá a ti a menudo duplicado inmediatamente después de que el regalo fue dado. Luego esto abre las puertas a dar otro regalo. Tu naturaleza intuitiva te dirá cómo puedes dar, cuándo y dónde, y pronto te encontrarás dando cada minuto de cada día de las formas más espontáneas.

## PARTE 1, CAPÍTULO 18, VERSOS VÉDICOS

Aquello que no es ni conciencia interna ni conciencia externa ni ambas al mismo tiempo, que no consiste solamente de conciencia compacta, que no es conciente ni inconciente, que es invisible, inaccesible, impalpable, indefinible, impensable, innombrable, cuya misma esencia consiste de la experiencia de su propio ser, que absorbe toda diversidad, que es tranquilo y benigno, sin un segundo, que es lo que llaman el cuarto estado -- eso es el *atman*. Esto es lo que debe ser conocido.

*Atharva Veda, Mandukya Upanishad 2.7. VE, P. 723*

Aquél que abita en la luz, y que sin embargo es distinto de la luz, a quien la luz no conoce, cuyo cuerpo es la luz, quien controla la luz desde el interior -- Él es el *atman* dentro de tí

*Shukla Yajur Veda, Brihadaranyaka Upanishad 3.7.14. VE, P. 708*

Cuando el alimento es puro, la naturaleza es pura. Cuando la naturaleza es pura, la memoria se vuelve firme. Cuando la memoria se mantiene firme, hay una liberación de todos los nudos del corazón.

*Sama Veda, Chhandogya Upanishad 7.26.2. UPR, P. 489*

Con su mente purificada, con su conciencia purificada, con paciencia, pensando "Yo soy Él", y con paciencia cuando él ha obtenido la conciencia de "Yo soy Él", él se establece por sabiduría en el *atman* supremo que se debe conocer en el corazón.

*Shukla Yajur Veda, Paingala Upanishad 4.9. VE, P. 441*

Las diez abstinencias son no-violencia, verdad, no robar, castidad, amabilidad, rectitud, perdón, tolerancia, moderación en la comida y pureza.

*Shukla Yajur Veda, Trishikhi Brahmana 32-33. YM, P. 19*

Así como el sol que contempla al mundo no es tocado por impurezas terrenales, así el Espíritu que está en todas las cosas no es tocado por sufrimientos externos.

*Krishna Yajur Veda, Katha Upanishad 5.11. BO UPM, P. 64*

Aquél que conoce esto, habiéndose vuelto pacífico, controlado, desapegado, paciente y concentrado, ve al *atman* en sí mismo y ve a todo en el *atman*. El mal no lo domina, pero él domina todo el mal; el mal no lo consume, pero él consume todo el mal. Libre de maldad, libre de pasión, libre de duda, él se vuelve el conocedor de Brahman.

Revelado, y sin embargo habitando escondido en la cueva está aquello que es denominado la gran Morada. Todo lo que se mueve y respira y parpadea está fijo dentro. Conoce esto como ser y también como no-ser, el deseo de todos los corazones, trascendiendo conocimiento, lo más amado de todas las criaturas. Ardiendo como una llama y más sutil que lo sutil, en quien se hallan firmemente aferrados los mundos y las gentes -- eso es el Brahman imperecedero. Eso es vida y mundo y espíritu, ¡lo verdadero, lo inmortal! Eso, mi amigo, se debe conocer -- ¡conócelo!

*Atharva Veda, Mundaka Upanishad 2.2.1-2, VE, P. 685*

Como las ondas en los grandes ríos, no hay retorno de aquello que se ha hecho previamente; como con la marea del océano, es difícil contener la proximidad de la muerte de uno. Como el incapaz, atado por los grillos hechos de los frutos de bien y mal, como la condición de un hombre en prisión, carente de independencia; como la condición de uno en el dominio de la muerte, acosado por muchos temores; como aquél intoxicado con licor, intoxicado con el licor de la ilusión, presipitándose como uno poseído por un espíritu malvado, como alguien mordido por una gran serpiente, mordido por los objetos de los sentidos; como oscuridad grosera, la oscuridad de la pasión; como malabarismo, consistente de ilusión; como un sueño, apariencias falsas; como el interior de un bananero, insustancial; como un actor cambiando vestimentas a cada momento; como una escena pintada, deleitando falsamente a la mente; y por lo tanto se ha dicho, "Objetos de sonido, tacto y semejantes son objetos sin valor para el ser humano", ya que el ser elemental, a través de apego hacia ellos, no recuerda el estado más elevado.

*Krishna Yajur Veda, Maitri Upanishad 4.2UPR, P. 420-421*

El Ser reside dentro de la flor de loto del corazón. Sabiendo esto, consagrándose a; Ser, el sabio entra diariamente en ese sagrado santuario. Absorto en el Ser, el sabio se libera de identidad con el cuerpo y vive en conciencia de dicha.

*Sama Veda, Chhandogya Upanishad 8.3.3-4. UPP, P. 122*

Verdad elevada, orden que no cede, consagración, ardor y plegaria y ritual sagrado mantienen la tierra; que ella, la señora regidora de lo que ha sido y de lo que será, pueda esparcir un dominio sin límites para nosotros.

*Atharva Veda 12.1.1, VE, P. 123*

¡Que el viento nos sople alegría, que el sol nos irradie alegría que nuestros



días pasen con alegría, que la noche sea un regalo de paz alegre! ¡Que el amanecer nos traiga alegría a su llegada!

*Atharva Veda 7.69.7, VE, P. 302-303*



## **Vartamane Jivitam**



## **Segunda Parte: Viviendo en el Ahora**



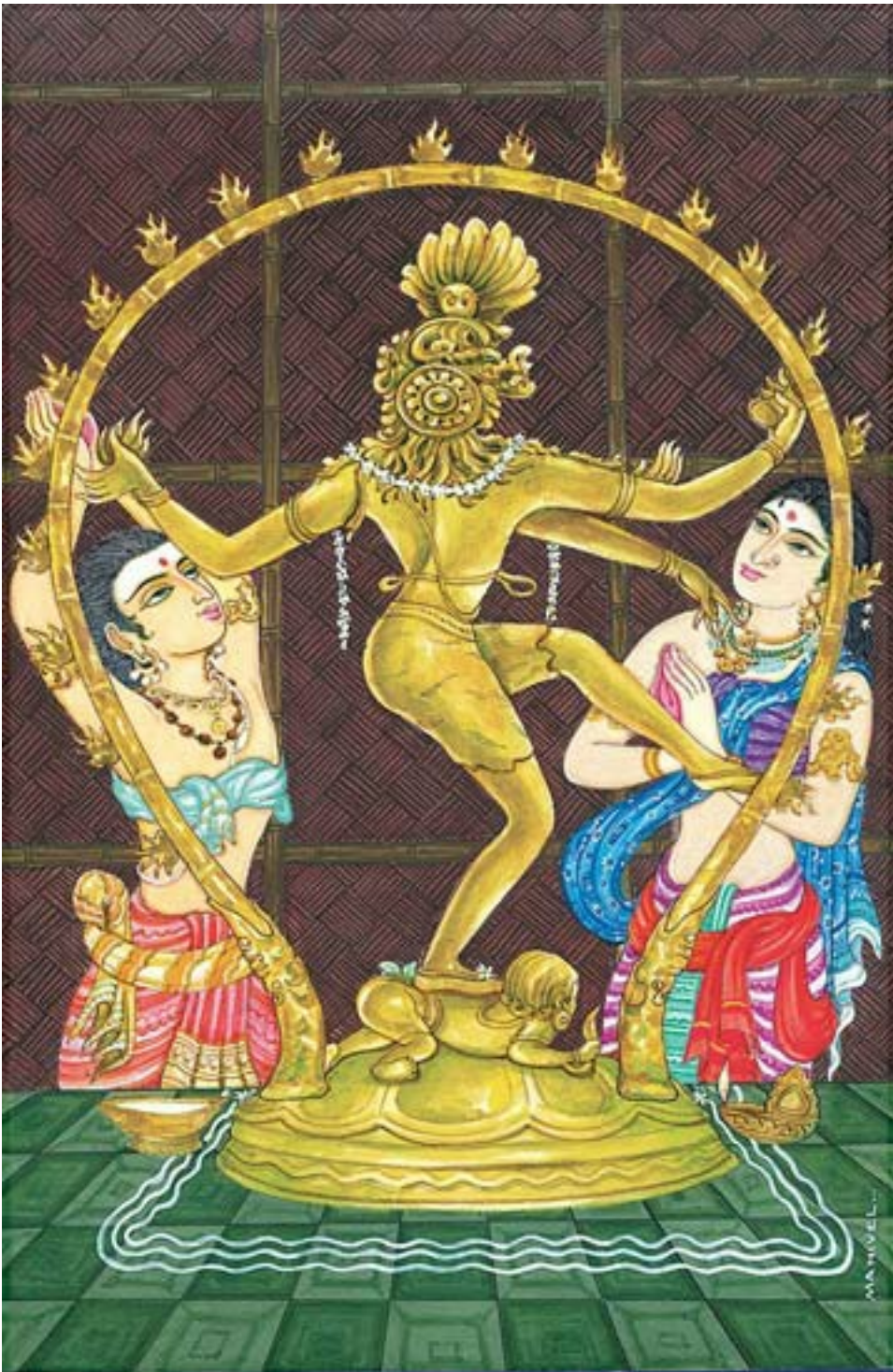
## Mahadevanam Prema



## El Amor de los Dioses

Mi Dios es el que funde mi corazón de amor. Deja que todos adoren a mi Dios, el Señor de amor primordial, el primero de los seres, mi Siva, quien una y otra vez funde mi corazón. Si pudiera El darme Su amor en grandes cantidades. Alábalo tan sólo una vez, a El, Puro y Santo, y será tu escolta al cielo. El, el Señor Siva, engalanado con dulces capullos de konray, se halla entronizado en mi amor, firme y libre.

*Tirumantiram 274-275*



El artista nos sitúa de manera creativa detrás de Siva Nataraja para que podamos ver la adoración en el rostro de un hombre y una mujer adorar a su amado Señor. Han terminado su puja de la mañana, envuelto una guirnalda de flores alrededor de los hombros del bronce Murti y dibujado un kolam simple con ceniza sagrada.

**Lunes**

**LECCIÓN 127**

## **La Naturaleza de la Devoción**

La devoción en Hinduismo, es conocida como *bhakti*. Es un mundo entero de conocimiento y práctica en sí mismo, que va desde el casi infantil maravillarse por lo desconocido y misterioso, hasta la profunda reverencia que viene con la comprensión de la conexión esotérica de los tres mundos. El Hinduismo ve a la existencia compuesta de tres mundos. El Primer Mundo es el universo físico, el Segundo Mundo es el plano de existencia astral sutil o mental en el cual viven los *devas*, o ángeles, y los espíritus, y el Tercer Mundo es la esfera espiritual de los *Mahadevas*, las Divinidades y los Dioses. El Hinduismo es el trabajo armonioso en unión de estos tres mundos. La religión florece para el Hindú cuando él despierta a la existencia de los Mundos Segundo y Tercero. Estos mundos interiores inspiran en forma natural en la persona, respuestas de amor, de devoción y hasta de sobrecogimiento. Ellos son así de maravillosos.

La devoción en Hinduismo, ocurre en muchos niveles, y en diferentes ciclos temporales en la evolución del alma. Todas las formas de devoción son igualmente válidas, y ninguna se clama a sí misma como la única forma apropiada de culto. Existe devoción a las Deidades tribales, a las escrituras, a los santos y al *satguru*. Pero la más predominante expresión de culto para el Hindú viene como la devoción a Dios y a los Dioses. Sin embargo, todos los Hindúes creen en un Ser Supremo que domina todo el universo.

Los muchos Dioses son percibidos como creaciones divinas de ese único Ser. Estos Dioses o *Mahadevas* son seres reales, capaces de pensamiento, y sentimiento más allá del limitado pensamiento y sentimiento de una persona encarnada. Así es que el Hinduismo tiene un Dios, pero tiene muchos Dioses. Existen solo unos pocos de estos Dioses para los cuales se construyen templos y conducen *pujas*. Ganesa, Siva, Subramaniam, Vishnu y Sakti son las Deidades más prominentes en el Hinduismo contemporáneo. Por supuesto hay muchas otras para las cuales ciertos ritos o *mantras* se efectúan en ceremonias diarias, a menudo en el santuario del hogar. Estas incluyen a Brahma, Surya, Sarasvati, Lakshmi, Agni, Chandra, Ayyappan, Hanuman, Mariyamman y otras.

El Hindú, adopta tradicionalmente una Ishta Devata. Esta es una Deidad personal elegida entre los muchos Dioses del Hinduismo, a menudo de acuerdo con los antecedentes familiares del devoto o el sentimiento de proximidad hacia una de las formas divinas de manifestación. Es característica única y del amplio contenido del Hinduismo, que un devoto se encuentre venerando a Ganesa, mientras su amigo venera a Subramaniam o a Vishnu, y

sin embargo ambos respetan la elección del otro y no siente ningún tipo de conflicto. La comprensión profunda y la aceptación universal son únicas del Hinduismo y se reflejan en esta facultad de acomodar diferentes formas de acceder al Divino, permitiendo distintos nombres y formas de Dios a ser veneradas uno al lado del otro, dentro de las paredes del mismo templo. También puede suceder que uno adopte una Deidad personal diferente a través de los años de acuerdo con el desarrollo espiritual de uno y de acuerdo a las necesidades internas.

## **Martes**

### **LECCIÓN 128**

#### **Los Dioses son Realidades Vivientes**

La religión Hindú nos da el don de tolerancia que permite diferentes estadios de culto, expresiones de devoción personales y diferentes, e incluso diferentes Dioses para guiar nuestra vida en la Tierra. Y sin embargo es una religión única bajo una jerarquía divina singular que busca la acción armónica al unísono de los tres mundos. Estos seres inteligentes han evolucionado a través de períodos incalculables de tiempo y son capaces de ayudar a la humanidad sin necesitar vivir en un cuerpo físico. Estos grandes *Mahadevas*, con su multitud de angélicos *devas*, viven y trabajan constantemente y sin descanso, por las personas de nuestra religión, protegiéndolos y guiándolos, abriendo nuevas puertas y cerrando las que no se usan. Los Dioses venerados por los Hindúes, habitan en el Tercer Mundo, ayudados por los *devas* que habitan en el Segundo Mundo.

Es en el templo Hindú, donde los tres mundos se conectan y donde los devotos invocan a los Dioses de nuestra religión. El templo se construye como un palacio en el cual los Dioses residen. Es el hogar visible de los Dioses, un lugar sagrado a diferencia de cualquier otro lugar de la Tierra. El Hindú se debe asociar con estos Dioses de una manera muy sensible, cuando se acerca al templo.

A pesar que el devoto muy rara vez tiene una visión síquica de la Deidad, se da cuenta de la presencia divina de Dios. Se da cuenta a través de sentimiento, a través de sentir la presencia divina en el templo. A medida que se acerca al sanctum sanctorum, el Hindú sabe totalmente que un ser inteligente, más grandioso y más evolucionado que él, está allí. Este Dios está atento al devoto, protegiéndolo, conociendo totalmente sus pensamientos más internos, totalmente capaz de afrontar cualquier situación que el devoto pueda mentalmente llevar a Sus santos pies. Es importante que nos acerquemos a la Deidad de esta manera – concientes y confiados de que nuestras necesidades



son conocidas en los mundos espirituales interiores.

La representación física del Dios, ya sea una imagen de piedra o de metal, un *yantra* u otra forma sagrada, simplemente marca el lugar en el cual el Dios se manifestará o sobre el cual estará suspendido en Su cuerpo etéreo. Esto se puede imaginar como una antena que recibe los rayos divinos de Dios o como el cuerpo material en el cual o a través del cual el Dios se manifiesta en este Primer Mundo. El ser humano toma un cuerpo y luego otro en su progreso a través de los ciclos de nacimientos y muertes y vueltas a nacer. Similarmente, los Dioses en sus cuerpos sutiles, habitan, por períodos cortos o extendidos de tiempo, estas imágenes del templo. Cuando llevamos a cabo *puja*, un ritual religioso, estamos atrayendo la atención de los *devas* y *Mahadevas* de los mundos internos. Ese es el propósito del *puja*; es una forma de comunicación. Para aumentar esta comunicación, establecemos un altar en el templo y en el hogar. Este se vuelve magnetizado o cargado a través de nuestros pensamientos y sentimientos de devoción, e irradian hacia fuera y afectan al ambiente que los rodea.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 129**

## **Comunicándonos Íntimamente con los Dioses**

Cánticos y *satsanga* y ceremonias rituales, todos contribuyen a este proceso de santificación, creando una atmósfera a la cual los Dioses son atraídos, y en la cual se pueden manifestar. Con la palabra manifestar quiero significar realmente vivir y habitar allí, pueden quedarse por períodos de tiempo, siempre que la vibración se mantenga pura y sin perturbaciones. El altar adquiere un cierto poder. En nuestra religión existen altares en templos alrededor del mundo que son habitados por *devas* y por los grandes Dioses. Cuando tú entras a estos lugares sagrados, puedes sentir esa santidad. Tú puedes sentir la presencia de estos seres divinos, y esta radiación que emana de ellos es conocida como *darshan*. La realidad de los *Mahadevas* y de su *darshan* puede ser experimentada por el devoto a través de su visión *ajna* desarrollada, o más frecuentemente como la visión física de la imagen en el sanctum, acoplada con el conocimiento interno de que El está allí, dentro del microcosmos. Este *darshan* puede ser sentido por todos los devotos, haciéndose más fuerte y más definido a medida que la devoción es perfeccionada. A través del *darshan*, mensajes pueden ser canalizados a lo largo de emanaciones vibratorias que irradian los *Mahadevas*, al igual que de sus representantes, los *devas* del Segundo Mundo que trabajan para ellos en santuarios y altares.

Para comprender *darshan*, considera la diaria y sin embargo sutil

comunicación del lenguaje. Tú escuchas los tonos de mi voz a través de un órgano de tus sentidos, tu oído. Significados vienen a tu mente, ya que tú has sido entrenado para traducir estas vibraciones en significados a través del conocimiento del lenguaje que estoy hablando. El *darshan* es también una vibración. Es experimentado inicialmente en la simple mirada a la forma de la Deidad en el sanctum. Posteriormente, la visión física da lugar a la visión clarividente o a un conocimiento refinado que es recibido a través de los ganglios de sensibilidad de tu sistema nervioso, los *chakras*. A través de estos receptores, se recibe un mensaje sutil, a menudo no conciente. Quizás no inmediatamente, pero el mensaje que el *darshan* porta, directo desde el *Mahadeva* – Directamente del Señor Ganesha, directamente del Señor Muruga, directamente del mismo Señor Siva – se manifiesta en nuestra vida. Esta es la forma en que los Dioses conversan. Es una comunicación más real que la comunicación del lenguaje que tú experimentas cada día. No es necesario comprender la comunicación inmediatamente. El devoto puede retirarse del templo sintiendo que no hubo mensaje en particular, o sin saber en su mente intelectual exactamente lo que el *darshan* quiso significar. Aún estas palabras que tú estás leyendo pueden no ser completamente comprendidas por días, semanas o hasta meses. La profundidad del significado se manifestará a si misma en la reflexión.

El visitar un templo Hindú, recibir el *darshan* de los majestuosos Dioses de nuestra religión, puede cambiar completamente la vida de un fiel. Modifica el flujo de *pranas*, o corrientes de vida, dentro del cuerpo. Lleva la toma de conciencia a los *chakras* de más profundidad. Regula las creencias y las actitudes que son la consecuencia natural de esas creencias. Pero el cambio es lento. La persona vive con la experiencia por meses y meses luego de la visita al templo. Comienza a conocer y a amar a la Deidad. La Deidad comienza a conocer y amar a la persona, ayudando y guiando la totalidad de sus pautas evolutivas. El *darshan* proveniente de los grandes templos de nuestros Dioses puede cambiar las pautas del *karma* que se remonta a muchas vidas pasadas, despejando y aclarando condiciones que fueron creadas hace cientos de años y que son semillas ahora, esperando ser manifestadas en el futuro. Por la gracia de los Dioses esas semillas pueden ser eliminadas, si su manifestación en el futuro no mejoraría la evolución del alma.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 130**

## **El Significado del Culto a los Iconos**

Los templos Hindúes son nuevos en este extremo del planeta y el conocimiento de su naturaleza muy especial y completamente esotérica, es

desconocido en Occidente. Uno de los primeros malentendidos que surge en el Occidente es la función y el propósito de la "imagen tallada." La tradición Judeo-Cristiana amonesta firmemente la veneración de imágenes talladas – sin embargo, por supuesto, en Catolicismo, santos e imágenes, y entre los Ortodoxos las pinturas, son veneradas con gran reverencia. El Hindú no venera ídolos o imágenes talladas. El venera a Dios y a las grandes divinidades *Mahadevas*. La imagen es sólo eso, un icono o representación o canal de una Deidad de un plano interno que habita en la estatua o que se halla suspendida sobre ella. La imagen física no es necesaria para que este proceso tenga lugar. El Dios llevará a cabo Su trabajo en el templo sin esa imagen, y en efecto, existen templos Hindúes que no poseen imágenes en el sanctum sino un *yantra* o diagrama simbólico o místico. Existen otros templos Hindúes que tienen sólo una pequeña piedra o cristal, una marca para representar al Dios venerado allí. Sin embargo, la vista de la imagen aumenta la veneración del devoto permitiendo a la mente enfocarse en las sagradas ligaduras entre los tres mundos, permitiendo al sistema nervioso abrirse al *darshan*.

La visión es muy poderosa. La visión es la primera conexión con la Deidad. La vista del icono en el sanctum estimula y aumenta el flujo de energías elevadoras o *pranas*, en el cuerpo y en la mente. Cada Deidad lleva a cabo ciertas funciones, está encargada, por decir así, de ciertos dominios de la mente externa e interna. Sabiendo qué Deidad es venerada, viendo la imagen de la Deidad allí, manifiesta en el ojo de la mente una imagen semejante y prepara el camino para una devoción más profunda.

En un templo Hindú hay a menudo una multiplicidad de procesos y ceremonias simultáneos. En un rincón, una familia numerosa o clan, con cientos de miembros muy unidos, pueden estar celebrando alegremente una boda. En otro santuario, una dama puede encontrarse llorando frente a una Deidad, entristecida por alguna desgracia o en búsqueda de consuelo. En algún otro sitio abarrotado de gente, un niño está siendo bendecido, y varios grupos de músicos del templo llenan el ambiente con los estridentes sonidos del *nagasvaram* y de tambores. Cuando el *puja* llega a su apogeo, los sacerdotes *brahmin* entran y salen del sanctum llevando alcanfor y cenizas sagradas y agua santa a cientos de fieles que se aglomeran para ver a la Deidad. Todo esto sucede al unísono, sin ningún plan y sin embargo totalmente organizado. Es una experiencia maravillosa, y tal diverso conjunto de ceremonias de devoción y tal intensidad de veneración puede solo ser vista en un templo Hindú. No existe ningún otro lugar en la Tierra como un templo Hindú.

Esotéricamente, los Dioses en el templo, que viven en el microcosmos, pueden trabajar extraordinariamente rápido con todos. Tantas cosas suceden al

unísono, que cada uno tiene la sensación de estar solo. A la mujer que llora le es permitido su momento de duelo. Nadie siente que ella esté afectando la boda que se efectúa adyacente. Nadie la nota siquiera. El templo es tan activo, tan lleno con gente, que cada uno es dejado venerar de la forma que necesita ese día en particular – llorar o reír o cantar o sentarse en contemplación silenciosa en un rincón alejado.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 131**

## **La Centralización de los Templos**

Así como la misma religión Hindú, el templo Hindú es capaz de absorber y abarcar a todos. Nunca dice que uno debe venerar de esta manera o que debes estar callado porque hay una ceremonia tomando lugar. Acepta a todos, no rechaza a nadie. Alienta a todos a aproximarse a Dios y no legisla ninguna forma de devoción. Los Hindúes siempre quieren vivir cerca de un templo, de modo de poder visitarlo regularmente. La gente arbitra sus dificultades en las proximidades del templo. La gente Hindú trata al templo muy seriamente y también muy informalmente. Es un asunto formal-informal. Entre un *puja* y otro, algunos pueden sentarse y conversar con otros, mientras otros se hallan venerando. Tú puedes incluso encontrar dos personas discutiendo en el templo, y la Deidad es el árbitro de su pelea, dando claridad de pensamiento a ambas partes.

Cada templo Hindú alrededor del mundo tiene sus propias reglas sobre como proceder y qué hacer en él. En algunos templos, en realidad la mayoría de los templos en el sur de la India, es requisito que los hombres se quiten la camisa y que entren con el pecho descubierto. Sin embargo, si tú estás vistiendo un traje de negocios en el templo de India del Sur en Nueva York, no hay problema. Tú no necesitarás quitarte la camisa. Cada templo tiene sus propias reglas, de modo de que deberás observar lo que todo el mundo hace la primer vez que vas.

El Hinduismo es la religión más dinámica del planeta, la de mayor alcance y la más comprensiva. El Hindú se halla completamente lleno con su religión en todo momento. Es una religión de amor. La ligadura común que une a los Hindúes en un cuerpo espiritual único son las leyes de *karma* y *dharma*, la creencia en la reencarnación, la Divinidad omnipresente, las tradiciones eternas y nuestros Dioses. Nuestra religión es una religión de acercamiento, uno con otro, debido a la unión común de amor a los mismos Dioses. Toda la gente Hindú son una familia, por cuanto no podemos separar demasiado un Dios de otro. Cada uno en su dominio celestial es también parte de una familia,

la jerarquía divina que gobierna y ha gobernado la religión Hindú desde tiempo inmemorial y que gobernará el Sanatana Dharma hasta el infinito.

El Hinduismo no fue nunca creado, nunca fundado como religión. Por lo tanto no puede terminar nunca. Los Persas dieron el nombre de Hindú a las personas que vivían al este del río Indus, y el nombre Hinduismo evolucionó posteriormente para describir sus prácticas religiosas, esta fe antigua llevaba un título diferente – el Sanatana Dharma, La Verdad Eterna. Lo que se entendía era que dentro de cada persona existía el germen o célula de su total afinidad con Dios como la perpetua inspiración de su búsqueda espiritual y manantial de toda revelación. Este sentimiento perdurable de una Verdad que está siempre presente, que es Dios dentro del ser humano, es la esencia del Sanatana Dharma. Tal realidad inherente, brota vida tras vida tras vida, manifestando la perfección del alma a medida que la persona se vuelve más enteramente al estado de ver su total y completa unidad con Dios.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 132**

#### **En la Presencia de Dios**

En los estadios iniciales del culto, el alma Hindú debe luchar con la incredulidad en los Dioses. El se puede preguntar si ellos realmente existen, especialmente si su propia intuición se halla velada por la asimilación de las creencias y actitudes existencialistas del Occidente. Sin embargo, el siente la existencia de ellos y este sentimiento lo lleva de vuelta a templo. El está buscando una prueba, sumergido en el proceso de conocer a los Dioses por sí mismo. El es animado y convencido por cientos de santos y *rishis* que han comprendido y encontrado profundas y permanentes relaciones con los Dioses, y quienes contaron de su grandeza en páginas de crónicas y escrituras.

El devoto se para frente al sanctum y telepáticamente le cuenta a los Dioses un problema, y con fe y esperanza se retira y espera. Días o semanas después, luego de haber olvidado acerca de su oración, se da cuenta de repente que el problema ha desaparecido. Trata de encontrar la causa de la solución y encuentra que un simple y favorable juego de circunstancias y eventos lo solucionó. ¿Han los Dioses respondido a su pedido, o esto hubiera acontecido de todas maneras? El lleva otro pedido a los Dioses, y de nuevo, a tiempo, una respuesta aparece en el curso natural de su vida. El tiene la impresión de que los Dioses escuchan y responden a sus necesidades. Confianza y amor han hecho raíz. El continúa año tras año trayendo a los Dioses a sus asuntos seculares, al mismo tiempo que los Dioses, con el mismo cuidado lo van

Llevando a él a sus esferas celestiales, avivando su alma con energía, alegría e inteligencia.

El Hindú busca a los Dioses para ayudas muy prácticas. El cree con devoción que los Dioses desde el Tercer Mundo son capaces de trabajar conscientemente con las fuerzas de evolución en el universo y ellos pueden sin duda encargarse de unos pocos problemas sencillos. El cree con devoción que los Dioses han sido dados para cuidar al ser humano en el planeta y acompañarlo a través de su paso por la Tierra, y que sus decisiones son vastas en sus implicaciones. Sus visiones abarcan al tiempo mismo, y sin embargo su enfoque detallado sobre el complicado entretejido de asuntos humanos es simplemente imponente.

Cuando el devoto se decide acerca de su "Ishta Devata", aquél Dios al cual dirigirá su cariño y devoción, esa Deidad asume la posición del padre espiritual. Muchos de ustedes son padres y conocen el valor inestimable que la corrección y la disciplina aplicada a tiempo cuando se crían hijos que puedan llegar a ser adultos maduros y responsables. Los Dioses son nuestros padres espirituales. Cuando un devoto no está viviendo a su mejor nivel, traicionando los propios votos que hizo en silencio, su Ishta Devata, o Deidad personal, está suficientemente presente en su vida, suficientemente viva en su mente, para saber lo que pasa. El Dios tiene la habilidad de escudriñar en el futuro y efectuar un ajuste abrupto y en general doloroso o una penalización severa en la vida del devoto, para protegerlo de una aún mayor tragedia inminente o abismo mental.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 133**

#### **¿Cómo Trabajan los Dioses con el Hombre?**

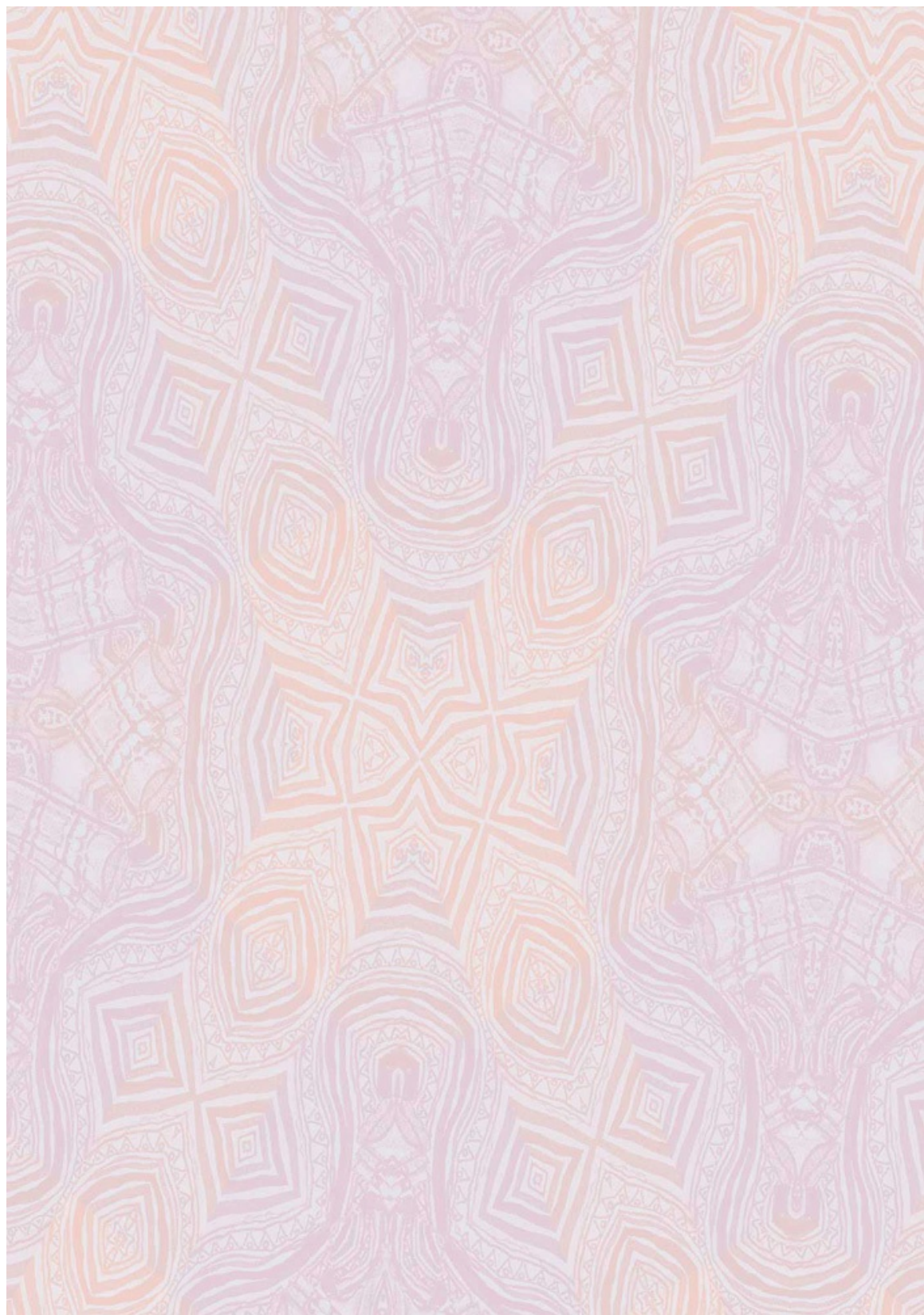
Los Dioses no tratan a todo el mundo de la misma manera. La actitud de que las almas son iguales y sujetas a los mismos estándares de comportamiento correcto y equivocado no es una noción Oriental. Tampoco lo es la manera en que los Dioses ven las almas de las personas. Hay almas jóvenes y almas más viejas, de la misma manera que hay niños y adultos. Ellos viven en mundos diferentes en el mismo mundo. Almas que viven una al lado de la otra, pueden en realidad estar separadas cientos de años en su madurez espiritual, una recién aprendiendo lo que la otra aprendió hace muchas vidas. Los Dioses distinguen la profundidad del alma, y cuando el devoto se aproxima, ellos lo ven no solo como es, sino como él fue y será. Ellos ayudan al devoto en comprender dentro de la esfera de inteligencia que ellos comandan.

A menudo un Dios dirigirá principalmente un estrato especializado de la mente.

El conocerá los problemas y matices propios de esa región de la mente. Entonces, la misma falta cometida por tres almas de diferentes edades bajo las mismas circunstancias, es vista por los Dioses como tres diferentes faltas. Un alma más vieja es más consciente, más capaz de controlarse y por lo tanto más responsable de sus acciones. Ella debía haber sabido, y su trasgresión le acarreará una retribución penosa. Otra alma menos madura aún está aprendiendo a controlar las emociones que provocaron su falta, y es reprendida con dureza. Otra alma, tan joven que su conciencia aún no ha comprendido las leyes de *karma*, de acción y reacción, y que no ha despertado al dominio emocional que la situación requería, es reprendida levemente si es que lo es.

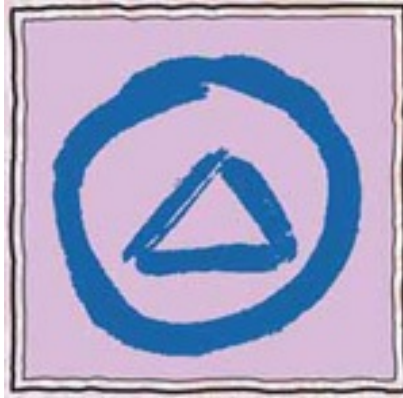
Los Dioses en su superconsciente forma de juzgar las acciones y faltas humanas, son infinitamente justos y exigentes. Sus juicios son totalmente distintos a la noción de un Dios en el cielo que arbitrariamente condena o salva. En Hinduismo, todas las personas están destinadas a obtener la liberación. Ningún alma sufrirá eternamente. Por consiguiente, los Dioses en sus deliberaciones no están haciendo lo que se consideraría juicios personales. Sus decretos son simplemente el llevar a cabo la ley natural de la evolución. Ellos están siempre dirigiendo al alma hacia el Absoluto, e incluso sus aparentes castigos no son castigos sino correcciones y disciplinas que llevarán al alma más cerca de su verdadera naturaleza. Ahora, por supuesto, las leyes humanas no son así, especialmente hoy en día, pero en pasadas civilizaciones y en grandes imperios religiosos Hindúes de la India, había cortes tan justas, con personas de justicia tan iluminadas, que las sentencias y los castigos eran impuestos luego de un cuidadoso escrutinio del individuo, su *dharma* y sus deberes particulares y lo que se esperaba de él.

Es a través de las sanciones de los Dioses, que el Hindú asume la práctica del *yoga* – la ciencia Hindú estricta y ortodoxa de meditación que lleva a la unión de los muchos con lo único. El *yoga* es la culminación de años de servicio religioso y de devoción y puede ser exitoso solamente con la ayuda de los Dioses que son los centinelas que vigilan la entrada a los diversos estratos de conciencia. Esta aprobación, una vez obtenida, permite a la fuerza *kundalini* dentro del meollo de la médula espinal a elevarse sin peligro y unirse con el Supremo que todos los Hindúes saben es el Absoluto – sin tiempo, sin causa y sin espacio. Pero primero, mucho trabajo debe ser realizado.





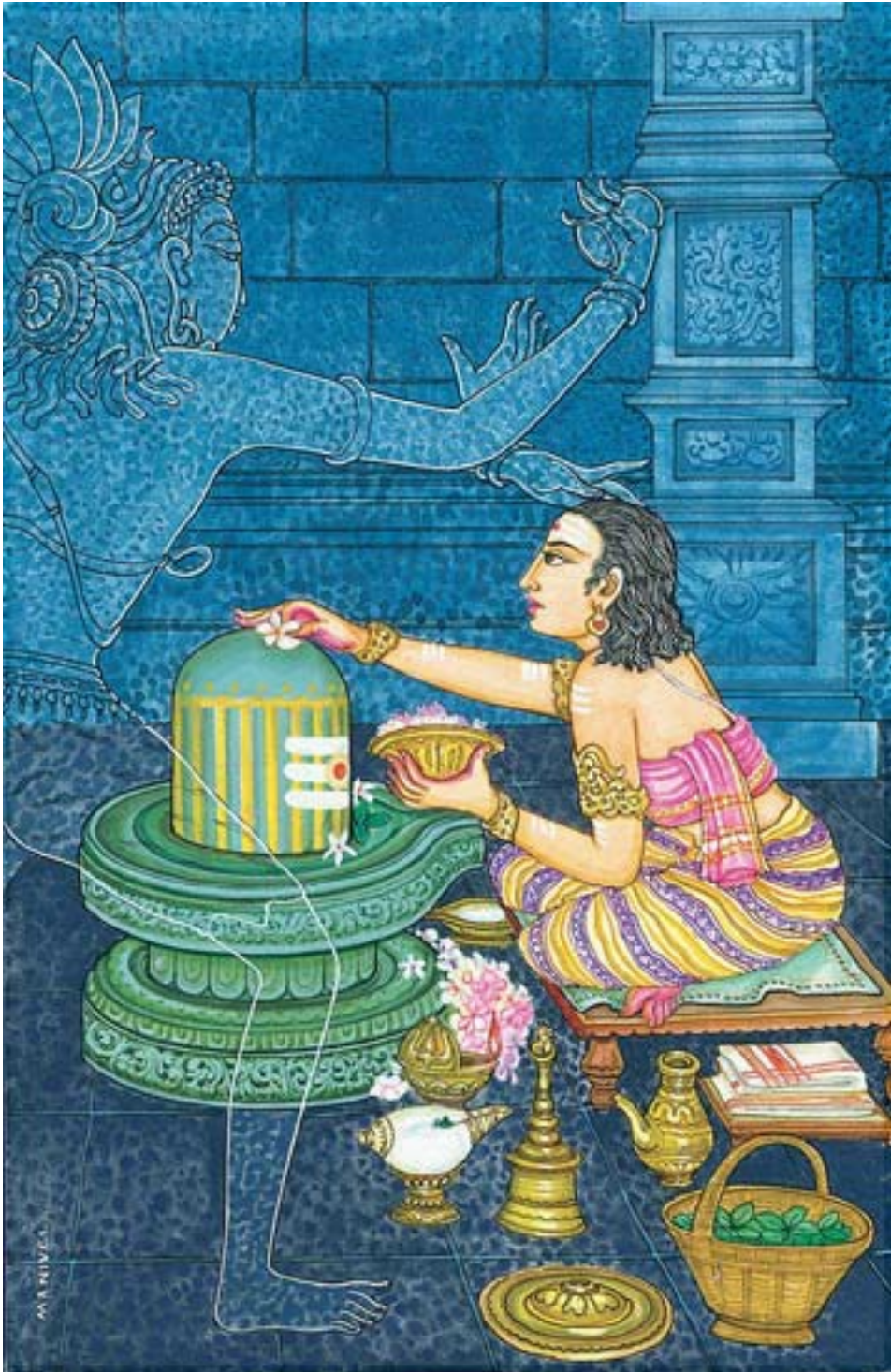
## Upasana Rahasyam



## El Esoterismo del Culto

Ofrece oblacones con amor, enciende lámparas doradas. Esparce incienso o madera aromática y alcanfor encendido en todas direcciones. Olvida tus preocupaciones mundanas y medita. Tú obtendrás verdadero y extático *moksha*. No hay nada entonces que no puedas obtener con la veneración. Con la veneración entonces tú heredarás la fortuna de Indra, el rey de los cielos. Con la veneración entonces tú obtendrás poderes milagrosos. Con la veneración entonces tú alcanzarás *moksha*.

*Tirumantiram* 1005-1006



*En la hora previa al amanecer un devoto ha reunido la oferta de Puja: flores, agua, campana, ropa fresca para la Deidad, alcanfor, una cesta de bilva hojas y ceniza bendita. Tan grande es su devoción a la Sivalinga, que Siva, en Su cuerpo espiritual de luz, se inspira para bendecir a la cabeza del devoto es.*

**Lunes**

**LECCIÓN 134**

## **El Señor Ganesha, Quien Cuida la Entrada**

El Señor Ganesha es el primer Dios con el cual el Hindú se familiariza. Como Amo de Categorías, Su primer objetivo es traer orden a la vida del devoto, ubicarlo en el flujo correcto de su *dharma* – el patrón de deberes, responsabilidades y expectativas correspondientes a la madurez de su alma. Como Amo de los obstáculos, El maneja diestramente Su soga y Su maza despejando impedimentos y manteniendo avenidas abiertas hasta que el individuo se ubica en el buen ordenamiento, uno que vaya a satisfacer sus necesidades espirituales en vez de frustrarlas.

Recuerda siempre que Ganesha no se mueve rápidamente. El es el Dios elefante, y su andar es lento y con gracia. Como Dios de la mente instintiva-intelectual, Sus *darshans* son transportados en las corrientes mentales lentas, y por lo tanto, Su respuesta a nuestras oraciones no es de un día para otro, o repentina y eléctrica, sino por el contrario gradual y deliberada. Sin embargo nuestra paciencia es recompensada, ya que su trabajo es detallado y poderoso, de fuerza incomparable persistiendo hasta que nuestras vidas y nuestras mentes se acomodan y nuestro pedido se ha hecho realidad.

El Señor Ganesha es también conocido como el que cuida la entrada. El acceso a todos los otros Dioses viene a través de El. No es que El quiera impedir a cada uno el contacto con otro Dios, sino que El te prepara para el encuentro y hace que el encuentro sea auspicioso. Esta preparación puede significar varias vidas. No hay apuro. No es una carrera. Ganesha fielmente impedirá el acceso a aquellos que no merecen una audiencia divina y una profunda relación con las otras Deidades cuyos *darshans* son más rápidos. Si un devoto obtuviera acceso sin merecerlo, e invocara los poderes de las otras Deidades antes de que las preparaciones sean concluidas, el *karma* se aceleraría mas allá del control del individuo. La veneración de Ganesha, sin embargo, puede comenzar en cualquier momento.

Ganesha es el Dios de la ubicuidad. Existen más santuarios, altares y templos de Ganesha que de ningún otro Dios. El *bhakti* a Ganesha es la veneración más espontánea y la más sencilla de llevar a cabo. Requiere muy poco ritual. Simplemente el hacer sonar una pequeña campana al comienzo de un proyecto frente a Su imagen, o el encendido de alcanfor, o el ofrecimiento de una flor es suficiente para invocar Su presencia y su protección. A lo ancho y largo de India y Sri Lanka, existen pequeños santuarios de Ganapati sin mayor adorno, bajo la sombra de árboles, a lo largo de las rutas de la campiña, en

terminales de ómnibus, a lo largo de senderos y en las calles de las ciudades. Sus bendiciones están realmente en todas partes. Ayudando a Ganesha, cuyos poderes mentales sobrepasan las computadoras más avanzadas que podamos concebir, están Sus *ganas*, o ayudantes devónicos. Estos espíritus ministeriales, recogen las oraciones de aquellos en necesidad, buscan y procuran la información necesaria y la llevan frente a la sabiduría del Señor Ganesha.

A medida que nos acercamos a los maravillosos Dioses del Hinduismo, los comenzamos a amar de una manera muy natural, comenzamos a ser guiados por ellos y a depender de ellos más de lo que dependemos de nosotros mismos. El entusiasmo exuberante, tan predominante en el Occidente, de aferrarse a una independencia existencial y a expresar una voluntad autónoma para decidir la dirección de nuestras vidas, pierde su fascinación a medida que maduramos en el permanente fulgor de estos Dioses y que comenzamos a comprender el propósito divino de nuestro paso por la Tierra.

Uno puede llegar a preguntarse como el Hindú se puede volver tan inmerso en el amor de los Dioses, que se somete a Sus deseos. De la misma manera uno puede preguntarse como hace uno para volverse tan inmerso y amar tanto a su madre y a su padre, confiando en su guía y protección, que se somete a ellos. Funciona de la misma manera. Cuando tú encuentras una familia Hindú muy unida y feliz, tú los encuentras muy unidos a los Dioses. Cuando no hay unidad y cuando viven en un hogar fracturado, los Dioses desafortunadamente habrán sido exiliados de sus vidas. Ellos no serán invocados y quizás ni siquiera crean en Ellos.

## **Martes**

### **LECCIÓN 135**

#### **Tu Voluntad y la Voluntad de los Dioses**

Una vez alguien me preguntó, "Se dice que el verdadero *bhakti* es entregar la completa voluntad, el ser total a Dios. Si tú haces eso, ¿no te estas haciendo completamente pasivo? Muchos piensan que la devoción última, denominada en Sánscrito *prapatti*, significa rendir la fuerza de voluntad, la independencia y el juicio en una actitud de "Ahora tú me diriges, ya que no me puedo dirigir a mí mismo debido a que no poseo más voluntad propia. La di toda." Este es un buen argumento en contra de *prapatti*, por supuesto, pero es una gran mal interpretación de la palabra que es el fundamento mismo de la espiritualidad. Este no es para nada el significado de *prapatti*. De ninguna manera. Voy a dar un ejemplo. La gente empleada en una ocupación, trabaja con completa energía y vigor, utilizando todas sus habilidades en la tarea, día tras día, año

tras año. Ellos entregan sus talentos y sus energías gratuitamente, pero ellos retienen algunas de esas energías y luchan consigo mismos. Esto se denomina resistencia. Esa resistencia es lo que ellos deben ofrecer en el altar de la purificación. Liberarse de esa resistencia, de modo de poder fluir con el río de vida es a lo que se refiere *prapatti*. *Prapatti* es libertad. Es realmente voluntad propia. Voluntad propia no es un deseo obstinado, fuerza opuesta que se invoca para preservar el ego personal. Esto es obstinación, no voluntad propia. Voluntad propia es cooperación total, inteligente, la unión total de la mente individual con aquella de otro, o de un grupo. Aquellos que cooperan solo en apariencia, buenos empleados, raramente muestran su resistencia. Ellos la guardan dentro, día tras día, año tras año, y comienza a desgarrarlos. Se acumula una tensión que ningún remedio puede curar. En la vida religiosa, debemos mantener *prapatti* veinticuatro horas al día, lo que significa librarnos de nuestra resistencia.

Existen varias formas de voluntad propia. Existe la voluntad propia del ego, o de la mente instintiva, existe voluntad propia del intelecto que ha sido educado en *dharma*, y existe la voluntad propia de la intuición. Para muchos, la voluntad propia es una expresión del pequeño ego, que a menudo los enreda aun más en el mundo de *maya*. Para mí la verdadera voluntad propia significa voluntad *dhármica*, que es divina y guiada por la superconciencia. En realidad solo esta clase de voluntad te hace libre.

Los Hindúes con educación Occidental, o que crecieron y fueron enseñados en escuelas Cristianas, donde aceptaron o no una religión extraña, encuentran muy difícil reconocer la existencia de Dioses dentro de su propio ser, ya que el Occidente enfatiza principalmente lo externo, y el Oriente enfatiza lo interno. El sumergirse a sí mismo totalmente en el mundo externo separa la toma de conciencia de la persona de su habilidad síquica de percibir aquello que está más allá de la vista de sus dos ojos.

Tú puedes preguntarte cómo puedes llegar a amar algo que no ves. Sin embargo, los Dioses pueden ser vistos y han sido vistos por almas maduras, a través de la percepción interna que ellos han desarrollado. Este despertar psíquico es la primer iniciación en la religión. Cada devoto Hindú puede sentir a los Dioses, aunque no los pueda aún ver interiormente. El puede sentir la presencia de los Dioses en el templo, y el puede ver indirectamente la influencia que ellos tienen en su vida.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 136**

## **Karma y Conciencia**

El Hindú no tiene que morir para obtener un juicio final o entrar en el cielo, ya que el cielo es un estado mental y existente en su totalidad en todo ser humano en este mismo instante. Existe gente que habita en nuestro planeta hoy en día, que vive en el cielo, y existen también aquellos que viven en estados infernales. Todo lo que el Hindú tiene que hacer es ir al templo. Tan pronto como va al templo, a un *puja*, él es juzgado totalmente por la Deidad. Todo su *karma* es equilibrado, y él se va sintiéndose bien. O él puede irse sintiéndose con culpa. Eso es bueno también, porque entonces él lleva a cabo penitencia, *prayaschitta*, y resuelve *karmas* inapropiados rápidamente.

Puede decirse que cada día que vas al templo eres juzgado. ¿No es algo maravilloso que en nuestra religión puedas ir al cielo o al infierno diariamente, y que al día siguiente puedas salir del infierno llevando a cabo penitencia y ascender al cielo? El Hindú los ve a estos, como estados existentes en el aquí y el ahora, no en una existencia futura y estática del otro mundo. Existen ciertamente reinos celestiales internos, pero así como el universo físico, no son el lugar de residencia permanente del alma, que se halla, como se podría decir en tránsito en su camino a unirse con Siva.

No es necesario para el Hindú esperar hasta el fin de la vida para volverse conciente de los resultados de esta vida en particular. Debido a que él conoce esto y no espera a la muerte para la resolución de los resultados de las acciones y reacciones acumuladas en vida, su evolución es excesivamente rápida. Él vive quizás muchas vidas dentro de los límites de una única vida, cambiando y cambiando de nuevo. Si él se equivoca, él no se preocupa excesivamente. Él simplemente se corrige y continúa con la corriente progresiva de la evolución humana. Él está consciente de las debilidades de ser humano, pero no se deja sobrecargar por sus pecados ni se condena a sí mismo por las acciones que han pasado. Para él, todas las acciones son obra de los Dioses. Su vida nunca es estática, nunca se halla esperando el día del juicio; mientras que el religioso de Occidente, quien cree que existe un último recuento una vez que esta vida termina, se halla apilando todo lo que ha hecho, bueno y malo, sumando todo en un popurrí en su mente, y esperando que llegue el Cosechador Nefasto y traiga el Día del Juicio.

El Hinduismo es una religión tan dichosa, libre de todas las cargas mentales que son tan predominantes en las distintas creencias Occidentales. Está libre de la noción de un Dios vengativo. Está libre de la noción de sufrimiento eterno. Está libre de la noción del pecado original. Está libre de la noción de un único sendero espiritual, de un camino único. Está libre de la noción de la Segunda Venida. ¿Por qué?, yo creo que algunos de los devas en este templo están en su, veamos ..., ¡venida número 8450000! Ellos vienen cada vez que

hacemos sonar la campana. Tú no tienes que esperar 2000 años para que los Dioses vengan. Cada vez que tú haces sonar la campana, los Dioses y los devas vienen y tú puedes ser bendecido y eres bendecido por su darshan. Ellos son omniscientes y omnipresentes, ellos se hallan simultáneamente en todo templo del planeta cuando la campana se hace sonar. Ese es el misterio y el poder de estos grandes Dioses que existen dentro del microcosmos.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 137**

#### **Unidad con la Ley Divina**

Debido a que se halla relativamente libre de doctrinas equivocadas, la forma en que el Hindú encara la vida – y la forma en que el Hindú encara el tiempo y las preocupaciones y la forma en que encara la mente subconsciente – es muy distinta de la forma en que lo hace el Occidental. El Hindú sabe que él se halla evolucionando a través de una sucesión de vidas en el planeta, y no tiene apuro. El devoto Hindú acumula poco *karma* debido a que su subconsciente es constantemente balanceado por el culto a los Dioses. Entonces, el *karma* es controlado. El Hindú ve a la religión como la más dichosa expresión que la vida puede ofrecer. El Hindú considera a toda la raza humana sus hermanos y hermanas, todos creados por el mismo Creador, y con el mismo logro en sus destinos.

Cuando visita el templo, él está buscando comprender la mente de los Dioses, buscando sus bendiciones y su guía. Él se para frente a la Deidad en humilde sobrecogimiento por la grandiosidad de un mundo que él puede concebir solo parcialmente. Él trata de sentir en su interior a la Deidad. Si él es aunque sea un poco clarividente, él puede llegar a ver a la Deidad eclipsar la imagen dentro del sanctum. Al principio él puede ver que la imagen parece moverse, pensando que es su propia imaginación. Él puede llegar a observar la expresión de la Deidad cambiar de día a día y de hora a hora. Él puede llegar a darse cuenta de la influencia de la Deidad en su vida y despertar un amor hacia los Dioses, de los cuales solo vagamente pensó que fueran verdaderos.

El Hindú no es un existencialista. Él no cree que Dios sea incognoscible. Él no cree en el funesto destino de la raza humana solitaria en el universo, dependiendo solo de sí misma. El Hindú cree que nació con su destino, y que las pautas han sido estipuladas. Él mezcla su voluntad con la voluntad de su comunidad religiosa y con la voluntad de los Dioses en el templo, porque él no tiene el concepto de voluntad propia que no puede responder ni al ser humano ni a Dios.

La creencia es una pauta establecida dentro de la mente con un propósito

particular, de modo que la toma de conciencia fluirá a través de ese patrón particular por el resto de la vida de la persona. Generalmente, las pautas son puestas en tu mente de niño antes de que tu pienses por sí mismo, o tus amigos, o tu familia o tus maestros pongan creencias en tu mente. Tú dirás, "Sí, yo creo eso" sin realmente pensarlo por ti mismo. Nuestras actitudes surgen de nuestras creencias. Tu toma de conciencia individual, tu habilidad de estar conciente, no tiene forma de funcionar a menos que existan pautas dentro de la mente para que los *pranas* fluyan a través y alrededor.

Primero están las creencias y luego las actitudes. En el hogar y la cultura Hindú, las creencias y las actitudes son ensañadas con mucho cuidado y sistemáticamente con amor y atención de modo de que el individuo se vuelva un miembro productivo para la comunidad aún antes de dejar el hogar. Esas primeras impresiones de la mente son importantes, y si ellas son correctas en vez de llenas de concepciones equivocadas, guiarán apropiadamente a la persona a través de su vida con un mínimo de problemas emocionales y mentales. La persona se corregirá a sí misma en vez de tener que ser corregida por la sociedad.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 138**

#### **El Poder de la Tradición**

Esta es una de las razones por la cual la tradición religiosa es muy pero muy importante. Los pensamientos existenciales modernos nos dicen que nosotros podemos hacer cualquier cosa que queramos; no tenemos por qué seguir la tradición. De tales creencias surge un sentimiento muy grande de soledad. Un cisma entre el individuo y sus ancestros, todas las generaciones que lo precedieron en este planeta. De tal creencia surge el rompimiento de la cultura, la sociedad, la religión y las familias.

La tradición te permite ir a través de las experiencias de la vida en una forma controlada, en vez de simplemente arrojarte de una vida a otra sin consideración previa o preparación. Cuando respetas la tradición, tú apelas a la sabiduría colectiva de decenas de miles de años de experiencia. Cuando sigues la tradición, tú compartes las soluciones de problemas inenarrables, que fueron solucionados quizás una vez antes que la historia escrita comenzara, de manera de que las generaciones futuras pudieran evitarlos. La tradición es sabiduría del pasado heredada por hombres y mujeres en el presente.

Nuestra religión tiene una vasta tradición, y no todo el mundo puede seguirla o la sigue en su totalidad. Existe una gran libertad dentro del Hinduismo. Tú



puedes elegir no seguir la tradición, pero la tradición está allí para cuando tú elijas seguirla. Por supuesto, podemos tomar el camino de prueba y error, probando cada precepto antes de adoptarlo. Ese es un camino muy tedioso que conduce lentamente a la meta eventual. Dependiendo de nuestros Dioses, de nuestros antepasados, de nuestros ancestros religiosos, nos movemos más rápidamente a lo largo de nuestro camino espiritual. En las etapas preliminares, tendemos a formas no tradicionales. Eso es natural. Más tarde la experiencia nos empieza a mostrar otra manera, y nos volvemos tradicionalistas. Esta madurez le llega a todas las almas en la serie de nacimientos, a medida que aprenden a perfeccionar las pautas intrincadas de la religión y cultura Hindú.

Hay ciertas tradiciones que pueden ser rotas, que se han perdido y olvidado, cubiertas por las arenas del tiempo, ya que son tradiciones que el ser humano puso en movimiento. Algunas tradiciones puestas en movimiento por gente para resolver ciertos problemas en ciertos tiempos, no tienen ninguna relación con nuestras circunstancias y en nuestro tiempo.

La tradición Hindu es iniciada y administrada desde los mundos internos, desde el Devaloka. Las Deidades son la fuente de la mayor parte de la tradición. Ellas ordenan la forma apropiada de recitar y los *mantras* a ser usados. Ellas establecen el lenguaje, la música, la danza, los sistemas de culto. Siguiendo las tradiciones Hindúes, cada vez mejor a lo largo de los años, armonizas tu mente con el gran flujo positivo mental de más de mil millones de personas en nuestro planeta.

Nuestras son las tradiciones más antiguas del mundo. Son las más profundas, basadas en una comprensión esotérica de la persona y su propósito en la vida. La tradición guía las experiencias en la vida. Es una estructura mental protectora. Cualquier experiencia por la cual debes atravesar es guiada con cuidado por esta grandiosa estructura mental. Estas tradiciones son patrones mundanos que nos llegan de miles y miles de años, y que tú has vivido y conocido en vidas previas.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 139**

## **El Microcosmos y el Macrocosmos**

La mente de la persona – y con eso me refiero a la completa estructura mental, emocional y espiritual – existe dentro del microcosmos que existe dentro del macrocosmos que tú puedes ver y tocar y al que llamamos universo físico. Los Dioses también viven dentro del microcosmos. El microcosmos está dentro del macrocosmos, y nuevamente, dentro del microcosmos existe otra dimensión de

espacio, otro macrocosmos. En forma similar, tú puedes ver una gota de agua con un microscopio y ver una dimensión de espacio en la cual miles de pequeñas criaturas se hallan experimentando una total existencia. Esas diminutas criaturas vivientes están en el microcosmos; desde su punto de vista, ellas lo ven como un macrocosmos. Mientras tú puedes decir que hay sólo una millonésima de pulgada entre cada uno de esos pequeños organismos que nadan en una gota de agua, para ellos eso parecería ser como cincuenta yardas. Existen decenas de miles dentro de esa gota, y sin embargo no están abarrotados, ya que es una dimensión de espacio diferente. Así es como el microcosmos puede tener un aún más grande macrocosmos dentro de él.

Ese macrocosmos mayor es el Tercer Mundo, el Sivaloka, donde todos los Dioses y Mahadevas residen. Está dentro tuyo, pero es etéreo, lo que significa que no es físico. Tu mente está en el microcosmos. Así es como puede hacer todas las cosas que hace. Tú puedes llevar tu mente completamente alrededor del mundo en un instante, o a través de la galaxia. En este mismo instante podemos llevar nuestra mente a una estrella que está a 680 millones de años luz de la Tierra. Podemos pensar acerca de esa estrella y verla en nuestra mente. Tiempo no se halla involucrado, ni espacio se halla involucrado. El pensamiento está allí instantáneamente. Los Dioses también se hallan en el microcosmos, y en el macrocosmos dentro del microcosmos. Desde su punto de vista, todo lo que ellos hacen por ti, para ayudarte a resolver un problema, aún si ellos trabajan durante días en la escala de tiempo de ellos, sucede más rápido que instantáneamente. Como tu mente también existe dentro del microcosmos, el cambio tiene lugar instantáneamente. Luego toma uno o dos días para que los efectos del cambio se sientan en el macrocosmos. Profundamente dentro de tu mente, en el microcosmos, el problema desapareció en el preciso instante en que te paraste frente al Dios en el templo. Toma unos días o al menos unas horas, el ponerse al día con el evento interno y ver los resultados en forma física.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 140**

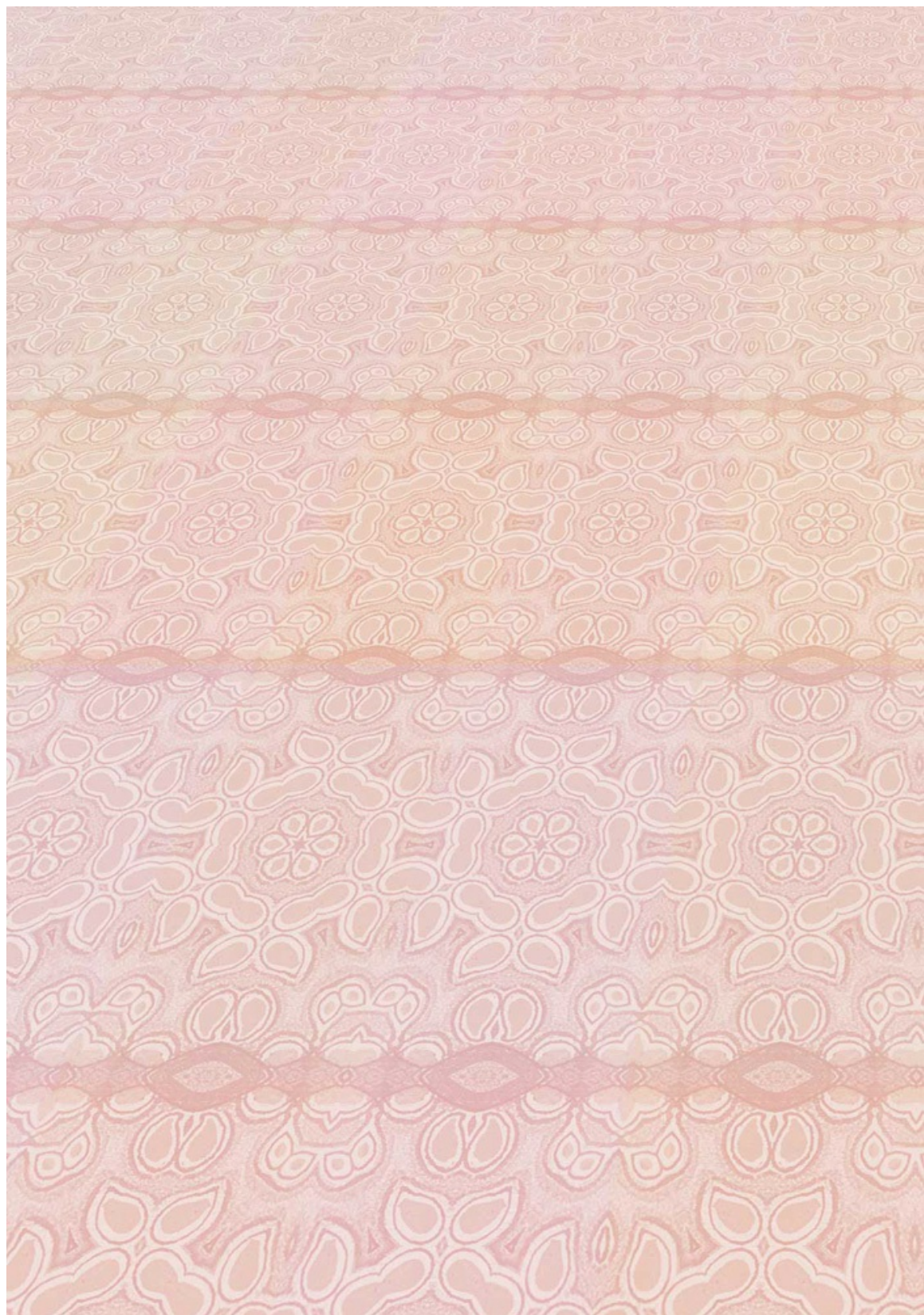
#### **La Gracia de los Dioses**

Cuando tú rindes culto al Dios en el templo, a través de *puja* y ceremonia, tú estás trayendo a esa Divinidad fuera del microcosmos hacia este macrocosmos. Tú proporcionas la energía a través de tu veneración y tu devoción, a través de tus formas de pensamiento, e incluso a través de tu aura físico. El *pujari* purifica y magnetiza la imagen de piedra para que esto tenga lugar. Los Dioses y los *devas* se hallan también magnetizando la imagen de piedra con su energía, y finalmente el momento está listo y ellos pueden salir

del microcosmos hacia el macrocosmos y bendecir a las personas. Tú observas que ellos han estado sólo por un instante, pero para ellos ha sido un tiempo largo. El sentido de tiempo en los mundos internos es diferente.

Si tú quieres familiarizarte con los Dioses, primero conoce al Señor Ganesha. Saca una foto y mírala. Pon una foto del Señor Ganesha en tu auto o en tu cocina. Familiarízate a través de la vista. Luego comienza a conocerlo a través del sonido, recitando Sus nombres y Sus himnos. Así es como tú te familiarizas con tu Deidad personal. Tú llegarás a conocerlo de la misma manera que conoces a tu mejor amigo, pero en una forma más íntima, ya que Ganesha está dentro tuyo y adelante tuyo para guiar la evolución de tu alma. A medida que te familiarizas con El, Ganesha sabe que tú estás ascendiendo en la escalada del *kundalini* en la médula espinal. El trabajará contigo y resolverá tu *karma*. Tu vida entera comenzará a suavizarse. La religión es la conexión entre los tres mundos, y el culto en el templo es como tú puedes obtener tu conexión personal con los mundos internos. En realidad, tú nunca pierdes la conexión con los mundos internos, pero si no estás conciente de esa conexión, parecería que la hubieras perdido.

Los Dioses del Hinduismo crean, preservan y protegen a la raza humana. Es a través de su consentimiento que todas las cosas continúan, y a través de su voluntad que ellas cesan. Es a través de su gracia que todas las cosas buenas pasan, y todas las cosas suceden para bien. Tú puedes preguntarte por qué uno se pondría bajo la autoridad divina por voluntad propia, perdiendo su aparente libertad. Pero ¿no se pone uno acaso por propia voluntad en total armonía con aquellos que ama? Por supuesto que uno lo hace. Y amar a estas grandiosas almas surge tan naturalmente. Su sabiduría atemporal, su inteligencia vasta, sus naturalezas perfectamente bondadosas, su preocupación continua por los problemas y el bienestar de los devotos, y su poder y puro resplandor Divino - todo esto inspira nuestro amor.



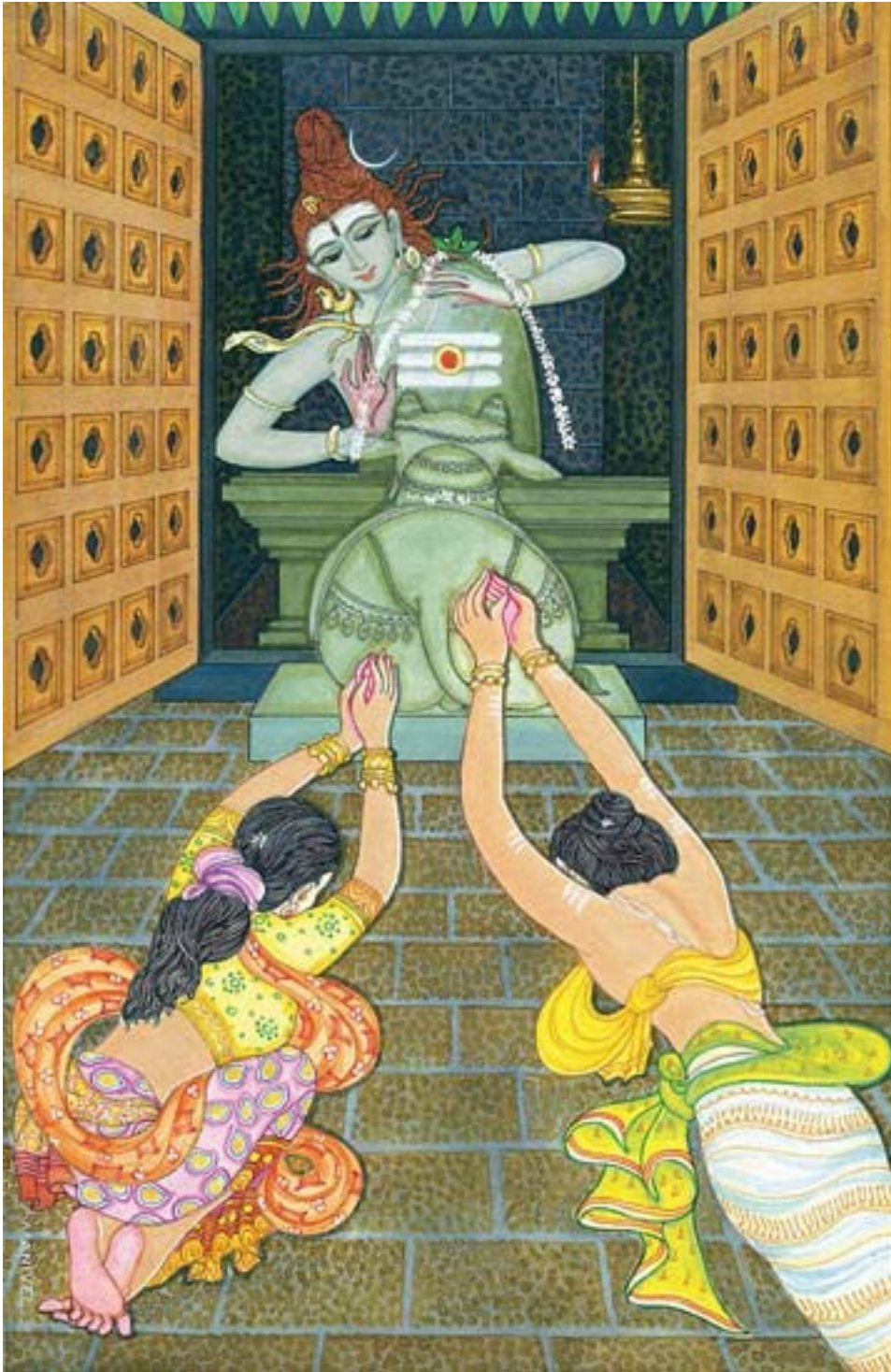
## Prapattih



## Entrega Total

Tú puedes transformar tu hueso en combustible, tu carne en alimento, dejándolos asar y chisporrotear en el fuego rojo dorado de rigurosas austeridades. Pero a menos que tu corazón se funda en el dulce éxtasis del amor, nunca podrás poseer a mi Señor Siva, mi máspreciado tesoro.

*Tirumantiram 272*



*Un hombre y una mujer postrada ante la Deidad en un templo de Siva, ella en forma de la mujer y se extiende completamente en Ashtanga reverencias. Este saludo reverente somete el ego, fortalece la humildad y abre las puertas de la relación entre el creyente y Iraivan, el que ha de adoración.*

**Lunes**

**LECCIÓN 141**

## **Ablandando el Corazón**

El *yoga* de devoción pura se encuentra al comienzo, en el medio y al final del sendero. El unirse a Siva es más y más una realidad de experiencia que se siente profundamente, cuando el alma se entrega a Siva interiormente y exteriormente en una devoción sin timidez. *Prapatti* es realmente la llave que da acceso al amor necesario a medida que la unión se incrementa con el paso de los años, y así como el Satguru Yogaswami dijo, "El amor se derrama para fundir a las mismas piedras." El *yoga bhakti* no es un estudio intelectual. Es una práctica. Tampoco es una experiencia emocional. Es una experiencia de devoción. Existe una diferencia que trataremos de comprender. El *yoga bhakti* no es un *cúralo-todo*, ni el método para obtener una iluminación rápida. Sino que es el cimiento de la iluminación. No es una técnica. Tampoco es un *mantra* mágico. Es una forma de vida. La transformación que ocurre por vivir en el estado de *yoga bhakti*, es el ablandamiento del corazón.

La veneración externa, *yoga bhakti*, es lo primero que se enseña en el camino espiritual, ya que produce un corazón dulce, apaciguado. Es una pérdida de tiempo para el *guru* entrenar al devoto en meditación y en contemplación antes de que su corazón se haya ablandado a través de *yoga bhakti*. El paciente *guru* esperará hasta que esto haya sucedido en el devoto. En caso contrario, cualquier logro obtenido a través de prácticas intensas de *yoga raja*, no puede ser mantenido. Y los problemas que surgirán dentro del la mente subconsciente del devoto – en caso de que se le haya enseñado *yoga raja* antes de que la preparación apropiada haya sido dominada – recaerán sobre el *guru*. El *guru* deberá entonces actuar como siquiatra para resolver los problemas provenientes debido a las fuerzas que se han despertado. Mientras que un *bhaktar* maduro lleva esos problemas, o *karmas* negativos, que a veces surgen como resultado de meditación profunda, a las Deidades del templo, colocándolos a sus pies para ser disueltos. Esto no sucedería en el caso del devoto que no ha experimentado el vivir en *yoga bhakti*, porque aún no se ha establecido la relación entre él y los Dioses. Por lo tanto, el *guru* sabio, hace que el devoto comience al principio del sendero, no por el medio.

El sendero comienza con *charya*, familiarizarse con los Dioses y desarrollar una relación con ellos a través de servicio. *Charya* es *yoga karma*. Entonces se experimenta *kriya*. *Kriya* es *yoga bhakti*. Una vez que el *yoga bhakti* ha fundido el corazón, entonces los conceptos profundos de *yoga* y las técnicas de meditación de *yoga raja* pueden ser practicadas. Ellas deben ser comprendidas en la mente interna, y no simplemente memorizadas. El *guru*

sabio nunca enseña técnicas de meditación profunda a devotos que se encolerizan, que son celosos o que son temerosos. Esos devotos deben primero aprender a servir desinteresadamente llevando a cabo proyectos de *yoga karma* en el *ashram*, y luego efectuar simple *yoga bhakti* hasta que todo el enojo se haya fundido en amor.

El conocimiento interno de que "Todo es la voluntad de Siva" es uno de los primeros beneficios del *yoga bhakti*. Es solamente a través de verdadero *bhakti*, que el *yogui* alcanza y mantiene el estado interno de *Satchidananda*. Únicamente el verdadero *bhaktar* puede mantener el vivir con Dios y con los Dioses sin reservas y comenzar a interiorizar su devoción durante meditaciones profundas. Uno no puede interiorizar la devoción hasta que ésta no haya sido verdaderamente exteriorizada. Aquí doy un ejemplo para explicar el proceso de interiorización de la devoción. Un devoto resiente algo que otro devoto le dijo y se enciende en cólera. Los dos devotos se van, pero el enojo permanece en la forma de resentimiento quemante. La emoción del enojo ha sido interiorizada, pero puede ser desencadenada en algún otro.

## **Martes**

### **LECCIÓN 142**

#### **Los Cimientos Para un Yoga Fructífero**

Muchos maestros Hindúes en el Occidente, enseñan meditación puramente *advaitica*, sin teísmo o práctica religiosa, pero la mayoría de los que han venido al Occidente desde la India, crecieron en hogares Hindúes. Ellos poseen dentro de sí mismo una religión firme, cimiento cultural para el *yoga*. Sin embargo, muchos no pasan la cultura religiosa a sus devotos occidentales. En una comunidad Hindú ortodoxa, muy probablemente enseñarían de una manera más tradicional. Al occidental le atrae la filosofía *advaita*. No requiere un cambio en el estilo de vida.

Las meditaciones no-duales basadas en la filosofía *advaita*, lleva a los devotos fuera de la mente conciente, pero demasiado a menudo los conduce al subconsciente. Es aquí, dentro del subconsciente, que los problemas no resueltos con la familia y con el ego personal de uno, empiezan a aparecer. Sin un fundamento cultural-religioso apropiado, y sin un sistema de creencias tradicional Hindúes, estos problemas son difíciles de manejar. Ciertamente, que esta confusión no es el propósito de la meditación *advaita*, pero es una consecuencia. El *guru* sabio, entrena a sus devotos en la cultura y los valores tradicionales Hindúes, y enseña los *yogas* iniciales, así como el protocolo del templo, música, arte y danza. Todo esto debe ser dominado a fin de construir un apropiado cimiento subconsciente dentro de la mente. El *yoga karma* y el



*yoga bhakti* son el preludio necesario para las más elevadas prácticas y filosofías.

La meditación grupal es buena, ya que el grupo puede realmente ayudar al individuo, así como el individuo ayuda al grupo. La meditación intensa despierta los *samskaras*, las impresiones del pasado, e intensifica los *karmas* *prarabdhas*, haciéndolos manifestar antes de tiempo. Tiene el mismo efecto que un invernadero.

Nadie debe llevar a cabo meditación intensiva a solas hasta que esa persona pueda servir desinteresadamente y aceptar elogios, culpas y críticas sin protestar y sin resentimiento, mas con una dulce sonrisa. Sólo cuando un devoto ha alcanzado este estadio, es que se halla suficientemente afirmado en el *kriya marga*, que conduce naturalmente al *yoga marga*. Luego, finalmente, el *yoga raja*, y otras clases de *sadhanas* más refinadas e intensas, pueden ser llevadas a cabo sin peligro. Estas limpiarán los *karmas* del pasado sin sufrimiento mental, una vez que los cimientos apropiados han sido establecidos en la mente y el carácter del devoto.

La progresión de *sadhanas* de *yoga karma*, *yoga bhakti* y luego *yoga raja*, son como limpiar el camino de piedras. Primero remueves las piedras más grandes. Luego retrocedes por el sendero. Aún ves piedras grandes, pero estas son en realidad la mitad del tamaño de las que removiste antes, y remueves estas también. Luego vuelves a caminar por el sendero y quitas las piedras que resaltan como grandes, y así sucesivamente hasta que el camino está limpio. Es un proceso de refinamiento.

El devoto en el sendero, debe ser suave, flexible, que se lleva bien con todos, y a la vez de mente firme. Por lo tanto, *bhakti*, que es amor en acción, es un requisito necesario para triunfar en el Sant Marga, el camino derecho a Dios, hacia la unidad con Siva. Muchas clases de técnicas *yogas* se pueden practicar, pero no darán respuestas fructíferas para aquellos que no tienen una mente firme, ni son fuertes en las virtudes esenciales. La gente orgullosa, antagonista y difícil de llevarse con otras personas, debe ablandar sus corazones. Esto se logra a través de *yoga bhakti* y *yoga karma*. Simplemente estas prácticas liberarán al devoto del *anava marga* – el sendero que construye y mantiene un fuerte ego personal. Es muy difícil dejar el sendero *anava marga* por el Sant Marga, pero los resultados en el Sant Marga son mucho más gratificantes posteriormente.

Ciertas escuelas de pensamiento de la India postulan que una vez que tú alcanzas cierto estadio, el *bhakti* se debe dejar de lado porque es de naturaleza dual. Pero un devoto que llega a un elevado estado de conciencia,

no renuncia al amor por Dios y los Dioses. Su devoción no se detiene; sino que se hace más intensa. Él no deja de comer, de relacionarse con su familia, amigos y otros devotos. Estas son todas cosas duales también. Es cierto que algunos maestros enseñan estas doctrinas. Pero evitar el *charya marga*, no habiendo estado nunca en él, y decir "Yo estoy en algo tan grande y elevado; no necesito hacer eso" es una filosofía que no es la nuestra.

En Saiva Siddhanta, los *margas* son estados progresivos de la modelación del carácter. Son los cimientos del buen carácter, que se construye en *bhakti*. Los patrones de hábito apropiados que se crean con los *sadhanas* diarios de *yoga karma*, establecen estos cimientos dentro de la mente, del cuerpo y de las emociones. En caso de que un devoto fracase en la búsqueda de *yogas* más elevados, siempre podrá confiar en su éxito en el *charya marga*. Es realmente muy triste que alguien diga, "Yo ahora conozco intelectualmente los *Vedas* y no necesito expresar ni amor ni devoción." Alguien que realmente ha comprendido las verdades de los *Vedas* nunca podría decir esto.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 143**

#### **Bhakti es el Cimiento**

El *bhakti* es un estado de la mente, una llegada a un estado interno de conciencia. La gente que se enoja, la gente que se pone celosa, la gente que es temerosa, la gente que tiene confusión, está viviendo en el *asura loka*. Ellos son los que disgustan a otros y que experimentan venganza. Ellos tienen aún que ascender al *anava marga* y conseguir un poco de autoestima. Ellos tienen aún que experimentar el sentirse seguros en su propia identidad.

Ellos aún tienen que "ser su propia persona," "encontrar su propio espacio." Ellos deben primero cerrar la puerta a la canalización de entidades *asúricas*. Una vez que están firmemente plantados en el *anava marga*, ellos empiezan a sentir que ellos son un don de Dios al mundo, y pueden llegar a buscar un maestro espiritual. Si el maestro les enseña *yoga karma* y *yoga bhakti*, ellos comienzan a darse cuenta de que hay fuerzas en el universo, almas en el universo que son mucho más grandes de lo que ellos ahora son, y de lo que ellos serán por mucho tiempo. Una vez que esto sucede, el dado ha sido arrojado. Ellos se hallan en el sendero espiritual de su eventual iluminación.

Nuestras escrituras, las escrituras Saiva Siddhanta, están llenas de anécdotas de los grandes *jnanis* que llevaron a cabo *yoga karma* y *yoga bhakti* y que hablaron de las grandes verdades de *jnana*. Las historias cuentan que durante días auspiciosos del mes ellos llevaron a cabo intensos *tapas* de *yoga raja*. Este es el *yoga* – los brazos, la cabeza y el torso del *yoga*. Tú no llevas a cabo

un solo *yoga* sin los otros. Es un todo integral.

En ocasiones vemos que los devotos hacen peregrinaje a un templo, que se postran con mucha devoción. Pero una vez que se van del templo, ellos le pegan a uno de sus hijos. Sabemos que una vez que entran a la casa, discuten con su cónyuge y protestan acerca de sus familiares. ¿Dónde está aquí el verdadero *bhakti*? Esto es lo que *bhakti* no es. Desafortunadamente, los hijos que ven esta hipocresía, la recuerdan por un tiempo muy, muy largo. El niño puede pensar, "Tú amas al Señor Ganesha, mamá, pero no me puedes querer a mí." Cuando tú amas a un bebe, tú no le pegas cuando llora, aún si el llanto te molesta.

Los *gurus* sabios, no inician a nadie en las técnicas de *yoga raja*, que no tenga una naturaleza dulce y de los que no brota naturalmente *bhakti*. Nadie entra en la orquesta sinfónica si antes no ha dominado lo que el primer, el segundo y el tercer maestro de música le ha enseñado.

Supón que a un devoto que no es virtuoso le es enseñada una intensa meditación *yoga raja* y él la practica ardientemente durante un largo período de tiempo hasta que logra ver un destello de luz. Entonces, el devoto sintiéndose muy por arriba de los demás, discute con sus padres o estalla en cólera cuando habla con un amigo. En ese momento, los méritos y beneficios del despertar *yoga raja* se han borrado. Esto es debido a que el *prana* de la conciencia elevada ha sido disipado por las palabras de cólera que ahora queman más profundamente en las mentes de los otros, que lo que hubiera sido antes. No, una naturaleza dulce y gentil debe preceder a los *sadhanas yoga raja*. Sin lugar a dudas.

*Bhakti* es la base y la piedra fundamental del desarrollo espiritual. Aquél devoto que posee una naturaleza amable, que es una persona generosa, considerada y buena, es obviamente un *bhaktar*. Las disciplinas del *yoga bhakti* lo convierten a uno en un devoto, y un devoto es un tipo de persona muy desinteresada. Estas disciplinas pueden tomar muchas formas, pero el fruto de *yoga bhakti*, que es una disposición amable, debe ser obtenido antes, para que uno pueda continuar con seguridad en el sendero. La prueba está en las acciones y las actitudes del individuo. Si él realmente ve al Señor Siva en y a través de todas las cosas, ¿cómo podría él no ser un *bhaktar*? Si él realmente comprende la ley de *karma*, él no puede resentirse frente a cualquier evento. El sabe que las experiencias de hoy fueron creadas en el pasado. El verdaderamente sabe que las acciones de hoy moldean las experiencias de un tiempo futuro. Sí, el *yoga bhakti* es la piedra fundamental de toda menor o mayor iluminación. Los devotos que son gentiles, con gran devoción, obedientes, inteligentes, llevarán a cabo cualquier tarea que su *guru* les de –

ya sea en el puro sendero *advaita*, los *yogas raja* o en el sendero *yoga karma*.

## Jueves

### LECCIÓN 144

## Estados Bajos de Conciencia

Cuando alguien comienza en el sendero desde estados de conciencia debajo del *muladhara*, en las áreas de la mente de pensamiento confuso, en los *chakras* de enojo, la religión para él será un área de superstición, de premonición, muy poco clara. Estos *chakras* son también conocidos como *talas*, o estados de oscuridad, de auto-engaño y de distorsión. Ellos son los "polos opuestos" de los *chakras* superiores y de los siete correspondientes *lokas*. Pensamiento confundido se puede definir como pensamiento de "auto-preservación." Cuando una persona está en este *chakra*, los sentimientos de "yo y mío" son muy fuertes. Es un estado de pasión exteriorizada e indulgencia de los sentidos. Esta es la vibración del *chakra talatala*, que puede ser traducido como "por debajo del último nivel," "sitio-no-sitio" (*tala-atala*), o "dominio del no-ser." En este cuarto centro por debajo del *muladhara*, la conciencia es la protección a toda costa del pequeño universo de uno.

Si tal persona se eleva, ya que la conciencia está profundamente en los *chakras* bajos, emergerá primeramente en conciencia de envidia, el *chakra sutala* que significa "la gran región baja," estado de oscuridad espiritual regido por el deseo y la pasión. El sentimiento de envidia es una conciencia más elevada que aquella del *chakra* inmediatamente por debajo, que confunde el pensamiento. El siguiente paso ascendente, después de envidia y pensamiento confundido, es hacia el *chakra* del enojo, el segundo centro de fuerzas por debajo del *muladhara*. Este es el *chakra vitala*, que se traduce como "la región de los perdidos," "el reino de la división o confusión." El paso ascendente que sigue al enojo es la entrada al *chakra* del temor, un estado de aniquilación espiritual llamado *chakra atala*, que significa "sin base," o "sin sitio." El temor es una conciencia más elevada que enojo o envidia. Son las gentes que viven en este *chakra* las que forman las masas que temen a Dios en vez de amar a Dios.

El quinto *chakra* por debajo del *muladhara*, es llamado *rasatala* que se traduce literalmente como "estado de placer de los sentidos." Este es el verdadero hogar de la naturaleza animal. Aquí el egoísmo personal predomina. A las personas con conciencia fuertemente en este centro de fuerza, no les preocupa nada los problemas y los sufrimientos de otros.

Por debajo de éste, si nos animamos a hablar de él, se encuentra el *mahatala*, "la mayor de las regiones bajas" donde el ego reina como ser supremo. Este es

el reino de los actos inconscientes, aquí, aquellos que llevan a cabo los actos más atroces, no sienten ningún remordimiento. La conciencia se halla completamente dormida para aquellos confinados en este mundo. Negatividad, depresión y otros estados oscuros de la mente son comunes para aquellos en el *chakra mahatala*. Finalmente, en la parte más baja de la conciencia, está el *chakra patala*, "la región baja de la maldad" o el "estado de los caídos," donde reina la oscura ignorancia. Este es el mundo de la destrucción malvada, de la venganza, del asesinato por el simple asesinato. Regodeándose en las retorcidas vibraciones de este área de conciencia, los depravados transgresores torturan a otros sin siquiera pensar, expresan maldad sin siquiera una punzada de conciencia, dañan a otros de incontables maneras por simple placer y disfrutan con el sufrimiento emocional, mental y físico de los otros seres humanos y de todos los seres que cruzan su camino. El odio es la fuerza que rige el *chakra patala*, la maldad reina en supremacía. Alejados de la razón e incluso más alejados de la compasión y la comprensión están aquellos que viven en la oscuridad de esta área de la mente.

Podemos ver que emergiendo de los *chakras* bajos es una terrible experiencia. Pero una vez que el individuo pasa a través del *chakra* del temor, llega a los pies del Señor Ganesa y entra en el reino de la memoria y la razón, de la claridad y la comprensión. Es en este punto en la evolución a través de los *chakras*, que es una travesía de la conciencia, la persona comenzará a pensar en los otros y a buscar el beneficio de ellos más que el propio. De aquí en adelante, el sendero de la evolución espiritual, no es de tan dudoso presagio como lo fue antes. No hay áreas amenazantes, excepto de que es posible caer de nuevo en la baja conciencia.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 145**

## **Los Encargados de los Vastos Reinos**

Los Dioses son los que controlan estos centros de fuerza en el ser humano. Ellos viven en las áreas más internas de la forma. Para entrar en el *chakra muladhara*, el aspirante debe ir a través del Señor Ganesa. Y cuando el aspirante progresa hasta el *chakra manipura*, Ganesa lo presentará al Señor Muruga. Una vez que esto sucede, el aspirante rendirá culto al Señor Muruga como el Único y el Fin de Todo, exactamente como lo hizo con Ganesa cuando la conciencia se hallaba en Sus *chakras*. El Señor Muruga es el que controla el *chakra manipura*, el *chakra* de la fuerza de voluntad, y los dos *chakras* por arriba de éste, los de conocimiento directo y de amor universal. Entonces empezamos a ver que el aspirante debe avanzar en conciencia a través de los tres *chakras* que el Señor Muruga controla y completar todas las pruebas antes

de que este Dios lo presente al Señor Siva. Los reinos del Señor Siva son los *chakras* número seis y siete y más allá de estos. El aspirante deberá aún atravesar completamente los *chakras* del dominio del Señor Siva para experimentar Su omnipresencia, y luego llegar a la esencia de todas las esencias, Parasiva.

El aspirante que ama profundamente a Siva, debe finalmente ir más allá del aspecto personal de Siva para alcanzar su lado impersonal, y así es por qué cuando él finalmente emerge de Parasiva, es un verdadero *bhaktar*. El es el verdadero monoteísta. En el mundo de la dualidad, el teísmo es en sí mismo una dualidad. El teísmo es muy compatible con la mente del hombre, que es dualidad en sí misma. El monismo por otro lado, está más allá de la mente misma. El monismo es atemporal sin forma y también sin espacio. Verdadero monismo no puede ser concebido por la mente. Sin embargo la mente sabe de su existencia.

Cuando el devoto se ha probado a sí mismo, los Dioses empiezan a notarlo. Encontramos a un Dios a medida que ascendemos a través de los *chakras* por arriba del *muladhara*. Encontramos *asuras* a medida que descendemos a través de los *chakras* por debajo del *muladhara*. Un Dios aparece a medida que cada uno de los *chakras* elevados se abre. Cuando el *muladhara* se abre y la toma de conciencia pasa a través de él, encontramos a *Ganesha*. Cuando experimentamos temor y enojo, nosotros encontramos y somos influenciados por *asuras* del temor y del enojo. En el *chakra* que gobierna el pensamiento egoísta y confundido, encontramos y somos influenciados por el *asura* que gobierna este reino. Descendiendo a los *chakras* aún más bajos de la mezquindad, el fraude, el robo, asesinatos y violencia, encontraremos profesionales en esas áreas. Existen siempre Dioses internos y Dioses externos, ya que cada *chakra* es un reino de conciencia con su propia jerarquía interna y externa.

Un *chakra* es un mundo, una esfera de conciencia. Existen ayudantes astrales y ayudantes del plano físico conectados con cada *chakra*. Estas esferas de conciencia se interrelacionan. Un individuo mentalmente sano, funciona en aproximadamente tres *chakras* o esferas de conciencia, a un mismo tiempo. Una persona con problemas mentales serios estará en una esfera única de conciencia y no podrá ocuparse de las cosas que le sucedan fuera de esa área de la mente o *chakra*.

Cuando tú encuentras al Dios o al *asura* de un dominio en particular, siempre será un encuentro conciente, pero puede que no veas al Dios o al *asura*. Su presencia ciertamente será sentida. Algún símbolo aparecerá, así como una imagen del Señor Ganesha o del Señor Siva. Mucha gente está abierta a Siva

ahora, y Lo ven a través de Sus imágenes. Los terroristas ven a sus dioses *asuras* en sus fusiles, sus explosivos y sus otras armas. En esta era en el *Kali Yuga*, todos los estados de conciencia están al descubierto.. Todos los catorce *chakras* están manifiestos de una u otra forma en la Tierra. Es una época muy intensa en el planeta, y de la misma manera el momento exacto de maduración para la apertura espiritual.

## Sábado

### LECCIÓN 146

## Cómo se Cultiva el Bhakti

Una vez que la persona eleva su conciencia fuera de los *chakras* que están por debajo del *muladhara*, y los cimientos del *bhakti* han sido establecidos, entonces se hace fácil ir a estados refinados de la mente a través de la meditación. Esto es debido a que la devoción ha quitado los obstáculos. Aquellos que se aman pueden comunicarse fácilmente. El devoto que siente reverencia por un templo y que siente devoción por los Dioses en él, se puede comunicar fácilmente con esos Dioses. El *yoga bhakti* es amor en todos los niveles de conciencia – física, mental, emocional y espiritual. El *yoga bhakti* nos hace sentir bien. En un estado de *yoga bhakti* – unidos con la Divinidad a través del amor – la meditación se hace natural, y uno puede "remontarse hacia adentro" con facilidad. No existen barreras cuando el amor está involucrado.

El mayor factor inhibitor en la práctica de *yoga bhakti* es la mente intelectual, dudosa y cínica. La duda y el escepticismo endurecen al corazón y restringen la mente. Las personas en este estado no pueden realmente volverse devotos hasta que sus corazones se ablanden y su tenso intelecto se relaje. Ellos deben llevar a cabo el *sadhana* de la reconciliación, que es ir delante de cada persona que conocen y venerarlas como a Dios. Este *sadhana* se hace en meditación. El devoto debe realizar el encuentro con cada uno llevando el rostro de la persona frente a él y enviándole pensamientos bondadosos y bendiciones de *prana*. Esto se debe hacer una y otra vez hasta que el amor surge en el corazón para cada uno de ellos. Únicamente después de que este *sadhana* se ha llevado a cabo, el *bhakti* comenzará a florecer en el corazón. La floración de *bhakti* suaviza al corazón y relaja el intelecto.

Cuando tú tienes la energía de *bhakti*, de amor, fluyendo a través de tu cuerpo, la meditación es fácil. Tú no necesitas pasar por los prolegómenos. Tú ya te hallas funcionando en los *chakras* elevados. La experiencia *bhakti* lleva los *pranas* desde los *chakras* bajos a los *chakras* elevados. Pero si tú te hallas viviendo en la conciencia de antagonismos personales, comunales, nacionales

o internacionales, el entrar en meditación será difícil. Todos los prolegómenos se deben efectuar cuidadosamente – *pranayama*, concentración profunda, la elevación de los *pranas* hacia los *chakras* del corazón y de la garganta, etc. Entonces, lentamente, el *bhakti* interno se completa, y la vibración de amor se comienza a sentir. Esto lleva tiempo.

Aquél en la escuela Saiva Siddhanta, encuentra más sencillo hacer este trabajo preliminar en el templo a través del *yoga* exteriorizado de *bhakti*, en vez de intentar interiorizar el *bhakti* y elevar los *pranas* cuando se halla sentado en la posición de flor de loto, que demanda tiempo y no es tan placentero.

Mientras que elevar las energías desde los *chakras* bajos hasta los *chakras* elevados efectuando *yoga bhakti* en el templo durante el culto, es sencillo, natural y considerado como un verdadero gusto para el devoto Siddhanta.

La mejor manera de aprender *yoga bhakti* es elegir el mejor *bhaktar* de entre tu grupo religioso y emularlo. Tú puedes leer acerca de *yoga bhakti*, comprenderlo intelectualmente y aprender lo que se supone que puede hacer para ti. Eso está bien. Pero para progresar en el camino ascendente por la médula espinal, es necesario ser parte de un grupo religioso. El grupo ayuda al individuo y el individuo ayuda al grupo. Casi siempre existen uno o dos *bhaktars* verdaderos en todo grupo religioso. Por lo tanto, para aprender *yoga bhakti* emula a uno de ellos. Esto en sí mismo es olvidarte de ti mismo ya que estas copiando las acciones y actitudes de otra persona. Es cierto que la persona que elijas puede no satisfacer tus estándares en otras áreas de la vida. Pero si en el acercamiento a la Deidad, muestra verdadera humildad, paciencia y entrega completa, sé como él. Si tú te integras a otro grupo Hindú, visitas otro templo o grupo *satsanga*, elige otro verdadero *bhaktar* allí y emúlalo también. Esta es la forma de aprender *yoga bhakti*. El vegetarianismo es esencial para el *yogui bhakti*, así como lo es su apropiada conducta cultural y personal en todos los asuntos de la sociedad. La cultura Saivita y un consistente estilo de vida mantienen al *yogui bhakti* recordándole de la Divinidad dentro del universo y dentro de sí mismo. A aquellos que no encuentran obstáculos para amar, les es sencillo ver a Dios en todos.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 147**

#### **Entrega Incondicional**

¿Qué queremos decir con interiorizar el culto? En el culto externo estamos tratando de ver a Dios y comunicarnos con Dios a través de nuestros dos ojos y de nuestro sistema nervioso físico. Nosotros disfrutamos Su *darshan* y sentimos Su *shakti*. En meditación profunda, el culto externo es deliberadamente



interiorizado y estamos tratando de ver a Dios con nuestro tercer ojo y sentir la omnipresencia de Dios a través de nuestro sistema nervioso físico. Exteriorizar *bhakti* es realmente mucho más sencillo que interiorizarlo. Pero una vez que el *bhakti* exteriorizado ha sido perfeccionado, será fácil y natural interiorizarlo de inmediato. Cuando esto se logra, las dificultades más rigurosas y las prácticas de *yoga* que demandan tiempo, que a menudo conducen a la persona al *anava marga*, habrán sido obviadas.

Para interiorizar el culto, una vez que el *puja* se concluye, siéntate frente a la Deidad y lleva hacia ti todos los *pranas* que sientes alrededor de tu cuerpo. Luego lleva esas energías hacia arriba por la médula espinal hacia la cabeza. Esto se hace con la mente y con la respiración. Es muy sencillo de llevar a cabo. Es especialmente fácil cuando uno está en la terminación de un ciclo de *karma* mayor. El *bhakti* de la entrega sin compromiso, *prapatti*, al Dios, durante un *puja* en el templo, despierta el *amrita*. El *amrita* es la dulce esencia del *chakra sahasrara*. Es el yugo que nos liga a la Divinidad. Colócate en posición de flor de loto luego del culto en el templo, y simplemente interioriza todos los sentimientos que has tenido hacia Dios durante el culto. Eso es todo. El *yogui* unido interiormente disfruta del *amrita* que fluye desde su cráneo a través de su cuerpo. Los devotos que quieren despertar sus *chakras* elevados y mantener ese despertar en un sendero seguro, se volcarán a volverse *bhaktars* incondicionales. Entonces los Dioses de los tres mundos abrirán sus corazones y derramarán sus bendiciones sobre ellos.

¿Cuál es mi consejo para aquellos que encuentran esta entrega incondicional difícil de imaginar pero que se dan cuenta de que es su próximo paso en el sendero? Ve en peregrinaje una vez al año, lee las escrituras diariamente, efectúa *puja* diariamente, ve al templo al menos una vez por semana, o más seguido – cumple estas disciplinas, conocidas como los *pancha nitya karmas*. Este es el *sadhana* básico de Saiva Siddhanta.

Pero por otro lado, uno no podrá cumplir los *pancha nitya karmas* si no está cumpliendo con los *yamas* y con los *niyamas*, ya que estos son los que moldean el carácter. Debemos poseer un buen carácter para triunfar en *yoga bhakti*. Por lo tanto comienza por el principio. El apropiado pensamiento produce correcto hablar, que produce accionar correcto. El pensamiento correcto es producido a través del conocimiento del *dharma*, *karma*, *samsara* y de la omnipresencia de Dios. Este conocimiento, comprendido correctamente impide que el devoto tenga pensamientos equivocados. El simplemente tiene pensamientos correctos, y por supuesto, el correcto hablar y la correcta acción se suceden naturalmente.

Saiva Siddhanta exalta al *guru* y dice que cuando el estudiante está listo, uno

aparecerá. El *guru* siempre le volverá a exponer el *dharma* al devoto que tiene problemas con la práctica de *yoga bhakti*. Siempre dirigirá la mente hacia el principio de las enseñanzas, ya que será obvio que el estudiante no comprende una o algunas de ellas. Si el devoto no se halla siguiendo los *pancha nitya karmas* o los *yamas* y *niyamas*, es obvio que un conocimiento puro de estas cuatro áreas – *dharma*, *karma*, *samsara* y estado de Siva, necesita ser reforzado.

Las prácticas individuales para avanzar en el desarrollo espiritual incluyen postrarse ante Dios, los Dioses y el *guru*, de cuerpo entero, con el rostro hacia abajo, brazos y manos estirados, y en ese acto, total entrega, entrega, entrega, entrega. En Sánscrito se denomina *pranipata*, "caer en obediencia." ¿Qué es lo que estos devotos están entregando? Por este acto están entregando las energías bajas a las energías elevadas. Es una unión, una mezcla. Cuando uno lleva a cabo este acto de devoción tradicional, despertar el verdadero *prapatti*, es sencillo ver las energías bajas desde la base de la médula espinal, el *chakra muladhara*, elevarse, elevarse por la médula espinal, a través de los seis *chakras* por sobre él y a través del extremo de la cabeza. Es la transmutación, el cambio de forma de, las energías base que alimentan conflicto y resistencia, "mío y tuyo" y "tuyo y mío," división, inseguridad y separación, en las energías espirituales de "nuestro y nosotros," amalgamación, seguridad, unidad.

Una vez que la entrega de lo bajo es completa – cuerpo y rostro en el piso, las manos estiradas frente a la imagen de Dios, Dioses o *guru* – esas energías son entregadas a los *chakras* elevados dentro del devoto, y es un momento de dicha, en la conciencia de "nuestro y nosotros," "nosotros y unidad," y amor inseparable, reclamando su individualidad, no como algo separado, sino como una unidad compartida con todos. De allí en adelante, estos devotos, habiendo sido transformados, son capaces de elevar a otros, de armonizar las fuerzas alrededor de ellos con las que ellos trabajan día tras día, año tras año. Esta entrega total, *prapatti*, es el significado de Siddhanta. Este es el verdadero significado de Vedanta. La combinación de ambos, y la práctica pura de *prapatti*, como fue descrita, hace surgir desde adentro los significados profundos de Vedanta, la filosofía *Veda*, sin tener que depender del sendero de las palabras, las clases y los debates. Una vez se oyó decir a mi *satguru*, "No se encuentra en los libros, tonto."



## Anava Margah



## El Sendero del Egotismo

Ellos son eruditos en tradición Védica. Sabiendo que Dios está dentro de ellos, pensaron que ellos eran Dios y se sumergieron en placeres que los distrajeron, olvidando todo pensamiento de Dios.

*Tirumantiram 529*



*Enamorado de los sentidos, que desconocen y por lo tanto no está interesado en el Dharma o su Divinidad interior, un hombre se rodea de los placeres y distracciones del mundo: las mujeres, el vino, la ropa fina, frutas y flores raras y las diversiones intelectuales que se encuentran en los libros y juegos.*

## Lunes

### LECCIÓN 148

#### ¿Qué es el Anava Marga?

Mucho se ha dicho acerca del sendero hacia la unión con Siva, y mucho queda por decir. Pero la realidad es esta: la mayoría de las personas en esta Tierra están siguiendo por el momento otro sendero, el sendero de la auto-indulgencia, del interés propio y del egoísmo. Sin duda, este es el sendero más popular, y tiene sus propios *pandits* y maestros, quienes enseñan cómo perfeccionar el camino del ego exterior, cómo perfeccionar la vida mundana, cómo perfeccionar la trinidad del "yo, mi y mío", cómo perfeccionar la auto-indulgencia. Pero ese no es el camino supremo, que es seguido por unos pocos, por almas maduras. Es importante para los aspirantes, saber que el verdadero camino que conduce a la unión con Siva, tiene muchos desvíos, riesgos y vías de dispersión que atraen a los viajeros que no son cautelosos. Es importante para el aspirante conocer acerca de estos desvíos, ser advertidos, como estoy tratando de hacer ahora, ser cautelosos, ser cautos, ser extremadamente cuidadosos.

A uno de estos desvíos, yo denomino el *anava marga*, o sendero del egoísmo. Es cierto que no es un camino tradicional, pero es uno muy usado, bien conocido en todas las tradiciones humanas. En efecto tú podrías decir que hay tres senderos no tradicionales, tres *margas* mundanos: *anava*, *karma* y *maya*. Las dos últimas ataduras: *karma* y *maya*, son las primeras en comenzar a disminuir su control sobre el alma a medida que uno avanza en el sendero de la iluminación. Y cuando estos grillos se comienzan a aflojar, el *anava*, la identidad del ego personal, los pensamientos de "yo", "mi" y "mío," deberían también empezar a desaparecer, pero a menudo no lo hacen. Cuando *karma* y *maya* se empiezan a retirar, *anava* se hace a menudo más fuerte, y más fuerte y más fuerte.

El *karma marga* está presente cuando el alma está totalmente enredada en las acciones y reacciones del pasado y creando nuevos *karmas* tan rápido, que se experimenta poca identidad personal o egoísmo, como un pequeño bote botando en el vasto océano de la ignorancia, la ignorancia del *maya marga*. No se habla para nada de este *marga* en las escrituras Hindúes, excepto indirectamente, a pesar de que todos los sabios sabían de sus encantadoras distracciones. Está realmente allí para el alma que está ligada a la ignorancia de cómo conocer *karma*, *dharma*, o cualquier cosa que no sea la siguiente experiencia, y la siguiente experiencia, a medida que cada una es ávidamente propulsada hacia él. Aquí el alma se encuentra ligada por *karmas*, ligada por *maya*, que le dan la habilidad de ignorar. Ese es el sendero que debe ser

dejado cuando el alma se halla en él, el desvío debe ser ignorado y evitado. Un giro abrupto, una decisión firme, lleva esta alma descontenta al *anava marga*, el sendero de la identidad personal extrema. La realización aquí viene con "Sí, yo soy una persona en la Tierra con los derechos de todos. No me hallo más ligado ni hostigado por las experiencias. Puedo regular las experiencias, crear nuevas experiencias para mí y para otros. Puedo ser el que controla. Yo soy yo."

El "yo" se vuelve la realización misma y a veces el fin del camino de los *margas karma* y *maya*. El "yo," esa identidad personal tan importante, tan fuerte, se vuelve la realización del pequeño y limitado "ser", que aparenta ser un gran y verdadero "ser" para aquellos que han encontrado este camino, que no es el sendero espiritual, sino el sendero de penumbra; mientras que los *margas karma* y *maya* son los senderos de oscuridad. Sí, el *anava marga* es un *marga* real, un laberinto. Y lo es verdaderamente.

Nos vamos a ocupar de definir *anava*, ya que una palabra puede llegar a ser despachada con demasiada rapidez; el concepto puede ser olvidado. *Anava* el ego personal, el encontrarse a sí mismo, el ser con minúscula, la identidad personal, el ganar libertad intelectual, son todos clichés modernos. Cuando me hallaba ayudando a devotos a comprender *charya marga*, *kriya marga*, *yoga bhakti*, *yoga karma* y *yoga raja*, vino a mi mente que definir *anava marga* era algo necesario. El contraponer lo negativo con lo positivo, explica mejor lo positivo. Para comprender la esencia pura de la ignorancia, de dónde viene, sus valores, creencias y motivaciones, define mejor la altura de la sabiduría de la cual surge el *dharma* y las aspiraciones por *mukti*. Sin embargo, a veces encontramos *anava margis*, que piensan que son *yoga margis*.

No podemos avanzar en el sendero sin un lugar de partida. Ninguna carrera ha sido ganada, que no sea aquella en la que todos comienzan en el mismo punto de partida. Para saber dónde nos hallamos en el camino de vida progresando hacia *mukti* – que es uno los cuatro principios de la vida, *dharma*, *artha*, *kama* y *mukti*, la unión con Siva – no debemos ser engañados por la ignorancia de qué es lo que *anava* realmente es, y qué es lo que *artha* y *kama* son, la fuerza con que sujetan al alma, impidiendo el *dharma* y la obtención final de *mukti*.

## **Martes**

### **LECCIÓN 149**

#### **Auto-Preocupación, Auto-Preservación**

Las personas que se hallan viviendo totalmente en el *anava marga* no son religiosas, y si presencian funciones religiosas lo hacen con los brazos cruzados, mirando desde afuera. Sus únicas emociones son para ellos

mismos, para su familia inmediata y para amigos, y para estos últimos sólo si prueban serles útiles. *Egoísmo* y *avaricia* son dos palabras que describen su estilo de vida. Con su familia inmediata, son protectores, amables y llenos de recursos, siempre que el cónyuge, los hijos e hijas sean productivos y les preocupe de la misma manera el bienestar de la familia. El instinto animal predomina en "Preservemos el nido, la guarida, a toda costa."

El hombre de negocios en el *anava marga* aparenta ser generoso, da lo suficiente para ser elogiado, adulado y para hacerse de amigos. En proporción a su fortuna, da una miseria. Existe siempre algún apego al regalo, algún favor a ser cosechado eventualmente. El regalo es una compra disimulada. Cuando el *anava margui* da caridad, siempre quiere adulación, crédito, que su nombre sea mencionado, y si se trata de una gran cantidad, algún tipo de control en el uso de ella. Existen hilos sujetándolo. Él puede llegar hasta a mantenerse al tanto por varios años y criticar y armar un lío tremendo si el regalo dado ya sea en efectivo o en objeto, no madura en valor.

En contraste, el devoto de Dios en el *kriya marga* sabrá que él estaba dando para sí mismo indirectamente, y pone su regalo libremente en las manos de aquellos en quien confía. La confianza está siempre precedida de amor. No existe diferencia entre los dos, excepto por el método de seguir al tanto. El *anava margui* se vuelve la ley. El *kriya margui* sabe que la ley divina va a trabajar en su favor si él continúa por el camino de la rectitud, mientras que el *anava margui* tiende a manipular la ley para realizar cada uno de sus propósitos.

Altibajos emocionales son posibles en el *anava marga*. Cuatro pasos hacia delante, tres pasos hacia atrás, un paso hacia un lado, seis pasos hacia delante, dos pasos hacia atrás, un paso al costado, seis pasos hacia atrás, tres pasos hacia delante, un paso al costado – es una danza increíble. Es un laberinto. Ellos piensan que están yendo a algún lugar. Esta danza de ignorancia no es una de las danzas predilectas del Señor Siva, y sin embargo es definitivamente una de Sus danzas. Él la efectúa con una sonrisa y con una expresión desdeñosa, regocijo y una lágrima en Su rostro. En realidad Él tiene ahora a la mayoría del mundo llevando a cabo esta danza. La ignorancia se halla igualmente distribuida alrededor del planeta. La habilidad intrínseca de ignorar, en forma consistente y persistente, las verdades eternas del Sanatana Dharma es una de los grandes requisitos del *anava marga*.

La televisión es una ventana al *anava marga*. Nosotros vemos profesionales extremadamente exitosos que quizás hayan comenzado en el *anava marga* y lo han evitado actuando con arte la representación de gente en el *anava marga*. Podemos ver en sus ojos, que ellos tienen una vida de búsqueda e



inspección, de comprensión y conocimiento, y su magnetismo los mantiene con el público año tras año tras año. Estos son los profesionales. Luego vemos en la televisión *anava marguis* por docenas. Ellos vienen y se van, son contratados y no son recontratados.

Antes del *anava marga*, existe sólo confusión, pensamientos sin profundidad, deseos que son sólo impulsivos o directos, que no se cristalizan en ninguna clase de concepto que pueda ser manifestado hacia una realización. La confusión surge del instinto de auto-preservación. Todos los instintos animales están vivos en tal ser humano. El no mantiene promesas, no busca esforzarse, es una carga proverbial para la sociedad. La sociedad está compuesta de *anava marguis*, y de aquellos que viven en otros *margas*. Engaño, robo, asesinato, cólera, celos y temor, son a menudo las ocupaciones y las emociones de aquellos que viven sin una identidad personal, sin un ego bien definido.

Una identidad personal y ego bien definido es el *anava*, y la búsqueda de su desarrollo es el *marga*. Cada *purusha*, alma humana, debe atravesar el *anava marga*, un camino natural y necesario, cuya culminación es la satisfacción de los sentidos, del intelecto y de todas las complejidades de la acción. Antes de entrar al *anava marga*, y mientras nos sentimos felices en el *anava marga*, es que creamos los *karmas* que serán comprendidos y resueltos más tarde cuando caminamos los *margas charya* y *kriya*. Este es el momento en que nos dañamos a nosotros mismos, y más tarde comprendemos la omnipresencia de Siva, las leyes de *karma*, *dharma*, *samsara*. Sí, por supuesto, éste es el momento en que el daño se lleva a cabo.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 150**

#### **Temor, Cólera y Oportunismo.**

A aquellos que quieren mantener una posición, combinados con aquellos que no quieren mantener una posición, a aquellos que no tienen tiempo para llevar a cabo *sadhana*, que evitan el peregrinaje anual, cuyas familias no se reúnen en el santuario del hogar, que no leen las escrituras diariamente y que no visitan el templo frecuentemente, o que directamente no van, les está yendo muy bien en el *anava marga*, según mi criterio. Sus *artha* y *kama* están progresando muy bien. El *dharma* es ignorado y puede que *mukti* simplemente no acontezca.

Mucha gente en el *anava marga* lleva a cabo *yoga*, *japa*, disciplinas de este tipo, y obtienen a través de ello gran adulación, al mismo tiempo que contactos de negocios. Pero no se gana nada más que unos pocos minutos de

tranquilidad y de estar sin compañía. Estos son los oportunistas, la gente que hace mover al mundo de la manera que lo vemos hoy día.

Los *swamis* son muy apreciados por aquellos en el *anava marga*, dando bendiciones, amplificando sus deseos; la adulación es sincera pero no es real. El *swami* es llevado dentro de la familia como figura decorativa, como símbolo de estatus. Ellos no van al *ashram* del *swami* a hacer *sadhana* y a hacerlo parte de su vida. Y si el *swami* se rebela, preconiza *dharma* y no les da las bendiciones, en general será abusado. "Te amo, te uso y te abuso" es la metodología de aquellos en el *anava marga*. Todos los *swamis*, *gurus* y sacerdotes conocen esto demasiado bien.

El *anava margui* mira a Dios a la distancia. El no quiere acercarse demasiado ni alejarse demasiado, vive entre la conciencia baja y la conciencia elevada, entre el *manipura*, *svadhisthana* y *muladhara* y los tres bajos, *atala*, *vitala* y *sutala*, que representan el temor, el enojo y los celos. El no llega al pensamiento confundido. Eso es super-baja conciencia, en los dominios del *talatala chakra*. El se guía por la razón. Eso es por qué él puede llegar a los otros *margas*.

Por consiguiente, Dios está a la distancia. El se ve a sí mismo en forma pluralista, separado de Dios, coexistente con Dios. Aquellos que temen a Dios se enojan fácilmente. Ellos le temen a sus mayores. Ellos le temen a su gobierno. Ellos temen desastres inminentes y les temen a las enfermedades. Dios es simplemente otro ítem en la larga lista de cosas que ellos temen. Ellos no se hallan en el sendero del desarrollo espiritual. Sus *chakras* elevados duermen benévolamente, esperando que la conciencia los explore. Solamente cuando uno comienza a amar a Dios, es que uno se halla en el sendero del desarrollo espiritual. Solamente entonces esta él en la búsqueda. Solamente entonces, su amor por florecer se enfoca en íconos religiosos. Solamente entonces es él capaz de alimentar su amor y volverse un *bhaktar* y al mismo tiempo una persona religiosa, una persona generosa. Este es el sendero *charya*. Del *anava marga* pasamos al *charya marga*. Del *anava marga* pasamos a los pies del Señor Ganesha. Él es ahora la guía. El ego personal ha perdido su control.

El *anava marga* y el pegamento que lo mantiene unido es la ignorancia de los principios básicos del Hinduismo. No hay forma de que uno se mantenga en este *marga* si uno acepta realmente la existencia de Dios impregnando toda forma, manteniendo toda forma y cambiando toda forma. No hay forma de que este *marga* pueda ser buscado por alguien que comprende el *karma*, que ve sus actos manifiestos volver a él a través de las vidas de otros, que ve a sus pensamientos diabólicos secretos atacarlo a través de los labios de otros. El

*anava marga* no tiene este conocimiento. El *dharma* de un universo perfecto y de una vida ordenada, la conciencia de que "el mundo es mi familia, y todos los animales son mis mascotas" es una idea aberrante para alguien en el *anava marga*, especialmente si nació en una casta en esta vida. El *anava margui* aborrece la idea de la reencarnación. Pagar las cuentas de las indiscreciones de uno en otra vida no es lo que concierne a *anava*. Existe una condición de olvido aquí. Cuando tú renuncias a tu infancia, tú te olvidas de que fuiste un niño. Tú te olvidas los estados de ánimo, las emociones, las alegrías y los temores y todo lo que fue importante en ese momento.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 151**

#### **La Entrega es la Única Salida**

A través de *bhakti* intenso y veneración interiorizada se llega naturalmente a *yoga marga*. La intensidad del *bhakti* se desarrolla en el *kriya marga*. Los últimos restos del ego son pulverizados en el *charya marga*, donde Sivathondu, el servicio desinteresado, es llevado a cabo incesantemente sin pensamiento de recompensa, pero con la esperanza de que el *punya*, mérito, será beneficioso en el futuro. Es sencillo dejar el *anava marga* a través de entrega total a Dios, a los Dioses y al *guru*, junto con *seva*, servicio a instituciones religiosas. La entrega, *prapatti*, es la clave. Las enseñanzas de todas las religiones, enseñan entrega a las fuerzas divinas. Mucho sufrimiento, la clase de sufrimiento de una cirugía síquica, gran arrepentimiento, se experimenta en la superposición del *charya marga* con el *anava marga*. Los inicios del conocimiento del culto en el templo, las escrituras, arrastrado hacia ellos por un maestro agresivo, más tarde un deseo de reconciliación – todo esto conduce a penitencia, *prayaschitta*, seguido de *sadhana* dedicado. Es solamente a través de experiencias muy duras y esfuerzo, búsqueda del alma y toma de decisión, que un *marga* se curva en el otro o se inclina frente al otro antes de permitir a la conciencia continuar. Un *marga* tiene que realmente curvarse frente al otro antes de que pueda ser dejado ir. Antes de entrar en otro *marga*, es una cuestión de entrega, que es dolorosa, sobre todo para personas en el *anava marga*, para los cuales el sufrimiento es algo conocido.

¿Cómo puede alguien en el *anava marga* ser convencido de que existe una mejor forma de vivir, de pensar y de actuar? La palabra aquí es búsqueda. Estamos hablando de búsqueda. Las personas del *anava* están siempre buscando algo, la satisfacción llega en el *anava marga*, y hay satisfacción, pero una búsqueda de satisfacción que nunca termina. Tan pronto como detenemos la búsqueda de satisfacción, nos volvemos desdichados, vacíos, nos sentimos insatisfechos y, debería decir, en ocasiones deprimidos. El *anava marga* es la

condición del "yo", del "mi" y del "mío." "Yo quiero, yo doy, yo consigo, yo recojo." Yo, mi y mío son las palabras claves aquí. El verdadero *anava margui* es el dueño, el que consigue, el que consume, no siempre el que produce, vulnerable a emociones de temor, quien usa los celos como una cualidad para obtener. El enojo es el poder motivador para satisfacer los deseos, estimulando temor en otros. Él es un experto en el engaño. El verdadero *anava margui* que ha perfeccionado su arte, tiene a su entera disposición y emplea las ochenta y cuatro artimañas de las emociones bajas.

¿Por qué razón alguien podría sentir la necesidad de cambiar a una mejor forma de vida? La palabra "por qué" es lo importante aquí. Ellos se cuestionan, ellos se preguntan, ellos intuyen otra forma de vida. Ellos han observado, obviamente, a otros viviendo una vida más plena, llena con las satisfacciones de sus búsquedas, habiendo dejado el *anava marga*. Los *anava marguis* se han dado cuenta de la existencia de *charya marguis* y quizás de la de uno o dos *kriya marguis*. Es la misma fuerza de deseo de búsqueda, la que conduce a la *purusha*, al alma, hacia el *charya marga* dentro de Saiva Siddhanta. Yo veo todo esto como un túnel – el *karma marga*, el *maya marga*, el *anava marga*, el *charya marga*, el *kriya marga*, el *yoga marga* – a través del cual el alma madura así como una criatura madura de niño a adulto. El problema es que definir la búsqueda demanda cierto trabajo. Por consiguiente, la entrada a este túnel, para ser un buen *anava margui*, está un tanto abarrotada y esto es el problema. Para entrar realmente en el *anava marga*, para definir la identidad del ego, uno debe tener la meta de búsqueda.

Existen dos *margas* antes del comienzo del *anava marga*, dentro del reino de profunda ignorancia. Aquí habitan las masas que viven en confusión, los consumidores profesionales que conocen la generosidad de la sociedad, quienes nunca en esta vida manifestarán un deseo, una meta, un pensamiento para el futuro valioso como para ser aceptado en el *anava marga*. Ellos son los esclavos de los *anava marguis*, aquellos que, como esclavos ellos manipulean sin conciencia.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 152**

#### **El Pernicioso, Persistente Ego**

*Anava* es el ego personal de uno, su identidad y ubicuidad en el mundo y posición en el planeta. Si sus motivos son apropiados y la posición es lograda a través de buenas obras, no es *anava*. Pero si ante una alabanza él se da crédito, eso es *anava*. *Anava* es la sustancia tramposa de la mente. Está detrás de cada puerta, espiando por cada ventana. Es lo primero que viene al nacer y

lo último que se va en la muerte. Para romper con la cadena de *anava*, la unión con el Infinito más allá de la comprensión en cualquier estado de la mente debe ser completa y final. Y sin embargo, mientras el cuerpo físico se mantiene, el geniecillo *anava* está aún merodeando en las sombras, diciendo "la alabanza es mejor que la culpa, el nombre debe hacerse famoso, la vergüenza debe ser evitada a toda costa." Esta es la rutina de *anava*. Mantiene a la gente atrapada en el planeta en la mente instintiva-intelectual de remordimiento y perdón, a la vez que sufriendo la adaptación a circunstancias que ocurren más allá de su poder de comprensión. El gran fusil que dispara la bala de profundo conocimiento del *karma*, la segunda bala de la profunda comprensión de las energías universales perfectas, y la tercer bala del camino *dhármico* de una vida balanceada, mata el *anava* y trae esa *purusha* hacia el *charya marga*, hacia el sendero de los Dioses, el hospital del alma en ese punto. La conquista final del tenaz *anava* es el último *mahasamadhi*, cuando los tres mundos cantan, "*Mukti* ha sido obtenido," la meta final de la vida que conocemos en este planeta, el unirse a Siva.

Debido a que la ignorancia impregna todo, distribuida por igual en el mundo, uno debe dejar el mundo y llegar a un domo de sabiduría, una cabeza sabia. El debe transmutar las energías desde el plexo solar – nada lo debe afectar allí – hacia su tercer ojo, ver en el pasado, ver en el futuro, y con esa visión comprender el presente.

Si admitiéramos que existen realmente siete *margas*, encontraríamos que *charya*, *kriya*, *yoga* y *jnana* son estados progresivos de completitud, y que el *anava marga*, en comparación, es un estado estático de vacío. Este sentimiento de vacío es la fuerza que empuja, que motiva el deseo hacia la obtención del sentimiento de completitud. El sentimiento de completitud es, por supuesto, el despertar de los *chakras* elevados. Y el sentimiento constante de completitud es, por supuesto, el permanente despertar del *chakra sahasrara*. El sentimiento de vacío diferencia al *anava marga* de los otros cuatro *margas*, y es por eso que no es incluido en Saiva Siddhanta, pero tampoco es excluido, ya que el *anava mala* es mencionado aquí y allá y en todos lados en las escrituras. Con el fin de comprender el ego individual en su lucha por alcanzar totalidad, es que lo delineamos como un sendero que conduce al *charya*, *kriya*, *yoga* y *jnana*.

El sendero del *anava* nos enseña qué hacer y qué no hacer. Crea los *karmas* que serán vividos y encarados en muchas vidas por venir. Y cuando el *dharma* es finalmente aceptado y comprendido y las pautas de vida religiosas son abarcadas en la experiencia diaria personal de uno, entonces y sólo entonces tenemos la visión del final de este sendero. Así es que definitivamente, el

*anava marga* no es un laberinto sin fin o tierra de nadie. A pesar de ser un estado de ignorancia, es un estado de aprendizaje por experiencia. En la evolución del alma, todo conduce al Sanatana Dharma.

Todo lo que precede a *charya*, es *anava marga*. La gente trata de llenar sus vacíos con cosas. Ellos trabajan durísimo por su dinero, pensando, "Cuando pueda comprar este objeto para mi casa, me voy a sentir satisfecho." Ellos lo compran con el dinero que les costó tanto conseguir. Uno o dos días más tarde, una vez que la posesión ha tenido lugar, la satisfacción inicial de la posesión se desvanece, y la insatisfacción, que siempre ha estado allí, se hace cargo, acompañada por el deseo de la próxima satisfacción, un objeto, o en el caso de la persona intelectual, la próxima idea, grupo de ideas o esfera de conocimiento. No existe satisfacción en la mente instintiva-intelectual. Esta es la forma en que ella es. Esta es la forma en que siempre ha sido y también la forma en que siempre será.

## Sábado

### LECCIÓN 153

#### Ligado al Sendero

Un poderoso hombre de negocios, un vagabundo de la calle, un científico con alto grado de educación y un campesino sin educación, pueden todos estar compartiendo el *anava marga*. Este es un sendero de gratificación del ego, o de la gratificación de los egos de otras personas. En estos días, los egos se gratifican alcanzando la dirección de una corporación, conociendo gente importante y reverenciando a líderes de estado. Es en el *charya marga* donde aprendemos que el pobre y el rico, el poderoso y el que no posee poder, todos son *purushas*, almas puras, *jivas* en un cuerpo físico. Y en este *marga* aprendemos a reverenciar a Dios y a los Dioses. Aprendemos que su hogar, el lugar donde ofician, es el templo, el santuario del hogar y bajo árboles sagrados. Estar en su presencia lo hace sentir pequeño al *charya margui*. El primer trémulo sentimiento de pequeñez es el primer paso en el *charya marga*.

Aquellos que aún no tienen éxito en la vida y que experimentan la repercusión de *karmas* de vidas pasadas, negándoles a ellos cosas, experiencias, seguridad y fortuna, son los despiadados *anava marguis*. Para aquellos que han completado sus *dharmas*, y su deseo por más ha amenguado – ellos no necesitan más dinero, no necesitan más comida, no necesitan más casas, no necesitan más respeto – el *anava* disminuye por motus propio, de la misma manera que una hoja vieja de un árbol cambia de color y cae al piso. Ellos entran el *charya marga* y el *kriya marga* con respeto y humildad maduros.

Aquel que tiene poco es el que más desea. El se preocupa por las más

pequeñas cosas. El deseo instintivo de salvar las apariencias está siempre predominante en su mente, ya que su apariencia es todo lo que él tiene. El no posee nada más. El rico y el poderoso en el *anava*, pueden comprar cosas nuevas, y cuando algo sale mal en la vida, cambian su imagen refugiándose en su dinero, en su lugar y en su prestigio, y resurgen como nuevos. Aquellos completos de *anava* que han satisfecho y puesto a descansar los muchos deseos de la vida, entrando en los *charya*, *kriya*, y *yoga margas*, obtienen un nuevo rostro espiritual, una luz en la mirada y son incluso colocados en un pedestal más alto que el que tenían cuando eran buscados para contribuir en favor de causas nobles.

Aún al *jivanmukta* le disgusta la crítica injusta, pero él está atado por su sabiduría a la calidad de no-defensa, justo, injusto, verdadero o falso. "Déjalos decir lo que ellos tengan que decir, y si ello me afecta, me estará ayudando en mi viaje a mi *mukti* final." Él los bendecirá por ello. El *anava margui* no es como las otras personas en los otros *margas*, que no saben bien qué pensar sobre este asunto. El *anava margui* es un prefecto en cuestión de represalias. Esto viene como uno de los poderes o habilidades de vivir en este *marga*, junto con el engaño y la habilidad de mentir para librarse de una situación. Y salvar las apariencias, su lugar y su posición, sin importar cuán bajos estos puedan estar, es la meta del *anava margui*. Por eso, uno nunca debe dirigir a los *yoga marguis*, los *kriya marguis* de vuelta hacia el *anava marga* ya que ellos mantendrían su visión elevada, dominarían este arte y ganarían siempre. Ellos deben ser dejados solos que persigan su meta.

En el sistema de comprensión del Saiva Siddhanta, los *margas* progresivos definen el desarrollo del alma individual, o el despertar de los *chakras*. Cuando uno visita el templo porque quiere, o necesita vivir cerca de uno, él se halla en el *kriya marga*. Esto no significa que el *anava marga* no se haya ido o que él haya perdido su identidad personal. Siempre hay un poco de *anava* con nosotros hasta el momento de *mukti*. El *anava* preside a través de los catorce *chakras*, pero es más expresivo antes de que se despierte el conocimiento de los Dioses y de sus habilidades como ayudantes en el desarrollo espiritual. Tú no te sales del *anava marga*. El ego individual disminuye lentamente a medida que el alma evoluciona de *marga* a *marga*. Nandi el toro representa el ego, la identidad personal, y en un gran templo tradicional Hindú, vemos muchas imágenes de Nandi, que se hacen progresivamente más pequeñas a medida que nos acercamos al sanctum. Esto indica la progresión del alma hacia Dios, o la disminución del ego.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 154**

## Dejando el Anava Marga

El *anava* aún existe en los otros *margas*, pero disminuye. Primero comienza con el "Lo voy a hacer todo por mí mismo. No necesito que nadie me ayude." La satisfacción viene a través de satisfacer cada deseo individual. La auto-preservación es una parte muy importante del ego personal. Pero luego, más tarde, cuando pasos progresivos han sido dados, la identidad espiritual llena el vacío, de la misma manera que el agua llena un recipiente. Sólo que en el momento en que ocurre *mukti*, el recipiente desaparece. Hasta ese momento, el *anava* es como brasas ardientes en un fuego apagado. Nueva leña puede ser arrojada sobre ellas. Pueden ser avivadas. Los detractores del movimiento espiritual a menudo tratarán de volver a despertar el *anava* de su líder y acabar con el movimiento rival creando su caída.

El *anava* llega con fuerza sobre el Hindú, cuando éste no se halla viviendo al nivel del Dharma Hindú, cuando no lleva a cabo *sadhana*, cuando no hay deseo por *mukti*. Cuando él tiene una visión fatalista del *karma*, cuando su Sanatana Dharma no incluye peregrinaje una vez por año, la lectura diaria de escrituras, *puja* en el hogar, culto en el templo, cuando él se halla demasiado involucrado en adquirir fortuna, ignorando todas las otras metas de la vida – tenemos aquí los ingredientes de un perfecto *anava margui*. El estar demasiado involucrado con placeres personales, *kama*, ignorando *artha*, no comprendiendo el *karma*, nos da los ingredientes de un maravilloso *anava margui*. Cuando se está por demás envuelto en *dharma*, o en el deseo por *mukti*, nos encontramos con los ingredientes de un maravilloso *karma yogui*, *bhakti yogui*, *raja yogui*, *jnana yogui*. El Hindú normal necesita un balance de todas las metas. No es casual que los sabios Hindúes puedan comprender el *anava* en el ser humano. Sí, por supuesto, ellos mismos pasaron a través de él y se hallan simplemente teniendo acceso a sus pautas de memoria, viendo las acciones de los otros y sabiendo cual será el resultado.

A medida que el alma deja el *anava marga* y entra en el sendero *charya*, amor como un capullo comienza a abrirse. Él está ahora consciente en el *chakra muladhara*, viendo hacia afuera a través de la ventana de la memoria y de la razón, al mundo a su alrededor. Su ego personal, que muy recientemente se hallaba bien emplazado en el *anava marga*, se siente magullado. Ahora tiene que ocuparse de unos serios desafíos – amar a su país, amar al mundo, a la familia, a los amigos. El *charya marga* lo lleva a hacer penitencia, lo cual lo llevará eventualmente a *sadhana*, que es penitencia regulada. Sin *sadhana*, la penitencia tiende a ser espontánea, errática, mientras que el constante *sadhana* es la regulación de la penitencia. Ahora el alma comienza a perder las ataduras del *karma*, *maya* y *anava* a medida que evoluciona hacia *bhakti*,



amor. Esto es el verdadero Saiva Siddhanta. Este no es un proceso sin dolor. Por consiguiente, el mecanismo protector del temor, que en sí mismo es un proceso de rehuir, está allí mismo para ayudar – en el *chakra* inmediatamente por debajo del *muladhara*. La presencia o la ausencia de entrega espiritual y deseo de servir, muestra si una persona se halla en el *anava marga* o en el *charya marga*. Los devotos en el *charya marga* están esforzándose para evolucionar espiritualmente y alcanzar el *kriya marga*. Las personas en el *anava marga* no se están esforzando para nada. Ellos son sus propios maestros auto-designados y continúan con su propio paso. Cuando nos hallamos en el *charya marga*, tenemos un montón de ayuda de la familia, de amigos y de nuestra comunidad religiosa entera. Cuando nos hallamos en el *kriya marga*, la entera comunidad Hindú, los ancianos y otros se ubican detrás nuestro para ayudarnos en el camino. Luego, cuando estamos finalmente en el *yoga marga*, tenemos a todos los *saptha rishis* ayudándonos. Los *satgurus* ayudan también, y los tres millones de *swamis* y *sadhus* en el mundo nos están ayudando en el sendero en este estadio. Cuando hemos entrado en el *jnana marga*, estamos trayendo nuevo conocimiento, ofreciendo bendiciones y encarando los *karmas* que se desatan hasta el *mukti*.



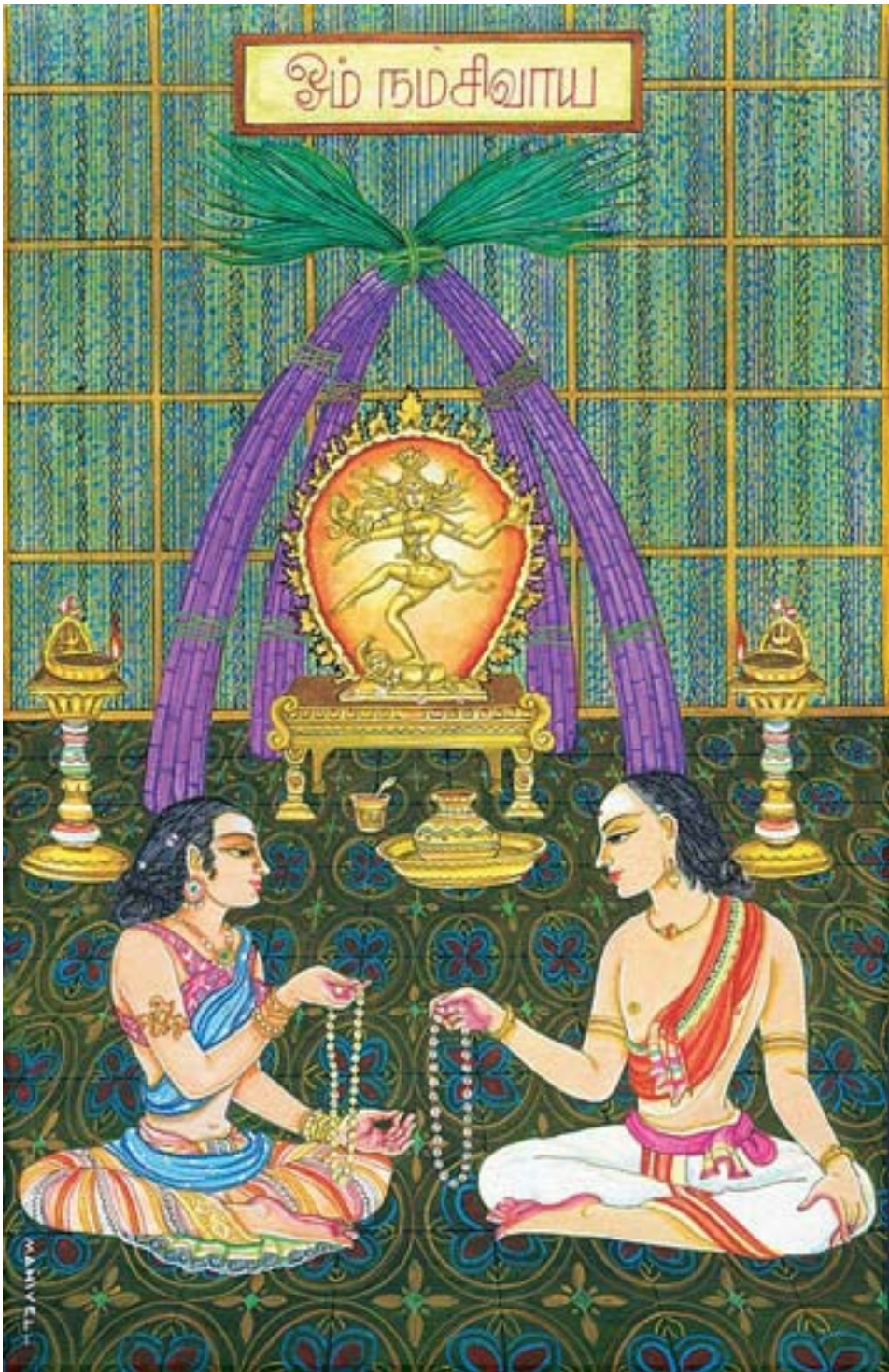
## Japa Yogah



## El Yoga del Ensalmio

El *Panchakshara* de cinco letras es la residencia del Señor. La forma manifiesta de *Panchakshara* es Namah Sivaya. Su forma sutil es Sivaya Namah. Así es El en ese mantra, manifiesto y sutil.

*Tirumantiram 919*



En su santuario a casa una pareja de casados comparten un momento espiritual. Están llevando a cabo japa juntos, contando con sus 108-Malas cuentas silenciosamente mientras el canto del Mantra Panchakshara, "Aum Namah Sivaya," que se muestra en el idioma tamil por encima de la caña de azúcar Nataraja-bedecked.

## Lunes

### LECCIÓN 155

#### La Magia del Japa

*Japa* es el prelude del *yoga raja*. *Japa* establece la unión de Siddhanta con Vedanta a través de la repetición del *mantra Aum Namah Sivaya* – o *Aum Saravanabhava* para el no iniciado. Aquellos que han sido iniciados en el sagrado Panchakshara, *Aum Namah Sivaya*, tienen ventaja, ya que la repetición de este *mantra* los hará eventualmente ver el perfecto universo de Siva directamente, y ellos en sí mismos se volverán una mezcla de Vedanta y Siddhanta. Los que no se hallan iniciados, están en preparación usando el *mantra Aum Saravanabhava Aum*, aquietando sus mentes de esta manera, dándose cuenta de la omnipresencia de Siva y viendo que el estado natural de la mente – cuando todos los *karmas* son suspendidos temporariamente – Satchidananda, es paz, es dicha. Por lo tanto, *yoga japa* es el prelude de *yoga raja* y de todas las otras formas de *sadhana*.

El *japa* está muy extendido en el Hinduismo, aún más que la meditación. *Yoga japa* es fácil de llevar a cabo. El no-experimentado puede comenzarlo inmediatamente. Produce ciertos resultados hasta el momento en que ellos se olvidan el *mantra*, lo cual puede llegar a suceder. Esto puede parecer extraño, pero yo he conocido devotos de *gurus* que en efecto han olvidado su *mantra*, incluso después de haber pagado una buena suma para recibirlo. Los inocentes americanos y europeos son los niños huérfanos y adoptados de *gurus* de la India. Algunos de estos maestros ignorando las diferencias críticas de religión y cultura de sus nuevos y ansiosos devotos, responden llevándolos inmediatamente a *japa* y *yoga raja*, esquivando las conocidas iniciaciones y los fundamentales cimientos filosóficos y culturales necesarios para el éxito final. En el caso de devotos de la India, estos cimientos filosóficos y culturales han sido adquiridos en el hogar. Estos cimientos son necesarios, ya que dirigen a la mente subconsciente, que es el motor interno de la persona, evitándole a la persona que oponga, inhiba o invalide las realizaciones que ocurren naturalmente cuando uno practica *yoga*. Entonces, primero aprendemos la filosofía, luego a través de *japa* y de *yogas* más avanzados, la comprendemos. Si llevas a cabo *japa* y *yoga raja* antes de que conozcas la filosofía, lo que has aprendido previamente puede entrar en conflicto con aquello que ahora comprendes. Esto puede ser muy desconcertante.

Cuando la filosofía es comprendida en forma apropiada, poseemos pensamiento correcto, hablar correcto y acción correcta, lo que es un comportamiento apropiado. Esto es la cultura. La cultura Hindú es muy diferente de las culturas europeas, que se basan en gran medida en las

creencias Abrahámicas. La humildad y la obediencia hacia los mayores y hacia aquellos que son más sabios, son una gran parte de la cultura Hindú, así como lo es el respeto por el conocimiento y por la sabiduría y por las filosofías más profundas. Por consiguiente, un buen carácter expresado día a día en el individuo que se halla libre de enojo, y de polémicas mentales controvertidas, es el cimiento central para la práctica del *yoga*.

Una persona que no tenga esa pureza no debe practicar *yoga japa*, no sea que despierte el conocimiento de sus imperfecciones que es mejor que se mantenga oculto. Ya que conocerlo puede llevarlo a estados de remordimiento, de arrepentimiento temprano – que significa estar arrepentido antes de que uno tenga la estabilidad para enfrentar la reacción de tan tremendo descubrimiento y tarea. Para meditar, uno debe estar libre de enojo, de celos y de polémicas. El *yoga karma* debe ser practicado por el devoto con anterioridad, de modo de suavizar todas las fallas del carácter. Sivathondu – que es otra palabra que significa *yoga karma* – servicio a Siva, es la plataforma para *yoga japa*.

Aquellos que son víctima de episodios de enojo, brotes de celos o períodos de temor, no deben meditar ni llevar a cabo *japa*. Ellos deben llevar a cabo Sivathondu, asistir a meditaciones grupales y sesiones grupales de *pranayama*. Esto es debido a que ellos deben primeramente ser elevados al *chakra muladhara* y por sobre él. Ellos están viviendo por debajo de él y deben elevar sus conciencias para continuar profundamente hacia dentro de ellos. Es el grupo mismo en este caso el que elevará al individuo que no puede elevarse por sí mismo con facilidad. Este proceso debe ser controlado por un moderador compasivo y de mente firme.

## **Martes**

### **LECCIÓN 156**

#### **El Japa Abre las Puertas Internas**

Aquél que lleva a cabo *japa* apropiadamente, se dará cuenta de lo que sabe. El *japa* abre la mente interna y enfoca las energías de ciertos *chakras*, que son conciencia encerrada dentro de los ganglios nerviosos síquicos de la red nadi. Por consiguiente si es una persona divina, se dará cuenta de esa Divinidad. Si es una persona encolerizable y egoísta, entonces se dará cuenta de eso. Nosotros queremos que se de cuenta de lo primero y no de lo segundo. A través de *yoga karma*, Sivathondu, la persona encolerizable, con odio, que polemiza, competitiva, se enfrentará a sí mismo a través de una serie de pequeñas situaciones, en las cuales, pequeñas realizaciones tendrán lugar. La naturaleza instintiva y los hábitos, serán corregidos hasta que el individuo es

capaz de trabajar sin altibajos por un período largo de tiempo. Nosotros no queremos abrir su mente a impurezas, no vaya a ser que se vuelva deprimido o hasta con remordimientos y suicida. Por lo tanto, *yoga japa* es obviamente una iniciación que vendrá un tanto más avanzado en el sendero.

En general, aquellos que quieren practicar *yoga japa* y que tienen impurezas trabajando dentro de ellos, se apartan de *mantras* repetitivos muy rápidamente, volviéndose un tanto temerosos de lo que pueda suceder si ellos son exitosos. Su propia alma vela por ellos en este estadio temprano. Luego están aquellos que son ardientes, se podría decir fanáticos, que quieren tener resultados en un período limitado de tiempo y no tienen noción de las consecuencias. Ellos trabajan sin cansancio en esto. El *guru* sabio lo disuadirá de la mucha práctica de *mantras* intensos y de la meditación a solas, y en su lugar lo alentará a hacer *yoga karma*, a dar a otros, a trabajar por el simple hecho de trabajar, a servir por el simple hecho de servir, sin esperar recompensas. Meditación grupal y recitación grupal, son buenos en este estadio, así como lo es el culto en el templo, hasta que el proceso de purificación ha tenido tiempo de efectuar su encantamiento.

Abreviando, existen dos clases de Hindus – una mayoría que rinde culto en los templos sin una formación filosófica, y aquellos que sí poseen esa formación y son activos en su religión, en el discurrir de conocimiento elevado y en la meditación acerca de él, sintiendo que no necesitan de los Dioses o del culto en el templo. El Mantra Panchakshara, *Aum Namah Sivaya*, el centro de los *Vedas*, es la unión entre los dos, entre Siddhanta y Vedanta, porque hace que la mente se de cuenta de lo que sabe. Cada persona Siddhanta conoce un poco acerca de Vedanta y hace caso omiso a ello. Y cada persona en Vedanta conoce algo de Siddhanta y hace caso omiso a ello. A través de la recitación *Aum Namah Sivaya*, finalmente te darás cuenta de lo que sabes, incluyendo aquello a lo que hiciste caso omiso previamente, y esto mezcla a los dos – hace a la persona completa. La *purusha* se vuelve satisfecha viviendo en un cuerpo físico. El *jiva* se vuelve Siva.

Para lograr los máximos resultados en la recitación de "*Aum Namah Sivaya*," es esencial la iniciación, aunque el no-iniciado, puede decir y dice "*Aum Namah Sivaya*." Dentro de ellos, no tendrá mayor efecto, pero se producirá algún efecto. Este efecto será más potente y poderoso una vez que tu tienes *diksha*, habiéndote estudiado y purificado a ti mismo a través del proceso purificador del *sadhana*. Será mucho mejor recitar "*Aum Saravanabhava*" en ese momento, invocando al Señor Muruga que traiga a tu vida el *guru* que te iniciará. Muruga es el primer *guru*, el primer *swami* y renunciante. Este es el estadio preparatorio.

## Miércoles

### LECCIÓN 157

#### El Valor de la Iniciación

A menudo, *japa* y recitación son la primera introducción del *ardha*-Hindu o no-Hindú en el Sanata Dharma. Un *ardha*-Hindú es a menudo aquél al cual se le ha dado un nombre Hindú. Es nuestra experiencia, acumulada en los últimos cincuenta años, que el *japa* que llevan a cabo tiene poco efecto a menos que ellos tomen el total compromiso de volverse miembros incondicionales de la religión Hindú y de formar parte de una comunidad madura. Aquellos que se encuentran manipulando y encargando mercadería en una tienda, y aquellos que miran a la mercadería desde afuera a través de las vidrieras, son dos grupos distintos. *Ardha* significa mitad y *ardha*-Hindúes son aquellos que han llegado a mitad de camino de hacer un compromiso total y que están aún decidiendo. Ellos están aún mirando desde afuera. El *japa* que llevan a cabo no tiene mayor poder mientras ellos no traigan otros aspectos de su vida en armonía con el Dharma Hindú.

Para aquél no-Hindú que no ha tomado tal compromiso, el *mantra* universal *Aum* es el más precioso e importante de todos los *mantras*. Este puede ser recitado por aquellos de cualquier religión, sin restricción. Los sonidos de una ciudad producen "Aum." Un niño al nacer dice "Aum." La madre al dar a luz dice "Aum." El último aliento de la persona que está muriendo es "Aum." Incluso las vacas dicen "Aum." *Aum* es el mantra del Señor Ganesa. Todos se esfuerzan por llegar a Sus sagrados pies. Aquellos que están aún luchando con su naturaleza baja, aquellos que no han tomado un compromiso con el Sanatana Dharma, compromiso que para aquellos nuevos en el grupo puede ser verificado por el nombre Hindu en el pasaporte, deben recitar *Aum*.

Para demostrarles la autoridad investida en el *mantra*, déjenme contarles una historia. El ministro de una corte fue convocado por el *maharajá*. El ministro era también un sacerdote *brahmin*, un *kulaguru* con el poder dar iniciación en el *mantra* más sagrado, *Aum Namah Sivaya*. El rey le dijo, "Quisiera que me iniciaras en el sagrado Mantra Panchakshara." El *guru* dijo, "Sí Majestad, comenzaré a prepararlo para su iniciación." Entonces el rey decretó: "No, llevaremos a cabo la iniciación ahora mismo, sin importar la preparación." El *kulaguru* objetó, "Es imposible. Mi *guru* me prohíbe dar la iniciación sin la apropiada preparación." El rey le replicó, "Entonces haremos el *mantra* sin usted. O explíqueme cómo el *mantra* funcionaría diferente con la iniciación que sin ella." El *kulaguru* dijo, "Sí Majestad, le explicaré."

En vos alta el *guru* llamó a los cinco guardias entre la audiencia que se había



formado, "Guardias, vengan hacia aquí instantáneamente y arresten a este hombre, el *maharajá*, el ha cometido fechorías. El está exigiendo la iniciación en el grandioso Mantra Panchakshara, sin la voluntad de hacer la necesaria preparación requerida por nuestro noble *sampradaya*." Los guardias se mantuvieron quietos en silencio, con los ojos bien abiertos, mirando al *maharajá*, preguntándose qué hacer. El *maharajá* perdiendo su compostura al oír el absurdo comando de su ministro, se sobrecogió y pensó "¿Qué locura ha invadido a este hombre santo?" Entonces gritó a los guardias, "Aquí, rápidamente: arresten a este ministro, este *kulaguru* que se está comportando de una manera tan insolente contra el trono. Amárrenlo bien y llévenselo." Los guardias corrieron sin demora, apresaron al *guru* y lo sostuvieron con firmeza.

El *guru* se rió y dijo, "Un momento! Yo estaba simplemente contestando su pregunta Majestad. Yo pronuncié el *mantra* "Arresten a este hombre." Sin embargo, debido a que yo no estoy iniciado en la corte, no estoy ordenado para tener tal poder, los guardias se mantuvieron sin hacer nada y no respondieron. Luego usted pronunció el mismo *mantra* "Arresten a este hombre." Debido a que usted fue preparado muy cuidadosamente e iniciado como rey, los guardias respondieron." Al oír esto, el *maharajá* se arrojó a los pies del *kulaguru*. Los guardias, que habían escuchado la entera conversación, liberaron al prisionero, y ellos mismo tocaron los pies del hombre santo y regresaron a sus puestos. En los meses que siguieron, el *maharajá* se preparó meticulosamente y recibió su iniciación. Ahora, los tres mundos cooperan con él. Su reino florece, crecen las cosechas, las lluvias vienen cuando son necesitadas, los ríos corren claros y los pozos están siempre llenos, las vacas están gordas, los mangos caen dulcemente de los árboles, los Dioses en el templo dan disciplinas para los súbditos del rey y *rishis* del Himalaya visitan regularmente el reino dando su sabiduría a cada uno y a todos. Aunque el rey pronuncia con la apropiada visualización, *Aum Namah Sivaya* 108 veces al día, algo está faltando: el rey aún no ha obtenido la total y completa realización de Dios. Existe aún una historia a ser contada.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 158**

#### **Preparación y Propiedad**

El *mantra* es el nombre del ser del plano interno al cual estás llamando. Si tú dices, "Aum Namah Sivaya," ¿estás tu listo para ver lo que Siva te muestre cuando el velo es descorrido? Quizás un poco de preparación – limpiar algunas cosas, poner en orden la casa, el sótano del subconsciente – se debería llevar a cabo antes. Si tú dices, "Aum Saravanabhava" ¿está tu mente lista para volverse pacífica, o está aún perturbada con ataques de enojo? Toda

alma está lista para decir "Aum," e ir a los pies del Señor de las categorías, que pondrá en orden todo lo que pertenece a muchos ayeres.

Si tú estás en el templo reverenciando al Señor Muruga, el *mantra Aum Saravanabhava* tiene obviamente un efecto global. Si tú dices "Aum, Aum, Aum" frente a Ganesha, Ganesha se hace consciente de tu presencia. Las Deidades están presentes en el templo. Pueden no estar presentes en el hogar de una persona o bajo un árbol. El principal efecto que el *mantra* tendrá entonces será enfocar la concentración y aquietar la mente. Si alguien se halla ya meditando y es autodidacta, no está bajo la supervisión de un *guru*, y trabajando en vistas a una eventual iniciación para recibir un *mantra* con el cual efectuar *japa*, entonces cualquier *japa* que sea llevado a cabo no debe ser ni mucho ni demasiado intenso. Nosotros sugerimos para el no-Hindú *Aum*, y para el Saivita no-iniciado *Aum Saravanabhava*, 108 repeticiones antes de meditar. Esto es completamente sin riesgos y mejorará enormemente la meditación.

Existe la idea de que hay un *mantra* especial para cada persona, y que el *mantra* debe ser un secreto. Mi experiencia ha sido que los *gurus* que están amasando unas increíbles fortunas de desprevenidos americanos y europeos, dan toda clase de *mantras*. Y ellos serán dados en un contexto que los hace vendibles, como mercadería empaquetada. Ellos serán hechos secretos. Pero ninguno de los *mantras* tradicionales que producen verdadera realización, que son elogiados y aclamados, son secretos. Ellos son bien conocidos por todo Hindú en el mundo. Cada Hindú a lo ancho del mundo sabe si se ha purificado a sí mismo o no, y si se ha preparado o no, para pronunciarlos aunque los puede pronunciar en cualquier momento que desee, y un impacto y efecto benéficos se manifestará en su vida. Pero el impacto espiritual de pronunciar un *mantra* después de haber merecido una iniciación – esto no significa pagando por ella sino ganándola a través de estudio y práctica, de forjar el carácter, mejorando y probándose frente al *guru* – ese efecto altera la vida. Limpia los *karmas* de muchas vidas pasadas, perfecciona las vidas del futuro y sienta un cimiento para *moksha* al final de esta vida o de una futura. Que esto no vaya a ser malinterpretado.

Existen dos clases de *mantras*, los no poderosos y los poderosos, significando con esto potencialmente peligrosos. El único peligro que un *mantra* poderoso puede tener es abrir la persona a sí misma. El problema no es el *mantra* sino lo que hay dentro del individuo cuando los *chakras* se abren y él puede ver sus *karmas* del pasado y sus *karmas* inminentes del futuro. Eso es por lo cual un *mantra* se da con cuidado, como una prescripción médica. Tú no le das dos aspirinas a un bebe. Le das la mitad de una, o un cuarto. Y así como el cuerpo

de un niño lleva años para crecer, de la misma manera le toma tiempo a la mente y a las emociones. Si los años tempranos del adulto son en entrenamiento y purificación a través de *yoga karma*, *yoga bhakti* y el estudio de Vedanta, entonces no hay dificultades en el sendero a la iluminación. Encender una luz en una habitación oscura con un movimiento de la perilla de luz, es un gran conmoción para la misma oscuridad de la habitación. ¿Queremos acaso que esto suceda con el individuo en el sendero? No. Queremos ir pasando muy lentamente por penumbras de modo que la persona pueda adaptarse gradualmente al brillo que siempre estuvo allí.

Muchas personas quieren iniciación porque quieren escapar de algo. Ellos quieren algo que cure sus enfermedades. Otros no saben lo que quieren. Ellos se hallan perturbados, angustiados con sus *karmas prarabdhas*, y quieren alivio. Lo que se les debe dar es Saiva Siddhanta – un sendero integral de logro. A ellos no se les debe dar un *mantra* poderoso, que cuando abre la mente, causará más frustración y perturbación debido a lo que la persona ve. Pero una vez que esa iniciación fue dada – sin poseer herramientas, ya sea mentalmente, emocionalmente o físicamente, para conquistar los *karmas* pasados que las emociones de la experiencia se hallan intensificando (las cuales debían haber sido dominadas a través de *yoga karma* y *yoga bhakti*) – la persona cae en desesperación. Es la responsabilidad del *guru* concienzudo, proporcionar un entrenamiento continuo y progresivo antes de la iniciación y continuarlo luego. Aquellos que se ganan la vida vendiendo *mantras* deberían ser considerados fraudulentos bajo estándares tradicionales Hindúes.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 159**

#### **El Esoterismo del Japa**

Conocer el significado del *mantra* es muy útil cuando el devoto lo visualiza al mismo tiempo. Entonces él sabe también cuándo alcanza la meta que el *mantra* se supone debe producir dentro de él. Ya que la mayoría de los *mantras* son en Sánscrito, es suficientemente fácil encontrar el significado en un diccionario Sánscrito. Debemos recordar que los primeros *mantras* fueron dados en el lenguaje hablado por la gente. Los *mantras* en Sánscrito fueron dados a las personas que hablaban Sánscrito. Sin embargo, los *mantras* pueden ser dados también en otros lenguajes sagrados antiguos. Es simplemente que el lenguaje Sánscrito se relaciona con la evolución del ser interior, lo que muchos otros lenguajes no hacen en demasiada medida.

El *japa* es un *sadhana*, y todo *sadhana* es repetitivo. *Japa* es tomar unas palabras como *mantra*, y repetirlas una y otra vez para control de la mente e

iluminación personal. Esto atrae seres benignos en el plano astral y fortalecen el aura protectora del individuo que efectúa *japa*. No hay razón para pensar que el efectuar *japa* afectaría el mundo astral de una u otra manera, excepto por acarrear bondad, compasión y admiración de los seres de allí hacia el devoto que lleva a cabo esta disciplina.

*Namah Sivaya Aum* y *Aum Sharavanabhava* han sido revelados para apertura espiritual. No son para usos mágicos. Tampoco es la intención del *japa* la de curar u otros objetivos en el reino físico. Los *mantras* para *japa* son en general cortos, pero no siempre. El Mantra Gayatri, que consiste de trece palabras, es un ejemplo de un *mantra* considerablemente largo. Es cierto que los Budistas japoneses recitan "Aum Namó Myoho Renge Kyo" para triunfar, para empleos y salud, pero esto no es *japa* en la comprensión del Hindú. Esto está más en línea con la afirmación. El *japa* es muy cercano al *yoga raja*. El *japa* lleva a la renunciación espiritual, *yoga raja* lleva a la iluminación, estimulando los *chakras* de la cabeza. En la tradición Hindú, el *japa* nunca se utiliza para pedir por cosas materiales. Los Hindúes piden por bendiciones materiales, salud y abundancia, pero no a través de *mantras* o de *japa*. Para esto ellos se vuelcan a oraciones, canciones, y rituales que estimulan los *chakras* de la voluntad, de la razón y de la cognición, dándole al que efectúa el culto, vigor físico, emocional y mental para atraer los bienes mundanos a sus manos. En resumen, *japa* es la repetición de unas pocas, importantes y bien definidas palabras sílabas o sonidos (llamados *bija*) religiosamente, para despertar la naturaleza elevada.

De dónde vinieron los *mantras*? Los místicos *slokas* vinieron de los *rishis* de tiempos antiguos, quienes mantenían conversaciones con los *Mahadevas* y *devas* de los mundos interiores. De esto, ellos desarrollaron ciertos rituales que pueden, cuando se llevan a cabo apropiadamente, crear ciertas causas en el mundo físico. En el lenguaje inglés nosotros a veces llamamos a estos afirmaciones. Una afirmación, de acuerdo a lo que hemos presentado en nuestras enseñanzas, es generalmente para una mejoría propia. Uno le está hablando a su propia mente subconsciente. Sin embargo, aún en el lenguaje inglés, se efectúan rituales que invocan a fuerzas espirituales de la religión. Pasa lo mismo en Hinduismo, el Sánscrito es el lenguaje más aceptado de todos, de acuerdo con las jerarquías Hindúes de los tres mundos.

Debido a que cada sonido tiene un color y crea una forma en el plano astral, cuando es pronunciado, el *mantra* debe ser pronunciado correctamente, lentamente, con pensamiento, con sentimiento, viendo mentalmente el color, escuchando el sonido mentalmente. La forma ideal de llevar a cabo *japa* 108 veces es también escuchar el *nada-nadi shakti*, el sonido de tono agudo "iii"

que uno escucha dentro de la cabeza cuando uno está en un estado de conciencia elevada. Efectuar *japa* rápidamente, como en una maratón, a veces llamado "*japa* ametralladora," trae poco beneficio. Si no tienes tiempo para hacer *japa*, directamente no lo hagas. No debe ser un ritual sin sentido. Debe ser una experiencia con mucho contenido.

Cuando llevamos a cabo *japa* en voz alta, es más fácil concentrar el pensamiento. El *mantra* es escuchado y por lo tanto nuestra mente no deambula. Debemos recordar que los beneficios del *japa* son atenuados cuando la mente deambula en pensamientos irrelevantes. Por consiguiente, nos debemos mantener concentrados. Llevamos a cabo *japa*, que es un *sadhana*, para beneficios pragmáticos. No existe otra razón. Por lo tanto, debemos mantener nuestra mente en lo que estamos haciendo. Visualiza los colores apropiados que produce el *mantra* de un estadio al siguiente. En *Saravanabhava Aum*, visualizamos celeste que se esfuma en blanco y que vuelve a celeste, y así de uno a otro – "Saravanabhava Aum, Saravanabhava Aum, Saravanabhava Aum." Azul es el color del *akasa*, el éter, y *Saravanabhava* te lleva allí. Una vez que el *japa* es perfeccionado en voz alta, puede ser hecho en silencio, simplemente moviendo los labios pero sin pronunciar sonido, y luego produciendo el sonido internamente pero sin mover los labios. El máximo logro de la llevada a cabo de *japa* es el *yoga* de ir a dormir mientras se pronuncia el *mantra* verbalmente y mentalmente, lo que continúa durante las horas de sueño. Al despertar, el mismo *mantra* está aún siendo repetido, mentalmente, y luego verbalmente, sin solución de continuidad. Este es un logro muy difícil, pero ha sido alcanzado.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 160**

#### **Obteniendo lo Máximo del Japa**

Existen algunos que en su exhuberancia espiritual, llevan la práctica de hacer 10.000 o 100.000 *mantras* por día en su *japa*, cientos de miles por mes, millones por año. Esto es muy beneficioso bajo la dirección de un *guru* que supervisa el proceso. Muy probablemente le sería dado a un individuo para conquistar orgullo y arrogancia. Si una persona se halla llevando a cabo tan intenso *japa* sin la guía de un *guru*, entonces él estaría forzando una situación, usando el *mantra* y la práctica de *japa* como una droga, sin mantener un concepto en la mente de los resultados a ser obtenidos o ni siquiera sabiendo si ha obtenido los resultados que debería haber obtenido. Es el *guru* el que siempre conoce los resultados de la práctica. Pero él nunca le cuenta los resultados al iniciado. El logro nunca le es revelado intelectualmente mientras que el logro no se haya desarrollado desde adentro del individuo, no vaya a

ser que el conocimiento intelectual del logro aún por ser obtenido, se vuelva una barrera para la misma obtención.

Cada *guru* tiene sus propios métodos de iniciación en *mantra*, de su propio *sampradaya*. Es una escuela de enseñanza verbal. Y aún más importante, la preparación debe ser obtenida y mantenida de modo de convencer a un *guru* ortodoxo que el compromiso es suficientemente fuerte para mantener la iniciación benéfica. La iniciación de un *guru* ortodoxo comienza con el proceso de aprendizaje. No es el final de un proceso de preparación después del cual el devoto es dejado al albur de sus propios recursos una vez que él ha pagado los honorarios. Hay muchos *gurus* ortodoxos en todos los países del mundo. Elige a tu *guru* con cuidado observando a los devotos a su alrededor y a lo que ellos han logrado. Si él tiene una preparación de entrenamiento previa a la iniciación, condiciones a cumplir – tales como vegetarianismo, estudio de las escrituras, el llevar a cabo ciertas disciplinas en un seleccionado período de tiempo – si él no recibe ningún honorario por la iniciación, mas que un gratuito *dakshina* a posteriori – con la cantidad dejada a criterio del devoto, una ofrenda de amor, o una contribución hacia el pago de un *puja* a ser oficiado en el templo por un sacerdote – y si él proporciona entrenamiento y educación en las escrituras y culturales, continuos y más intensos después de la iniciación, preparando al devoto para el próximo estadio de iniciación, entonces tú tienes un *satguru* tradicional.

Para obtener el máximo beneficio llevando a cabo *japa sadhana*, mira en el calendario Védico Hindú, *panchangam*, y elige los días *yoga amrita*. Estos son los más auspiciosos. En segundo orden los días *yoga siddha*. En cualquier día, el tiempo más auspicioso es durante *gulika kala*. Estos son momentos en que las fuerzas del universo – esto significa el universo entero, y más especialmente nuestra galaxia – estimula desarrollo espiritual. Por supuesto que la diaria experiencia de 108 repeticiones se debe mantener. Cualquier intensificación de esto – 1008 veces por ejemplo – sería mejor llevarla a cabo en una hora y día especialmente auspiciosos. Las horas del día más auspiciosas son antes del amanecer y al atardecer. El mejor tiempo y lugar para llevar a cabo *japa* es en el templo después del *puja*, cuando todo está en calma. Este es el ambiente más ideal para repetir *japa* 108 veces y obtener el máximo beneficio. Cuando llevas a cabo *japa*, respira normalmente. El *japa* puede ser precedido de práctica de *pranayama* que te fue enseñada por tu *guru*.

El *japa* es una muy buena preparación para la meditación. Y tú meditas en el *mantra* a medida que efectúas el *mantra*. Tú puedes meditar sobre el *mantra* sin repetir el *mantra* internamente. Cuando el *mantra* está ligado a la

meditación, debe ser pronunciado lentamente, de modo que puedas meditar sobre cada una de las sílabas del *mantra* a medida que lo repites. Tú debes recordar que el *japa* es la repetición de unas pocas palabras o unas pocas sílabas. Ese es el *sadhana* del *japa*. Todo lo demás es otra cosa distinta.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 161**

#### **Panchakshara es Perfección**

*Aum Namah Sivaya* es un *mantra* tanpreciado porque es el sonido más próximo a aquel que uno puede pronunciar para emular los sonidos que se precipitan desde el Ser hacia la mente. Recitarlo es algo profundo, debido a que es un canal de sonido que puedes seguir para acercarte al Ser en ti mismo – algo así como seguir un río curso arriba hacia ti mismo. *Aum Namah Sivaya* puede ser equiparado al tambor de la creación de Siva, llamado *damaru*. Cuando se repite "Aum Namah Sivaya," vamos a través de los *chakras*, *Na-Ma Si-Va-Ya Aum*. El *Aum* es en el *chakra* de la cabeza. Dentro de *Namah Sivaya* se halla cada uno de los elementos – tierra, agua, fuego, aire y éter – que en la mente se transmutan en conciencia omnipresente, y ella es también transmutada en el gran *chakra* por arriba de la cabeza al final del *Aum*. En la simple respiración, en el espacio de tiempo entre la próxima repetición de "Aum Namah Sivaya ... Aum Namah Sivaya ... Aum Namah Sivaya," los *pranas*, habiendo alcanzado Parasiva, se repliegan en los mundos espiritual, mental, astral y físico, bendiciéndolos a todos con nuevas energías, nueva vida y nueva comprensión. "Namah Sivaya Aum, Namah Sivaya Aum, Namah Sivaya Aum, Namah Sivaya Aum" es el constante proceso de la vida. Es la esencia de la vida misma. Debemos darnos cuenta que en cualquier momento somos un completo *jiva* Parasiva-Satchidananda, solo que trabajando en la parte "Mahesvara" – en el *jiva* volviéndose Siva. Parasiva está allí. Satchidananda está allí. La madurez de la *purusha*, del *jiva*, del alma encarnada no está aún. Por lo tanto, *Aum Namah Sivaya* nos lleva a la realidad por encima y más allá de lo relativamente real. Conocerlo es experimentarlo, y experimentarlo es volverse iniciado.

Yo he llevado a cabo *Aum Namah Sivaya* por más de cincuenta años. Al comienzo no tenía otro sentido que "Maravilloso, al final tengo mi *mantra* y la misión dada por mi *guru* de llevar a cabo *japa* regularmente." A medida que el *japa* progresó, todos los mundos internos se abrieron, todas las puertas de la mente. Todas las fuerzas espirituales fueron liberadas, y la habilidad de controlarlas vino naturalmente. *Namah Sivaya Aum* lleva la totalidad del individuo al frente y la manifiesta en la vida diaria. Este, el más pragmático de los *mantras*, se encuentra en el centro de los *Vedas*, en el himno conocido

como Sri Rudram, y Siva está en el centro de Namah Sivaya Aum. Como centro de los *Vedas*, El mezcla Vedanta con Siddhanta, los fusiona con el fuego de la realización. Por lo tanto, yo y todos los Saiva Siddhantas son una fusión de Vedanta y Siddhanta, con todas las puertas abiertas de comprensión de las catorce ventanas, los *chakras* de la mente, y aún más que eso.

Mi *satguru*, Siva Yogaswami ponía gran énfasis en *japa*, repitiendo el nombre de Siva con concentración y sentimiento. Este gran Natha *jnani* explicó, "Que no olvidemos que el *mantra* es vida, que *mantra* es acción, que *mantra* es amor, y que la repetición del *mantra*, *japa*, impulsa la sabiduría desde el interior. *Yoga japa* es el primer *yoga* que se debe llevar a cabo con la meta en *jnana*. Lleva a cabo *japa* en el templo. Bajo el árbol sagrado, lleva a cabo *japa*. Yo llevé a cabo *japa* durante toda mi vida como *sadhana* silencioso, y ahora me es automático." Siva Yowaswami ordenó a sus discípulos: "Utilicen cuentas de *rudraksha*, repitan el *Panchakshara*, dejen que vuestros corazones crezcan suaves y que se fundan. Reciten las cinco letras, y en amor descubrirán la voluntad de Siva. Reciten, así las impurezas, las ansiedades y las dudas son destruidas. Todos aclamen *Namah Sivaya*."





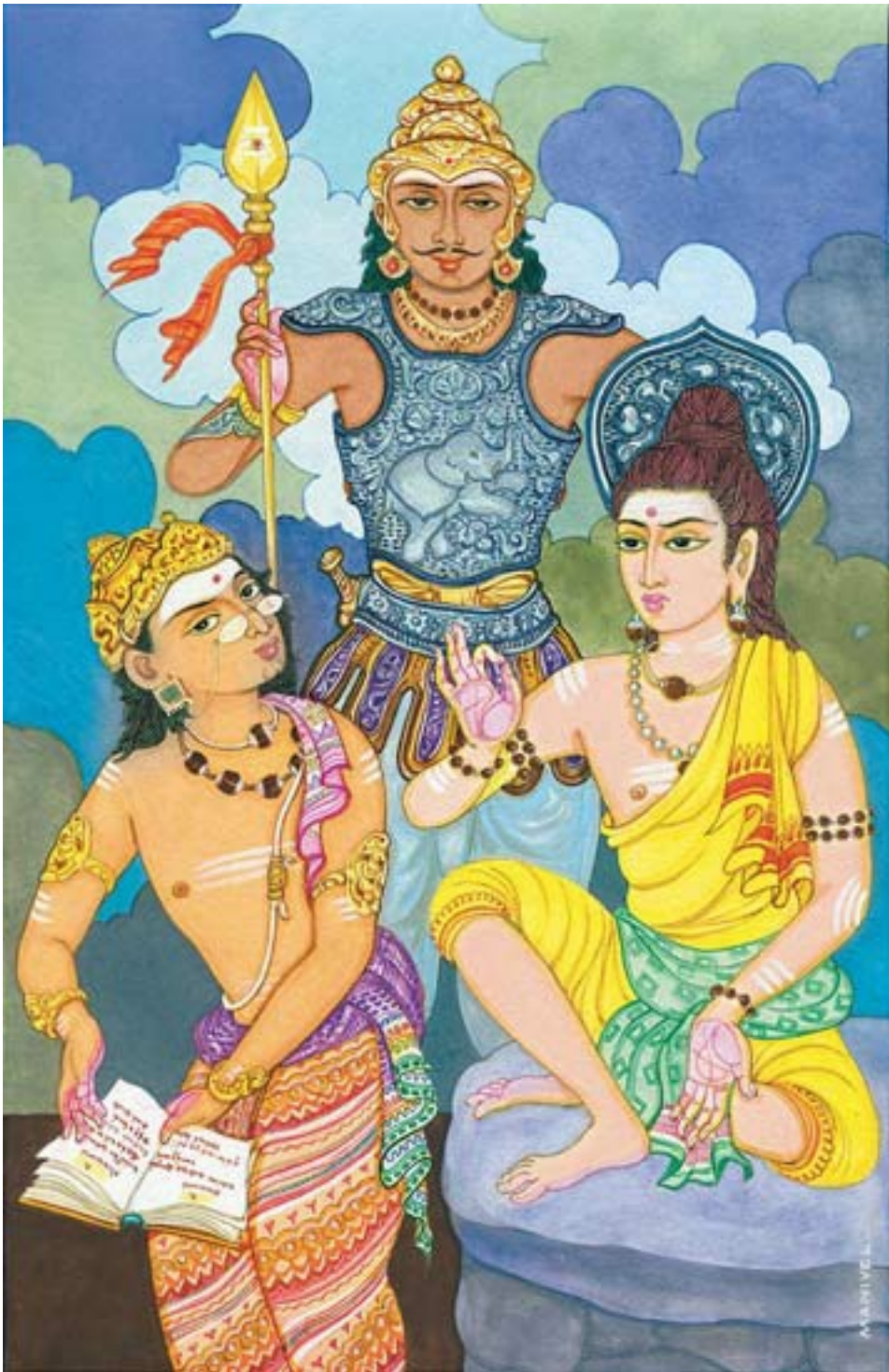
## Manovisvam



## El Universo de la Mente

Ligadas por las limitaciones primordiales, todas las almas vivientes experimentan los cinco estados: vigilia, sueño, sueño profundo, más allá del sueño profundo, el estado del más allá. Son ciertamente sin fin los cuerpos y órganos que maya proporciona. Todas las almas por igual, presas en nacimiento y muerte, sufren karma.

*Tirumantiram 2160*



*Estos hombres representan los tres aspectos de nuestro ser: instintiva, intelectual e intuitiva. El guerrero es nuestros impulsos básicos, la reducción de las emociones y los impulsos físicos. El erudito es nuestra destreza mental y la comprensión racional. El sabio es nuestro superconsciente y más profunda naturaleza interior.*

**Lunes**

**LECCIÓN 162**

## **El Ser Interno y el Ser Externo**

Un pensamiento popular que prevalece hoy día, es que poseemos una mente externa que se debe rehuir, y un ser interno que debe ser alcanzado. Yo veo a las áreas internas de la mente y a las áreas externas de la mente como una misma, una totalidad integrada, una totalidad de la mente. En mi vida personal me he probado esto a mi mismo una y otra vez, por más de cincuenta años.

El universo interno de la mente es formidable. Es más extenso, más complejo y más organizado que cualquiera de los universos que podemos ver con nuestros ojos físicos. Las áreas superconcientes de la mente, profundamente dentro de cada uno de nosotros, son más avanzadas que las cosas externas del mundo consciente material.

Por ejemplo, este planeta, Tierra, comenzó de una manera sencilla. El mismo ser humano lo ha hecho extremadamente complejo. El ser humano ha adicionado al planeta todos los edificios, los sistemas, las leyes, las ciudades, los países, los estados. El ser humano ha hecho todo esto por si mismo. Muy a menudo digo con humorismo, "Los dioses crearon el cielo y la Tierra y el ser humano los decoró."

El ser humano está descubriendo cosas nuevas en el mar y en el espacio exterior. Todos los nuevos descubrimientos están siendo registrados en su mente subconsciente. Solamente a través de sus profundas facultades perceptivas, que residen dentro del área interna de su mente, es el ser humano capaz de asimilar estos nuevos hallazgos, relacionarlos con descubrimientos del pasado y con condiciones del presente y mantener una visión panorámica desde la cima de la montaña, de todo ello. Pero si el ser humano no tiene despierta esta facultad perceptiva profunda, intuitiva, se vuelve confundido por estos nuevos descubrimientos y temeroso de su futuro.

Sólo aquél que ha despertado interiormente, que está vibrante, vivo y que tiene un deseo ardiente de conocer, de ser creativo con ese conocimiento, está conforme y en paz consigo mismo y con el mundo en general. Ya que cuanto más conoce acerca del mundo exterior, más descubre desde su profundo interior, a medida que pasa este conocimiento a la generación actual, la cual a su turno la pasará a la generación que sucede, de una manera sistemática y organizada. Muchas almas iluminadas, hoy día en la Tierra, manejan de esta manera el conocimiento adquirido desde las áreas externas de la mente y el conocimiento adquirido desde las profundidades del propio ser. Para llevar a cabo esta actividad mental, uno no tiene por qué poseer inclinaciones místicas.

El místico es aquél que vive dos tercios en su interior y un tercio en las áreas externas de la mente.

Una persona que vive dos tercios en la mente externa y sólo un tercio dentro de sí misma, no es clasificada como místico. Veamos al tercio de la mente interna en el cual está viviendo. Este puede ser un mundo interno encantador o un área muy trágica de la mente. Esto depende del carácter del mismo individuo, de la naturaleza de su evolución y de cómo se conduce en la vida diaria. Aunque él vive sólo un tercio internamente, destellos intuitivos pueden penetrar las paredes externas de su conciencia, de manera suficientemente fuerte como para cambiar la historia y el curso de la humanidad.

## **Martes**

### **LECCIÓN 163**

#### **Las Tres Facetas de la Mente**

La totalidad de la mente es vasta y complicada. Sin embargo, es útil ver la totalidad de la mente en tres facetas: la instintiva, la intelectual y la intuitiva. Es sencillo tomar conciencia y experimentar la mente instintiva. Esta incluye los impulsos de nuestro cuerpo físico, nuestros antojos, nuestros deseos, nuestro sistema digestivo y nuestro mecanismo emocional que trabaja a través del cuerpo físico. Los sistemas de eliminación y el de la circulación de la sangre y el de regulación del pulso, están todos dentro de la mente instintiva. Esta faceta de la mente funciona automáticamente, o instintivamente. Está tan viva en el reino animal como entre los humanos.

Únicamente el ser humano desarrolla la mente intelectual y es responsable de su composición a medida que vive a lo largo de su vida. Esta faceta es una mezcla de los deseos y antojos instintivos acoplados con el conocimiento que ha obtenido de otros y por sus propios descubrimientos intuitivos. Dentro del intelecto del ser humano, él organiza una extensa cantidad de conocimiento que comienza a acumular desde temprana edad. Noventa por ciento de este conocimiento se ocupa del mundo externo y de la mente misma. El intelecto puede consumir la mayoría del tiempo de un ser humano en una encarnación, y usualmente lo hace, vida tras vida.

La faceta intuitiva o superconsciente, es aún más compleja, más organizada, más refinada que la faceta instintiva o la intelectual. Es conocida místicamente como la mente de la luz, debido a que cuando uno se halla en este estado mental, puede llegar a ver luz dentro de su cabeza, y a veces a través de la totalidad de su cuerpo físico, si su visión interna está suficientemente desarrollada. De lo contrario, él simplemente se empieza a sentir bien en totalidad, a medida que la energía actínica impregna su sistema nervioso.

Cuando le llegan destellos intuitivos, él sabe qué es la siguiente cosa a hacer en una actividad creativa. Esta es el área superconsciente de la mente. Cuando la persona es extremadamente perceptiva, formidablemente creativa y cuando el conocimiento parece llegarle desde el interior de sí mismo espontáneamente, esa persona es un ser superconsciente.

La palabra *instintivo* es un término que algunos pueden comprender, y que a otros puede ofender. No debe ofender. Simplemente significa "natural o innato." Denominando a los impulsos que comandan el mundo animal, el de los aspectos humanos físicos y astrales bajos. Por ejemplo, auto-preservación, procreación, hambre y sed, así como los sentimientos de angurria, odio, enojo, temor, lujuria y celos, son todas fuerzas instintivas. Ellos son muy reales tanto en los animales como en los humanos. Cuando la mente funciona instintivamente, esta está controlada por las impresiones de hábito hechas en el subconsciente durante su viaje a través de las experiencias de la vida. Instintivo también significa que la fuerza impulsora viene de la naturaleza sexual. La naturaleza es llevada en esa dirección subconscientemente, aunque la mente consciente puede no conocer este hecho. También significa que en el evento de una emergencia, la naturaleza animal tomará control completamente, siendo desatada debido a la falta de lo que yo denomino "control mental," o de lo que puede ser llamado auto-control.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 164**

#### **El Intelecto y la Mente Instintiva**

Los primeros pasos en el sendero espiritual consisten en aprender a controlar estas tendencias e impulsos y a transmutar sus energías hacia una naturaleza más elevada. Pero no debemos pensar que la mente instintiva es algo "malo," ya que ella controla las facultades básicas de percepción y de movimiento, de digestión, de eliminación, de pensamiento y emoción corriente y las muchas otras funciones vitales del ser físico. Los animales, aves, peces, reptiles e insectos son personificación de la mente instintiva. Ellos reaccionan inmediatamente al cambio, viviendo principalmente en las áreas del temor. Sus fuerzas instintivas son sustento, sexo, cobijo y seguridad para su progenie y para ellos mismos. Son estos instintos los que presentan para los seres humanos las mayores dificultades de ser manejados. Ellos son, para las personas, el origen de todos los deseos de todos los enredos dentro de las cuatro áreas - sexo, dinero, alimento y ropas – que nosotros capturamos en una palabra, *deseo*. Sí, es el deseo lo que impulsa a la humanidad hacia delante.

La mente instintiva también tiene dentro de ella varias fuerzas: la fuerza del temor, la fuerza del enojo, la fuerza de los celos y la fuerza dinámica de la auto-preservación. Es lo que es – instintiva. Es impulsiva e inmediatamente reacciona a todas las situaciones. El pensamiento es una gran fuerza en el desarrollo del intelecto, su mayor enemigo es la intuición, la mente del alma, que guía a los seres humanos a salir de la ciénaga de la naturaleza baja, hacia la naturaleza sublime.

Muchos de nosotros encontramos que el intelecto es una gracia salvadora cuando nos referimos a la transformación de la naturaleza instintiva en algo más sustancial. Nos esforzamos constantemente por expandir nuestro intelecto, incrementar nuestro conocimiento, gobernar la mente con pensamiento organizado y controlar nuestras emociones reprimiendo la naturaleza instintiva. Esta es la forma de incrementar la justificación de la persona por aquello que ha pasado por delante de la "ventana" de la mente y que no fue agradable para el intelecto, siendo la justificación, que el intelecto no ha adquirido conocimiento suficiente como para contener a la naturaleza instintiva.

Mientras la mente instintiva jala con gran fuerza al individuo, la mente intelectual tiene a menudo absoluto control. Una persona intelectual podría pasar esta explicación a través de su intelecto, y ser capaz de explicarla de una manera mucho mejor que como la estamos desentrañando aquí, relacionando una cosa con otra, de una manera exquisita y sin embargo derivando de las conclusiones absolutamente nada para mejorar su propia vida. Al día siguiente, su interés mental estará en algo distinto.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 165**

#### **Intelecto e Intuición**

Los místicos nunca degradan o menosprecian el razonamiento intelectual. El intelecto no es malo. Es bueno y es necesario cuando se lo utiliza correctamente. Por otro lado, ellos no lo elevan a una categoría muy alta, ya que saben que no es la totalidad de la mente, es solamente una faceta de la mente. Las facetas instintiva, intelectual e intuitiva definen a la totalidad de la mente. A menudo empleamos los términos "desarrollar facultades intuitivas" y "desarrollar intuición" tratando de dar ánimo al individuo en el sendero, para que trabaje dentro de si mismo en dominar su intelecto, de modo de que pueda en efecto observar la totalidad de su mente intuitiva que ya se halla funcionando.

Para dominar el intelecto – ese conglomerado parcial de pautas de

pensamiento y modos de proceder que congenian con la cultura del momento – es necesario en primer lugar observar hacia adentro cómo funciona realmente el intelecto que uno ha adquirido. La observación es una facultad de la mente intuitiva, y este aspecto particular de la observación viene una vez que la meditación diaria se ha mantenido por un largo período de tiempo. Una vez que se despierta un atisbo de éxito en conocer a la intuición y en cómo ésta se diferencia del razonamiento, de los impulsos emocionales y de las pautas preprogramadas dentro del subconsciente, la batalla ha sido ganada. Entonces y solamente entonces podemos mantener este conocimiento y zambullirnos más profundamente en lo inevitable, perdiendo siempre el futuro y el pasado, y aflojando las riendas del intelecto.

Algunas personas dicen que ellas son parte de Dios, que el Espíritu de Dios está en ellas. Nosotros consideramos a la mente intuitiva como esa parte de la vasta mente de Dios – nuestra inspiración. Si has tenido alguna vez una corazonada que ha resultado bien, ésta es la mente intuitiva trabajando dentro tuyo. Ella ha dominado por un momento tu mente consciente he hizo posible que veas en el futuro y que estimaras lo que sucedería. La mente intuitiva es la esencia del tiempo, y al mismo tiempo comprende el tiempo y lo intemporal , su esencia. Es la esencia de espacio, y sin embargo comprende espacio y el no-espacio. Es real, y sin embargo no existe – real sólo cuando es usada, no existente en los dominios bajos de la mente.

La toma de conciencia individual del ser humano es capturada ya sea por el sistema nervioso de la conciencia externa del cuerpo animal que el alma habita como vehículo para vivir en la Tierra, o es capturada por el sistema nervioso celestial. Esto, entonces, es la naturaleza intuitiva, la expresión natural del alma trascendental conocida como ser humano.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 166**

## **Los Cinco Estados de la Mente**

Al observar la gran inmensidad de la mente, podemos llegar a otra conclusión y decir que existen cinco estados de la mente: consciente, subconsciente, sub-subconsciente, sub-superconsciente y superconsciente. El primer estado es la mente consciente, en el cual llevamos a cabo nuestras diarias rutinas. Cuando la toma de conciencia está en la mente consciente, estamos exteriorizados. Esto significa que nos dirigimos fundamentalmente a través de la memoria de experiencias pasadas, a través de otras personas, de los periódicos y revistas, de la radio, de la televisión o de nuestras emociones. La persona promedio se halla tomando conciencia en la mente consciente desde el momento en que se



despierta en la mañana hasta que se duerme en la noche. Eso es lo que la hace persona promedio. Solamente cuando ella se vuelve con inclinación mística, se vuelve conscientemente consciente de algunos de los otros cuatro estados.

El segundo estado es la mente subconsciente, el gran depósito y la computadora de la persona. Este registra fielmente todos los pensamientos y sentimientos que pasan a través del estado consciente, ya sean correctos o incorrectos, ya sean positivos o negativos. Los registra y actúa o reacciona de acuerdo a lo registrado.

El sub-subconsciente, el tercer estado de la mente, es un conglomerado de diversas acciones y reacciones que hemos experimentado en la vida diaria. Es un estado sutil compuesto de dos o más vibraciones de experiencia que se mezclan y forman una tercera vibración. Tenemos una experiencia, reaccionamos a ella. Más tarde tenemos una experiencia similar. Reaccionamos a ella. Estas dos reacciones se mezclan en el sub-subconsciente, creando una reacción híbrida que vive con nosotros por muchos, muchos años.

El cuarto estado es la mente sub-superconsciente. Profunda, refinada y poderosa, filtra los destellos intuitivos de la mente superconsciente a través del entretejido subconsciente. Existen ocasiones cuando tú quieres realmente mucho encontrar una respuesta clara desde tu interior. Sin embargo, al estar tomando conciencia predominantemente en la mente consciente, la toma de conciencia está aislada de contacto directo con la superconciencia. Entonces te empiezas a hacer preguntas de ti mismo. Estas preguntas se registran en el subconsciente. El subconsciente, como una computadora bien programada, comienza a buscar la respuesta correcta de la mente superconsciente. Entonces, de repente, tú sabes la respuesta desde tu interior. Encontrar soluciones a través de percepción o de intuición, es una de las funciones del sub-superconsciente. Es también la fuente de toda verdadera creatividad, inspiración, comprensión, y perfecta sincronización temporal en los eventos diarios.

El superconsciente es el quinto estado de la mente. Dentro de él existe un mundo dentro de otro y a su vez dentro de otro y aún de otro. Todos los fenómenos místicos y las experiencias religiosas profundas vienen de la superconciencia. Es la mente de luz, hermosa y extensa. Cuando uno está vivo superconscientemente, se siente feliz, vivo a través de la totalidad de su ser – físicamente, emocionalmente y mentalmente – ya que nuevas energías están trabajando a través de su sistema nervioso. Este estado de la mente está disponible en toda persona. La superconciencia es la mente de dicha. Es

inteligencia pura y extensa. La mente sub-superconsciente es ese aspecto de la superconciencia funcionando a través de patrones subconscientes establecidos.

A medida que aprendemos a identificar estos estados, uno del otro, nos volvemos más sensibles, como el artista que aprende a observar la profundidad, el color y la dimensión en una hermosa pintura. Su sentido del placer es superior a aquél de la persona promedio que simplemente ve la pintura como una pintura linda, sin apreciar las complejidades del color, profundidad, movimiento y técnica.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 167**

#### **Desarrollando la Superconciencia**

La persona promedio puede tener experiencias sub-superconscientes ocasionales y quizás algún destello superconsciente intuitivo. Su toma de conciencia, sin embargo, no está sintonizada para conocer las complejidades de la forma en que su mente trabaja. Por lo tanto, él no es capaz de diferenciar uno del otro, haciendo que su sentido del placer sea menor que el del místico maduro. Debido a que él no está consciente de los elevados estados de la mente, la persona promedio puede tener su toma de conciencia profundamente en un estado subconsciente de sufrimiento acerca del pasado, por largos períodos de tiempo, y de esta manera ignorar completamente sus destellos intuitivos cuando estos tienen lugar. Como resultado, su habilidad para llevar su toma de conciencia hacia adentro, fuera de los estados externos de mente consciente y subconsciente hacia áreas más refinadas y dichosas, disminuye. Ahora, *sadhana* se hace necesario para él, para desarrollar su profundidad interior. A pesar de que él no es consciente de estos acontecimientos superconscientes dentro de si mismo y a pesar de que es incapaz de señalarlos y distinguirlos de su subconciencia turbulenta, sus avances superconscientes tienen un efecto sobre la totalidad de su ser. Pero cuando la persona vive exteriorizada en los estados conscientes y subconscientes, todo el placer interno y las habilidades conscientes de ejercitar las facultades perceptivas, están completamente perdidos. El ritual de *sadhana* diario debe ser llevado a cabo para sofocar la turbulencia tumultuosa de la mente común.

Existen hoy en el mundo muchos místicos que no han tenido un entrenamiento formal y parecen desarrollarse internamente muy rápidamente, simplemente aprendiendo acerca de los cinco estados de la mente, cómo distinguir uno del otro, y cómo mover la toma de conciencia en ellos en forma consciente y

sistemática. Ellos participan y disfrutan de algunos de los beneficios de poder experimentar conocimiento directo paso a paso de los cinco estados de la mente – mente consciente, mente subconsciente, mente sub-subconsciente, mente sub-superconsciente y mente superconsciente. Existe una sola mente, y en su funcionamiento, trabaja de la misma manera en todos, como un mecanismo autónomo, correlacionado y que se perpetúa a si mismo. Concéntrate en la mente. Descubre lo que la mente es. Observa tus pensamientos, sentimientos y acciones desde el interior y reconoce que tu mente es tuya para ser usada al punto de que tú controlas tu mente con la voluntad.

¿Por qué debes estudiar la mente? Porque la simple comprensión es el cincuenta por ciento del control de la mente. Esta comprensión es necesaria para impresionar la subconciencia en forma suficientemente profunda para asegurar una conciencia tal que la fortaleza espiritual continúe llegando desde adentro, desde la superconsciencia a través de la subconciencia. Antes de que podamos meditar, debemos conocer como movernos dentro de nuestra mente. ¿Cuál es la parte tuya que comprende cómo funciona la mente? Es tu superconsciencia. La subconciencia no puede comprender cómo trabaja la mente, ya que ella es el depósito. La sub-subconciencia no lo puede comprender. Ella es el depósito colectivo. Tu mente consciente no lo puede entender tampoco, ya que ella es conocimiento dogmático – viendo al mundo a través de los ojos de otros. Solamente la superconsciencia y la sub-superconsciencia pueden concebir cómo trabaja la mente.

**Domingo**

**LECCIÓN 168**

## **La Comprensión es Control**

Cuando una situación surge, yo observo cómo es que la mente consciente la ve. Luego me pregunto cómo es que mi mente subconsciente la vería. Haciendo más consideraciones, yo me pregunto cómo es que la mente subsuperconsciente se relaciona con ella; luego cómo es que mi superconsciente la ve. A través de este proceso, obtengo una imagen clara de lo que sucedió, cómo sucedió, y si yo lo debo tomar seriamente. Tú puedes reaccionar fuertemente a algún acontecimiento, pero cuando lo miras de cerca, ves que no había demasiado por lo cual preocuparse. Es simplemente el subconsciente reaccionando, entonces tu te olvidas. La subconciencia fue el problema. Es tu sub-superconsciencia, comprensión intuitiva, la que lleva a cabo esos juicios.

Recuerda que no hay cinco departamentos separados. Todos ellos están

relacionados. La conciencia y la subconciencia trabajan juntas. La sub-subconciencia aparenta trabajar independientemente de ambas, la conciencia y la subconciencia, pero no es realmente independiente. Es simplemente otro aspecto de la subconciencia. La superconciencia es nuestra inteligencia pura, vasta. La sub-superconciencia es un aspecto de la superconciencia, funcionando a través de pautas subconscientes.

A medida que comenzamos a trabajar con nosotros mismos, nosotros remodelamos los patrones que determinan el curso de nuestra vida. Volvemos a moldear nuestra mente subconsciente. Nos comenzamos a identificar con la inteligencia infinita, no con el cuerpo ni con las emociones ni con el intelecto. A medida que nos preparamos para Realizar nuestro Ser en esta vida, ponemos en acción nuevas energías dentro de nuestro cuerpo. Comenzamos a hacer fluir nuestra toma de conciencia desde el pasado hacia el presente, exactamente en el ahora. Esto estabiliza las emociones. Luego, dejamos de poseer los conceptos de que el cuerpo físico o el cuerpo de las emociones es "yo." Comenzamos a reclamar independencia espiritual y somos capaces de observar a la mente pensando. Volviendo a moldear nuestras viejas pautas de hábito en la mente subconsciente, cultivamos una naturaleza contemplativa y nos volvemos no-violentos en pensamiento y en acción, teniendo la comprensión innata de los ciclos *karmicos* de los varios estados de la mente. Somos capaces de amar a nuestro prójimo. Nos es sencillo mantener promesas y la confianza de otras personas, ya que poseemos cierta contención. Podemos comenzar a dirigir nuestros deseos y a adquirir un cierto porte interno, que no poseíamos antes, y encontramos continuamente nueva comprensión a través de la meditación.

Para poder meditar, no es suficiente el memorizar los cinco estados de la mente – mente consciente, mente subconsciente, mente sub-subconsciente, mente sub-superconsciente y mente superconsciente. No es suficiente memorizar los procesos de desenredo de la toma de conciencia y de reprogramación del subconsciente a través de la afirmación, la atención, la concentración y la observación. Debemos estudiar y aplicar estas enseñanzas en nosotros mismos. Debemos dominarlos. Esta es la forma de convertirse en una persona distinta a la que uno es hoy. Cuando simplemente memorizamos, estamos simplemente poniendo otra cobertura intelectual sobre la belleza de nuestra alma.

Rodéate de personas superconscientes, personas que se hallan en el sendero. Estar en su presencia te ayudará, y a ellos les ayudará estar en tu presencia. El grupo ayuda al individuo, así como el individuo ayuda al grupo. Siempre que el grupo sea de una mente coherente, tanto interna como externa.. Ubícate en un

buen ambiente, una casa físicamente limpia, ropa limpia, cuerpo limpio, y entre gente que brilla desde adentro hacia fuera. No te rodees de gente que está aferrada a la mente consciente, absorta en celos, odio, temor y en otras cualidades instintivas-intelectuales que causan disputas dentro de ellos mismos y entre ellos. Esto te perturbará y dificultará tu progreso en el sendero espiritual. Si vas a sentarte a meditar, debes seguir las siguientes leyes.

No discutas más con nadie. Un místico nunca discute. La discusión jala a la toma de atención hacia la mente consciente y programa al subconsciente de una manera extraña. Se vuelve entreverado. Luego tiene que ser desenmarañado. Tampoco trates de convencer a nadie de nada. Si le estás hablando a un místico, él comprenderá lo que vas a decir a medida que hablas. A menudo, antes de que hayas hablado, él habrá captado la idea. El es así de agudo. Si estás hablando con alguien que vive profundamente en el intelecto de la mente consciente, él tratará de discutir sin fin. Querrá argumentar mínimos detalles, y el asunto nunca se habrá concluido, especialmente si tú estás en desacuerdo con él.

El místico se sienta en meditación y se pregunta, "¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde estoy yendo?" El tiene suficiente sensibilidad como para tomar una pequeña flor, estudiarla y conquistar las funciones de distracción a medida que trabaja en mantener su toma de conciencia en atención, como un bien disciplinado soldado del interior, con suprema voluntad en el dominio de esa atención. El místico de este calibre, aprenderá de esta manera a concentrarse hacia adentro, a medida que su suprema voluntad domina sus poderes de toma de conciencia, trayendo el cuerpo del alma a los elementos físicos, de manera de que su aguda observación interna se desarrolla.



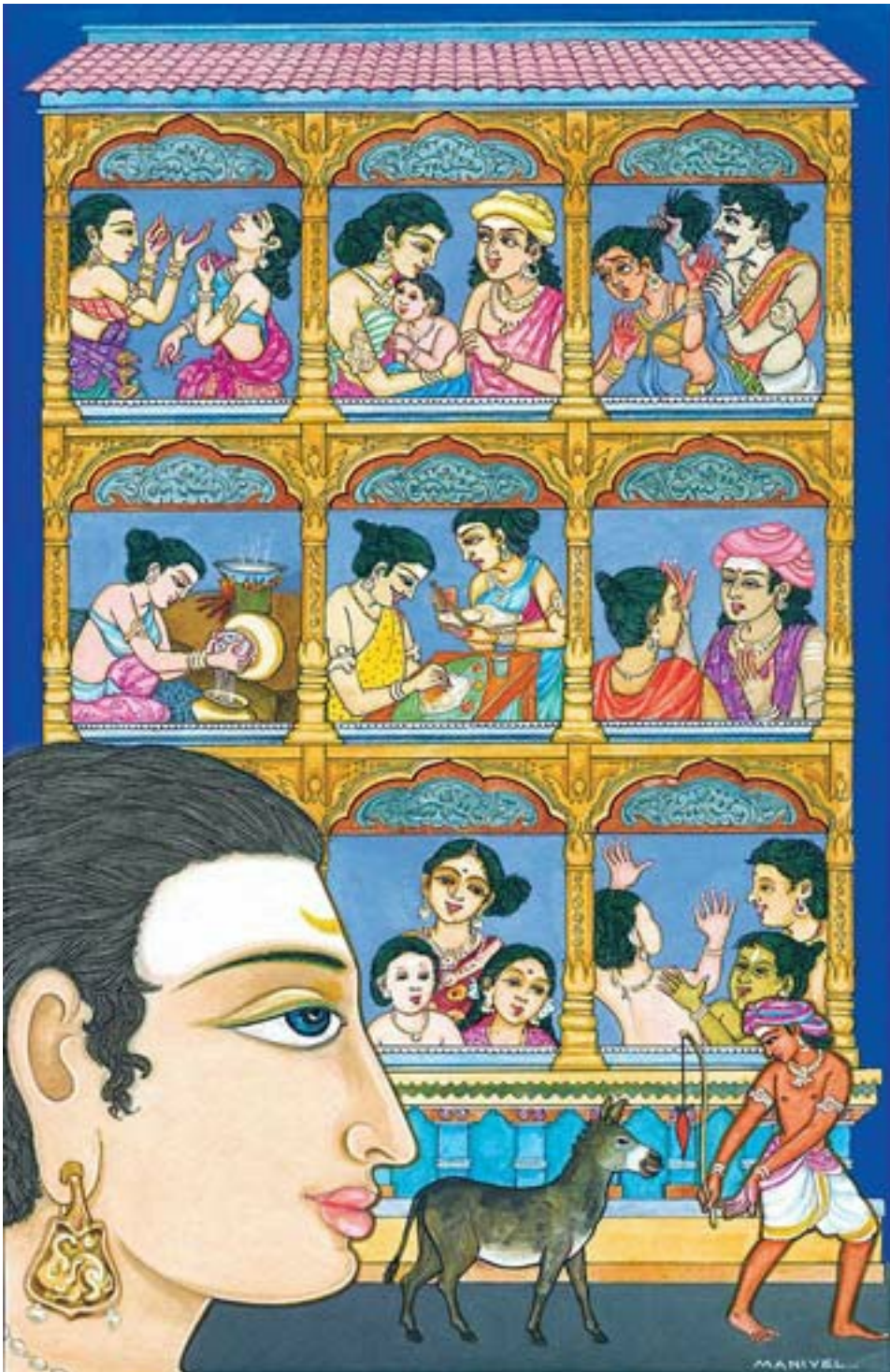
## Jagarachittam



## La Mente Consciente

En sus desconcertados pensamientos están los tres leones: lujuria, enojo e ignorancia. En sus deambulantes pensamientos están los cuatro chacales: mente, intelecto, voluntad y egotismo. En sus pensamientos sensoriales están los cinco elefantes: gusto, vista, tacto, oído y olfato. Estos son los enemigos internos y externos de la mente polémica.

*Tirumantiram 2214*



Gurudeva compara la mente consciente a un burro y una zanahoria, ya que persigue lo que está delante de él sin mucho pensamiento. Aquí mente externos de la mujer es representada como una casa con muchas habitaciones, cada una con una experiencia diferente: la familia, comidas, conversaciones y relaciones.



## Lunes

### LECCIÓN 169

#### No Empantanarse

Concéntrate en el siguiente aforismo y trata de descubrir su significado más profundo. Comienza por respirar diafragmáticamente por unos pocos minutos hasta que te sientes relajado y cómodo. "No existe sino una mente. La conciencia, o ego, funciona dentro de las varias facetas de la mente. Un décimo de la mente del plano consciente, en ramificación, es llevado por su propia novedad. El objetivo es controlar la mente conciente y hacerse concientemente consciente." Luego de mirar profundamente a este aforismo desde dentro de tí mismo, escribe tu propia explicación en un trozo de papel y consévalo para referencia futura. Cuando estamos funcionando en la mente consciente, no debemos identificarnos totalmente con ella, sino mantenernos en nuestra toma de conciencia individual como el observador y el que controla. Piensa profundamente en el aforismo y date cuenta que en nuestro estudio de la mente única nos movemos a lo largo de un antiguo sendero a la iluminación que posee cinco peldaños en secuencia: atención, concentración, meditación, contemplación y realización de Dios.

La mente es vasta, y desde un punto de vista místico lo incluye todo, incluso abarca los elementos del plano físico. La mente y la materia no son dos cosas distintas. La materia es simplemente una faceta de la mente, y es en la mente consciente que la existencia material tiene su existencia. Expande tu concepto de la mente para incluir el universo entero, desde átomo a galaxia. Luego date cuenta que tú eres esa mente, y que su manifestación externa no es sino un décimo de la totalidad de la mente.

Cuando vivimos en la mente consciente, estamos conscientes de las ideas de otras personas. Escuchamos con nuestros oídos, vemos con nuestros ojos, sentimos con nuestros dedos. Estamos inmersos en nuestros sentidos físicos, funcionando instintivamente en lo que respecta a nuestro cuerpo físico. Funcionamos intelectualmente tanto como nuestra educación da, y nos hallamos ocupados y trabajando vibrantemente y vitalmente en el mundo de forma externa. Podemos vivir en la mente consciente y tomar conciencia de esa área de conciencia vida tras vida, tras vida, tras vida y tras otra vida, ya que la mente consciente es siempre cambiante, perpetuada por su propia novedad. Una cosa o idea nos lleva a la otra, y luego a otra y a otra y a otra. Escuchamos a la gente hablar y queremos saber qué es lo próximo que van a decir.

La mente consciente es muy curiosa. Probamos algo y queremos probar otra cosa. Vemos algo y queremos ver otra cosa. Sentimos algo, y queremos sentir

otra cosa, y continuamos así, completamente dominados por nuestros cinco sentidos. Esta dominación de los sentidos constituye la totalidad de la mente consciente. Estos cinco sentidos están constantemente activos, a medida que energía fluye continuamente hacia fuera, hacia el mundo externo, a través de ellos. La mente consciente constituye lo que se llama el mundo externo, y el mundo externo es la mente consciente. Todos participamos en crear nuestra mente consciente a medida que vamos por la vida.

A pesar de que la mente consciente es sólo aparente, es muy real cuando estamos en ella, ya que se ensalza aumentándose a sí misma. Este proceso es llamado el intelecto. A medida que conceptos y conceptos parciales se adicionan uno tras otro, la persona promedio desarrolla su intelecto, y si éste no está balanceado por conocimiento interno, mantiene a la persona firmemente en los dominios externos de la conciencia. Muchas personas son entrenadas para pensar, habiendo tenido su mente consciente programada de manera tal, que la mente superconsciente no es nada más que una farsa, no existe para nada, la única realidad es el mundo externo, y gratificar los sentidos externos es el motivo de la vida. Han sido entrenados para creer que cualquier cosa de naturaleza interior o de vida interior es simplemente pura fantasía, imaginación, en lo que sólo la gente con mente débil cree. Mucha gente vive de esta manera, con su toma de conciencia empantanada en la mente consciente – creyendo que la realidad está en el exterior de su cuerpo físico. El objetivo del desarrollo espiritual es trascender la mente consciente hacia la superconsciencia y más allá.

## **Martes**

### **LECCIÓN 170**

#### **El Burro y la Zanahoria**

Cuando nos hallamos en la mente consciente, somos como un burro con una zanahoria frente a nuestra nariz. Estamos siempre caminando tratando de alcanzar la zanahoria. Nunca estamos satisfechos, nunca estamos felices. El pasto es siempre más verde del otro lado de la verja. No importa cuánto dinero tengamos, queremos más. No importa cuanta ropa tengamos, necesitamos más. No importa cuántos programas de televisión veamos, siempre hay uno mejor por venir. No importa cuantos paisajes hayamos visto, el próximo va a sobrepasar a todos. No importa cuanta comida comamos, siempre hay una próxima maravillosa comida que disfrutar. No importa cuantas emociones hayamos experimentado, el próximo grupo de experiencias emocionales será lo máximo de nuestra vida integra, y estamos seguros de ello. Esa es la mente consciente.

Cuando vivimos en la mente consciente, sólo conjeturamos. Tratamos de adivinar. Nunca estamos completamente seguros si estamos acertados. Por lo tanto, estamos inseguros, ya que la mente consciente sólo conoce lo que ha pasado por ella. Está segura sólo del pasado. Si la persona está dotada de buena memoria, entonces conoce el pasado muy bien. Pero sin una buena memoria, la mente consciente no conoce para nada bien el pasado. Así es que cuando estamos en la mente consciente, tenemos una cualidad predominante y sólida de la cual estamos seguros, y esta es el temor. ¡Tenemos miedo! Tenemos miedo del futuro. Y muchas cosas del pasado nos petrifican, ya que no queremos que vuelvan a suceder. No sabemos bien cómo evitarlas, ya que con nuestra toma de atención presa en las preocupaciones de la mente consciente, nuestras facultades superconscientes están temporalmente cortadas. La mente superconsciente es vista como producto de la imaginación, producto de la superstición.

La mente consciente es el verdadero enemigo, la verdadera barrera, lo que realmente distrae a uno del sendero de la iluminación. Es intrigante. Es tentadora. Nos guía continuamente, vida tras vida tras vida tras vida. Es un maravilloso estado de la mente, sin embargo, en tanto que nuestras facultades superconscientes estén disponibles para que la toma de conciencia fluya hacia ellas de tanto en tanto, y podamos refrescarnos y renovarnos a través de un cambio de perspectiva o un influjo de energía. De lo contrario, la mente consciente es un estado difícil y oneroso de la mente en el cual vivir día tras día. El camino espiritual nos guía fuera de la ciénaga de oscuridad de la mente consciente, y hacia la mente de luz, que llamamos superconsciencia.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 171**

#### **La Razón Reina Suprema**

Realmente endurece al ser humano el vivir siempre en la mente consciente, ya que el debe crear una caparazón de ego a su alrededor para protección, y eso lo hace insensible y rudo. Una de las mayores influencias protectoras de la mente consciente es el enojo. El enojo hace al ser humano astuto en su pensar, y por supuesto, la cualidad subyacente del enojo es el temor. El está siempre temeroso de algo. Esto es en general algo que puede suceder o que va a suceder. La persona está siempre en conflicto con alguien. Estas son las fuerzas motivadoras de la mente consciente: enojo y temor. La mayoría de la gente vive en la mente consciente inconscientemente.

La mente consciente es el área de la mente donde la memoria y el tiempo son Dioses, y la razón es el soberano supremo. "Si no es razonable, no se puede

aceptar," declara la mente consciente, y "Si no lo podemos medir, no existe." Esa es la mente consciente. Es activa. Está viva. La mente consciente se perpetúa a si misma y todos ayudamos a que lo haga. Se continúa ramificándose por su propia novedad. Siempre podemos encontrar en la mente consciente alguna distracción que nos agrada, que nos intrigue, que domine nuestra toma de conciencia de otros estados de conciencia. Y no tenemos que poner mucho esfuerzo para encontrarla.

La meta del místico es controlar la toma de conciencia mientras él se halla en la mente consciente – saber dónde él se halla en conciencia. Cuando él encuentra que está tomando conciencia en la mente consciente, y que los cinco sentidos se han vuelto su soberano, entonces él controla su toma de conciencia dentro de la mente consciente misma. El hace esto de diversas maneras. Una manera es a través del control de la respiración. El aliento es vida, y la vida es aliento. La respiración es el factor controlador de la toma de conciencia. La toma de conciencia viaja en la respiración. La respiración también es un factor controlador de la fuerza de voluntad. La persona debe desarrollar una fuerza de voluntad dinámica para caminar el sendero de la iluminación, así no tropieza ni flaquea, sino que continúa hacia delante sin importar cuán difícil le parezca el sendero.

El místico ama la mente conciente, pero él la ve de la misma manera que el adulto ve los juguetes de los niños. Un adulto no toma muy seriamente los juguetes de los niños, pero el niño si. Medita acerca de esta comparación. Medita también sobre la mente consciente cuando te hallas tomando conciencia en ella. Escribe en un papel, a lo largo de un período de tres días, las distintas áreas de la experiencia diaria a las cuales estás más apegado. Luego medita acerca de esos períodos hasta que eres capaz de ver el mecanismo que hace que la mente consciente parezca ser lo que es. Cuando tú vives dos tercios dentro de ti mismo, incluso las cosas físicas empiezan a verse transparentes para ti.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 172**

#### **Como Escribiendo Sobre el Agua**

El desarrollo espiritual nos guía a lo largo del sendero hacia el conocimiento iluminado de dónde nos hallamos en conciencia en cualquier momento. Existen muchos métodos a través de los cuales esto se puede lograr. Elige con cuidado un camino, y mantente en él con mucha lealtad. Para esto se necesita un preceptor, una guía espiritual, que responda a preguntas, que haga surgir preguntas para que tú encuentres las respuestas en tus meditaciones. Es un

camino arduo. Las recompensas llegan sólo próximas al final.

Para vivir positivamente en la mente consciente durante cada día, ejercita al menos media hora. Mantén las energías vitales del cuerpo elevadas y saludables. Come sencillo y sigue una dieta vegetariana, alimentando al estómago más que a la boca. Se siempre considerado con los otros y vive sin llamar la atención, casi transparentemente, sin perturbar a tu alrededor, manteniendo tu hogar ordenado y limpio, pasando por una habitación o lugar y dejándolo en una mejor condición que cuando tú llegaste. Busca aire fresco y aprende a respirar profundamente. Sal al sol. Pon en movimiento tu cuerpo físico, camina energéticamente, baila, mantén las energías vibrantes y optimistas. Acércate a la naturaleza. Cultiva tu alimento. Desarrolla un arte o artesanía de modo que las manos están activas y creativas. Por supuesto, estando bien arreglado y atractivo en la apariencia personal, mantiene positivos los pensamientos de los otros hacia ti. Esta es la forma de vivir en la mente consciente. Trata de vivir la vida como si estuvieras caminando bajo la lluvia sin mojarte, o como si estuvieras escribiendo cuidadosamente sobre el agua. Sin crear ondas, sin perturbar, sin crear residuos reaccionarios que deban ser encarados en alguna fecha futura.

Cuando vivimos inconscientemente en la mente consciente, muy a menudo vemos al cuerpo físico como lo que somos. Decimos "Yo tengo hambre," "Yo estoy feliz," "Yo no me siento bien," "Yo quiero ir a América," o "Yo recién llego a Bangalore." En vez de "Yo no me siento bien," queremos decir que nuestro cuerpo físico no se siente bien. En vez de "Yo quiero ir a América," queremos decir que queremos llevar nuestro cuerpo físico a América. Nuestro lenguaje es un lenguaje de la mente consciente. La perspectiva de nuestro lenguaje está construida para hacer la mente consciente la cosa real, la total realidad del mundo. Desde pequeños hemos sido enseñados que la mente consciente es real y que cualquier otra cosa que no sea esta mente consciente real y sólida, debe ser dudada.

El místico camina en la dirección opuesta. El va en contra de la multitud. El aprende a nadar contra la corriente. Es un poco más difícil para él, pero vale la pena. El que busca la verdad, debe aprender que la mente consciente es simplemente un vasto sueño creado por muchas, muchas personas que están soñando abiertamente. Ellos están soñando, y todo místico lo sabe. Ellos están formando el sueño por lo que dicen, por sus emociones, por lo que piensan y por aquello en lo que se involucran. El místico sabe que no existe realidad perdurable en el vasto sueño creado por las personas mismas, por sus deseos, por sus relaciones, por sus antojos y por sus inseguridades.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 173**

#### **Envolviendo el Cuerpo del Alma**

Si estuviéramos solos en el desierto, no habría demasiado de la mente consciente presente. Nuestras emociones amainarían. Nuestras percepciones se agudizarían y no estarían atestadas. Nuestros sentidos estarían despiertos. Nuestra realidad sería mayormente una realidad interna. Deberíamos acudir a nuestros recursos internos para subsistir. Pero tan pronto como una ciudad crece a nuestro alrededor, con cientos de personas, experimentamos el desarrollo de una vasta mente consciente, ya que todos contribuyen un poquito a ella. Problemas, proyectos, confusiones y enredos de toda naturaleza se harían valer, absorbiendo nuestra toma de conciencia.

La mayoría de los recursos en los que confiamos previamente serían olvidados a medida que dejamos de depender de nuestra fortaleza e inteligencia innatas. Empezaríamos a depender de un libro de reglas. Nos fiaríamos en lo que algún otro pensó, en lo que se enseñó en las universidades, en lo que se almacena en las bibliotecas, en lo que ha sido legislado por los políticos y promulgado por los medios de difusión. Seguiríamos religiosamente una opinión y desarrollaríamos un intelecto. Y una a una, todas estas capas de la mente consciente cubrirían al alma, haciendo lo exterior más evidente que lo interior.

El hermoso, radiante cuerpo del alma sería cubierto de la misma manera en que si tomamos una magnífica lámpara brillante de luz y pusiéramos trozos de telas sobre ella. Primero colocamos un trozo de tela amarilla sobre ella, una capa intelectual. Entonces uno puede discutir acerca de algún concepto intelectual. Los otros dirían "No te creo." Y tú dices, "Sé que tengo razón." Luego pondríamos un trozo de tela rosa sobre la lámpara. Rosa es el color de la emoción y del agrandamiento propio. Quizás nosotros continuaríamos tratando de ayudar a nuestro amigo, y él diría, "Yo no quiero ninguna ayuda. Fuera de aquí." Podríamos enojarnos con él y colocar un trozo de tela roja sobre la lámpara. Y cuando estamos deprimidos entre todas estas mezclas de emociones, cubrimos la lámpara con un trozo de tela negra. Cuando estamos celosos de nuestro prójimo, colocamos un trozo de tela verde oscura sobre ella. ¿Dónde está la luz del cuerpo del alma, la luz cristalina? Está allí, cubierta temporariamente.

El cuerpo del alma en realidad luce como un cuerpo de plástico lleno de luz. Ustedes han visto maniqués con brazos, piernas, torso y cabeza hechos por completo de plástico transparente. Si tú pusieras una luz dentro de ese maniquí, brillaría. Así es como se ve tu cuerpo del alma, tu psiquis. Le mente

consciente se ha vuelto de verdad una realidad para aquellos que tienen capa sobre capa cubriendo el cuerpo del alma. Ellos se hallan viviendo con todas esas emociones vibrando en ellos. Codicia, odio, resentimiento, celos y enojo, están todos completamente vivos en el interior. Sin embargo, emplastadas en el exterior, son hermosas emociones superficiales.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 174**

## **Conciencia y Subconciencia**

Recuerda, la suma total de la mente consciente solo conoce lo que la ha precedido, lo que ha pasado frente a ella – el pasado, lo que puede recordar. Sólo aceptará aquello que parezca ser razonable. Entonces cuando el proceso de la ida hacia el interior continúa, las cubiertas deben ser quitadas, una tras otra. Los sentidos se deben aquietar, el subconsciente debe ser reeducado. Así es cómo la mente consciente y la mente subconsciente trabajan, de la mano.

La mente subconsciente es como una gran computadora. Responde a la programación que se ha iniciado a través de todas las vidas previas. Nuestras reacciones y pautas de hábito de esta vida forman nuestras tendencias en la próxima vida, y las tendencias de nuestra última vida hicieron nuestras reacciones y pautas de hábito de esta vida. Vida tras vida tras vida, hemos estado programando la mente subconsciente. Ha sido programada principalmente por la toma de conciencia capturada en las emociones instintivas de los sentidos de la mente consciente misma.

La mente consciente puede volverse tan vasta y maravillosa como terrible, así como queramos hacerla. No debe ser temida. No debe ser tampoco ignorada. Debe ser comprendida. La mente consciente es un estado de la mente así como cualquiera de los otros, ya que existe sólo una mente. Nuestra toma de conciencia individual fluye a través de las varias facetas de esa única mente.

La mente consciente es primordialmente una estructura de fuerza ódica. La fuerza ódica es la emanación de fuerza actínica a través del cuerpo físico. Tendencias ocultas, represiones, supresiones y pautas de hábito reaccionario se acumulan en la mente subconsciente y dan un suficiente lastre de fuerza ódica, para que la toma de conciencia esté enganchada con todo aquello de lo que toma conciencia. Estamos entonces en la mente consciente la mayor parte del tiempo, y no orientados interiormente.

Cuando las personas se hallan atrapadas en la mente consciente y creen que es absoluta, ellos creen en términos muy limitados tales como: "Cuando estás muerto, estás muerto. Entonces vive tu vida y obtén tanto como puedas de ella,

ya que cuando estás muerto estás muerto, y ese es el fin." Ellos creen que el mundo externo es absolutamente real, y que cualquier cosa relacionada con una vida interior, es pura imaginación. Viven una vida muy superficial, perpetuada por sus pautas y reacciones de hábito emocional. Ellos se enojan con facilidad. Ellos se ponen celosos rápidamente. Son desconfiados y se vuelven emocionalmente apegados a otras personas, con las que más tarde discuten o pelean. Les encanta que los entretengan. Ellos buscan entretenimiento, tratando de obtener más de cada cosa, de lo que es posible obtener. Su naturaleza de deseo nunca se satisface en su experiencia de la mente consciente. La toma de conciencia ha sido enredada en los ciclos de deseo de la mente consciente por períodos tan largos de tiempo, que para liberarla y zambullirnos hacia el interior debemos conseguir el dominio de la toma de conciencia a través de la atención y la concentración.

Una vez que la toma de conciencia conoce a la mente consciente y el subconsciente ha sido re-programado positivamente, la atención y la concentración nos llevan a estados superconscientes. Comenzamos a respirar regularmente y diafragmáticamente. Nos volvemos conscientes de una sola cosa por vez en el mundo físico, permitiendo a una sola cosa atraer nuestra atención, en vez de continuar ramificándonos. Esta práctica comienza a tejer la toma de conciencia en estados perceptivos sub-superconscientes.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 175**

#### **El Significado del Desapego**

Tú has escuchado la declaración "Estar en el mundo pero no ser parte de él." Esto se lleva a cabo a través de desapego. Es una actitud. Es una perspectiva. Lo que realmente importa es cómo mantenemos la toma de conciencia internamente. Básicamente, esa es la única diferencia en los estadios iniciales, entre una persona que se halla en el sendero espiritual y una que no está en el sendero – es cómo se sostiene internamente la toma de conciencia, la perspectiva desde la cual se ve la mente consciente y con la cual se responde.

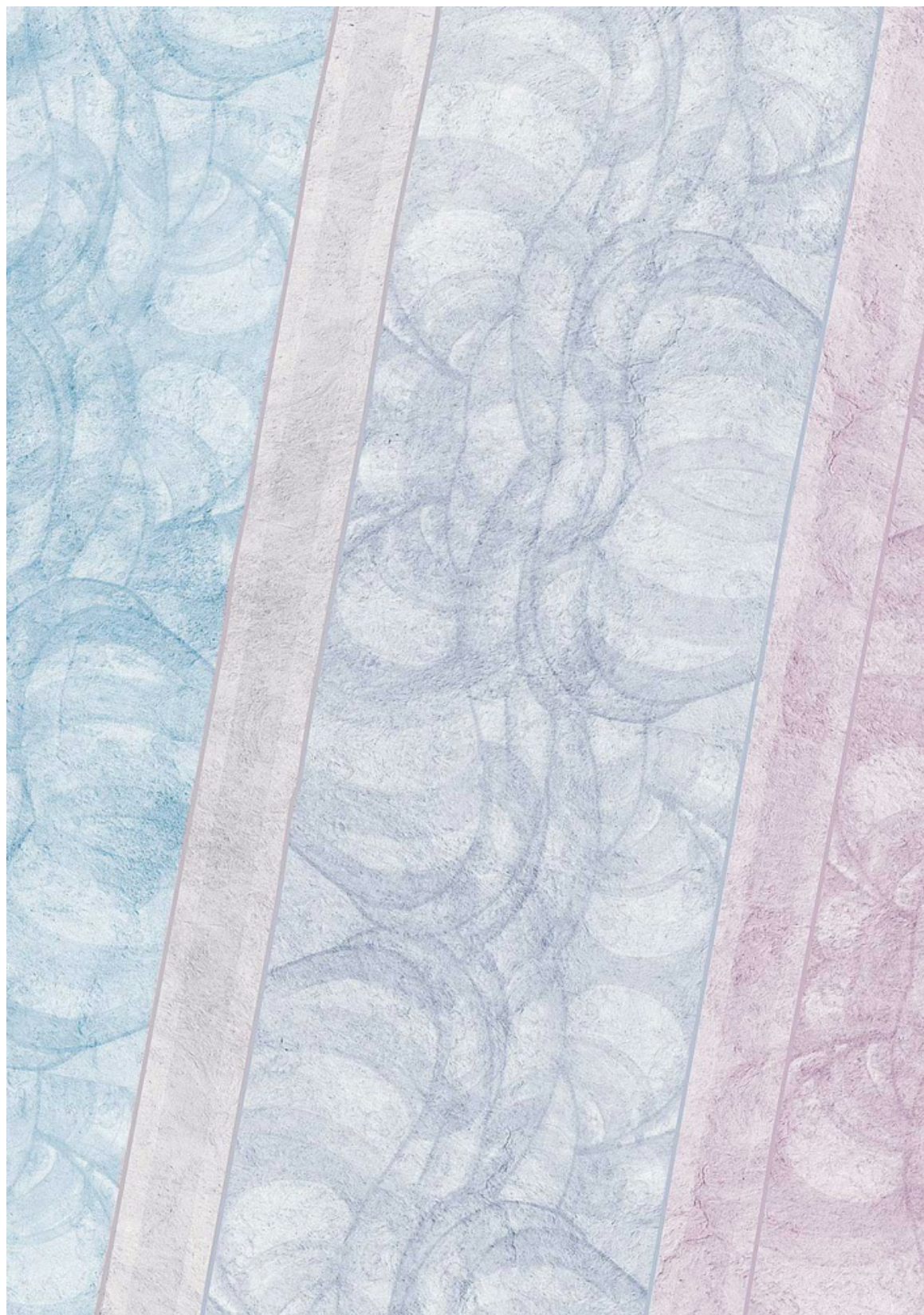
La mente consciente es creada y ramificada por la misma persona. Es continuada por su propia novedad. Continúa y continúa, y la toma de conciencia puede continuar y continuar en ella. Sólo en esos momentos tranquilos de retrospectión, es cuando aquél que vive en la mente consciente se relaja, se vuelve hacia adentro y comprende un poco de filosofía. Esta reflexión da liberación, da un nuevo influjo de energía. El objetivo de estar en el sendero espiritual no es el tener un poco de influjo de energía, sino ser la energía misma, conscientemente. El objetivo es tener la toma de conciencia



agarrada a la fuente primordial de vida, y verla y experimentarla como la cosa real, en vez de estar apegado a una colección de posesiones y de recuerdos en el mundo material.

Cualquiera que se halla fuertemente en la mente consciente, tiene un sentimiento de posesión y un sentimiento de temor. Tenemos miedo de perder nuestras posesiones. Poseemos algo. Lo amamos! Lo rompemos! Lloramos! Nuestro sistema nervioso duele cuando las fuerzas ódicas se despegan. Estaba apegado a aquello que poseíamos. El enredo emocional es una función de la fuerza ódica. El mantener la toma de conciencia en estados elevados de la mente no significa que no podamos poseer ninguna cosa. Significa que la amamos más cuando la poseemos, pero que no vamos a apegarnos a ella al punto de que nos volvemos completamente destrozados cuando se va.

La comprensión de las fuerzas viene con el desarrollo en el sendero espiritual. Aquél que no se halla involucrado profundamente con la mente consciente, no se halla sujeto a muchas emociones instintivas. El es más una persona real, más él mismo. La mayoría de las personas piensan que la mente consciente es la totalidad de la mente. Pero en realidad es sólo un décimo de la mente total, por lo tanto no debe atemorizarnos de ninguna manera. Tampoco debemos desear apartarnos de la mente consciente. El único apartarse debe ser para separar la toma de conciencia de aquello de lo que toma conciencia y permitirle remontarse hacia dentro de esa fuente indefinible de la cual manan todas las energías. Zambúllete en la fuente y pierde tu toma de conciencia en ella y alcanza tu meta final.



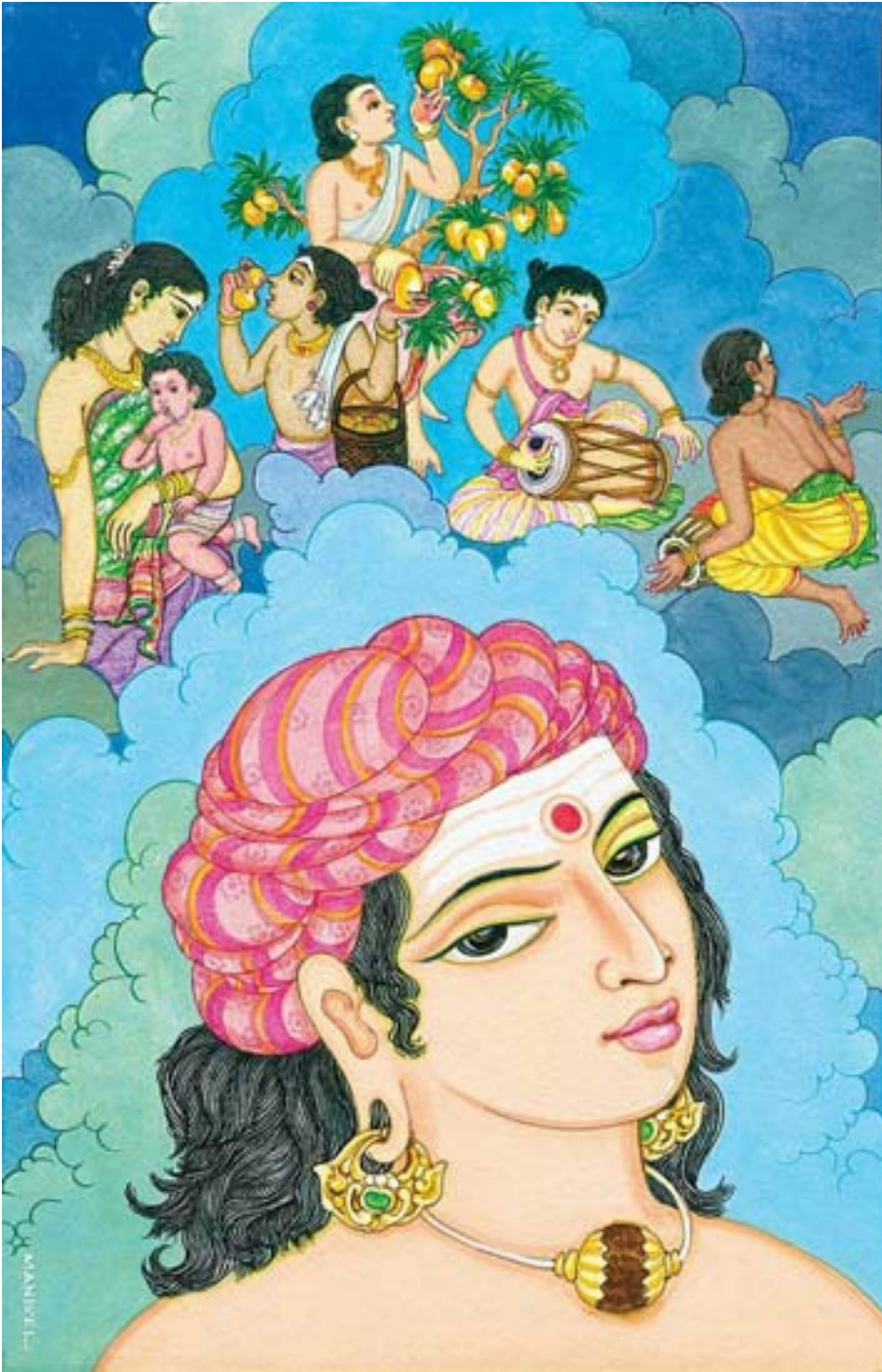
## Samskara Chittam



## La Mente Subconsciente

Enciende la lámpara de la mente y disipa la oscuridad del egotismo. Extingue el fuego de la ira y abrillanta todas las lámparas interiores. A partir de ese momento, la luz de la mente es una lámpara que efectivamente no muere.

*Tirumantiram 602*



*La exploración de los estados de la mente, este buscador reflexiona sobre la naturaleza del subconsciente al recordar su infancia. Recuerda momentos como un niño en el regazo de su madre, un día de verano cuando él y un amigo ha encontrado un árbol de mango lleno de frutas maduras y sus años de dominio de la labor de la batería.*

**Lunes**

**LECCIÓN 176**

## **La Forma de la Subconciencia**

¿Qué es tu mente subconsciente? Piensa por un minuto acerca de esto. Date cuenta que todo lo que ha pasado alguna vez a través de tu mente consciente en forma de experiencia, reside ahora dentro de tu subconsciente. No solo eso, sino incrustadas dentro de la estructura celular de tu cuerpo, en el código DNA – uno de los más formidables descubrimientos de la ciencia moderna – yacen todas las experiencias de tu historia genética. La vida, la evolución biológica de tus antecesores, está toda registrada en las hebras moleculares de tu subconsciente, capaz de volver a ser llamadas a la memoria.

En nuestro estudio, nos vamos a ocupar de mucho más que las áreas negativas del subconsciente. Vamos a descubrir que el subconsciente puede ser de gran ayuda en nuestra vida diaria – una vez que aprendemos a grabarlo apropiadamente, y que usamos los poderes latentes en él. Entonces cesa de ser un impedimento del bienestar, y se hace una herramienta valiosa disponible en todo momento y bajo toda circunstancia a medida que progresamos a través de las experiencias de la vida.

La mente subconsciente, así como la mente consciente, tiene una forma propia. La naturaleza de tus experiencias en la vida y la manera en que tu reaccionas a ellas, le dan forma, configuración e impulso. La mayoría de las personas no están contentas con su mente subconsciente. Ellos están aún reaccionando a experiencias tempranas, a ambientes tempranos. Algunas personas incurren en grandes gastos tratando de cambiar la forma de su subconsciente, a través de terapia o de viajes, pero debido a que en ninguno de los dos hay absolución, con el tiempo, ellos vuelven a recrear su subconsciente de la misma manera que antes. Las experiencias de la infancia tienen una influencia profunda en nuestra forma de ser en esta vida, pero estas influencias no son para nada vinculantes. Cualquier actitud, cualquier conflicto de personalidad o bloqueo en el subconsciente puede ser desmagnetizado y resuelto.

¿Cómo cambiamos la forma del subconsciente? Nosotros lo purificamos resolviendo y comprendiendo esas experiencias que lo crearon. ¿Cómo resolvemos esas experiencias a través de comprensión? Las traemos de vuelta a la luz y las encaramos sin reaccionar. Resolviendo nuestras experiencias reactivas con comprensión, el subconsciente se hace más y más transparente a nuestra visión, y por lo tanto, forzosamente experimenta un cambio positivo. Ser capaz de observar objetivamente las experiencias de uno sin reaccionar, es uno de los poderes que se adquiere a través de *sadhana*.

## **Martes**

### **LECCIÓN 177**

#### **Resolviendo Experiencias Pasadas**

Supón que en tu juventud robaste algún dinero del monedero de tu madre. Tu racionalizas, "Ella me prometió una vez darme y luego rompió su promesa." "Además, yo realmente lo necesito," agregas. Luego, debido a que tú no te hallas muy contento contigo mismo, empaquetas esta experiencia en algún rincón de tu subconsciente, donde no necesitarás pensar sobre ello. Tú lo reprimes. Pero al día siguiente, tu madre al pasar te menciona el asunto del dinero, y tú reaccionas o vuelves a vivir la experiencia emocionalmente. Te sientes culpable. Como no quieres pensar al respecto, la vuelves a acallar, más profundamente en el subconsciente. Supón que posteriormente en la vida, tu madre se enferma seriamente, y en un estado de ánimo reflexivo, te das cuenta que has estado alejado de ella por muchos años. Mezclado con una acometida de recuerdos sepultados, te encuentras con el incidente del dinero robado.

Por primera vez tú valoras y te das cuenta del sentimiento de culpa que ha persistido, influenciando tu vida en cientos de maneras sutiles, desde ese momento. Bajo la luz de la comprensión, la experiencia de repente se vuelve clara para ti, y te ves a ti mismo como eras en ese momento, objetivamente y sin emociones. Te sientes aliviado y extrañamente elevado, no porque tú fuiste capaz de analizar por qué robaste el dinero, sino debido a que encarando totalmente y aceptándote a ti mismo en esa circunstancia, te das cuenta de que te has expandido más allá de ella en un nuevo campo.

La intuición viaja a través del subconsciente purificado. Antes de que podamos usar la superconsciencia o los dominios intuitivos de la mente, debemos ser capaces de resolver esas experiencias pasadas que pueden aún vibrar en nuestro subconsciente. Date cuenta, sin embargo, que no necesitas buscar represiones mentales. Simplemente encara cada una honestamente, a medida que aparecen naturalmente en la vida. Imagina que estás tratando de llegar a una decisión importante de familia o de negocios. Todos los hechos que necesitas conocer han sido delineados, sin embargo te encuentras frustrado debido a que no puedes llegar a una decisión clara. Cuanto más te concentras en el problema, más oscura parece ser la respuesta. Aquello de lo que tu mente consciente no se da cuenta, es que los problemas de personalidad que tienes con tu superior en la oficina, o con tu cónyuge en el hogar, están nublando el asunto. En un corto tiempo, en una salida de esparcimiento con la familia, cuando no estás pensando en nada en particular, un gran sentimiento de compasión, de perdón y de comprensión brota de tu interior, y en ese mismo

instante, esa "idea brillante" necesaria para resolver el problema, te llega espontáneamente.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 178**

#### **Un Canal de Intuición**

¿Por qué la intuición llega en este instante? Al estar tu mente descansada y no perturbada, la intuición puede fluir a través de ella sin estorbos. Entonces, también, los elementos de un problema tienen manera de atar cabos en el subconsciente cuando se le permite relajarse. Tus respuestas más acertadas a menudo te llegan después de que has quitado el reflector del foco de tu mente consciente por un tiempo. Este es el superconsciente trabajando a través del subconsciente, haciéndolo sub-superconsciente.

Tú has revelado ahora la clave para vivir una vida intuitiva y productiva. Las personas que viven vidas positivas, tienen metas claras bien grabadas en la mente subconsciente. Ellos a menudo recurren a su mente superconsciente, aunque ellos la llamen de otra manera – percepción, perspicacia, intuición, instinto o sexto sentido.

La mente subconsciente puede parecer un estado de mente muy complejo, como lo aparenta ser cualquier cosa cuando no la comprendemos. A través de *sadhana*, tú aprenderás a despejar el subconsciente de sus estados anormales de confusión, y aprenderás a cómo mantenerlo despejado, transparente. A través de *sadhana* tú comprenderás la relación del subconsciente con la mente intuitiva.

La mente subconsciente lleva a cabo muchas, muchas funciones para nosotros. En efecto, sería imposible arreglárnoslas sin ella. Piensa en algunos de los usos del subconsciente – las destrezas que tu banco de memoria adquiere, tales como mecanografía, conducir un auto, tocar instrumentos musicales o hablar un idioma. Tan pronto como cualquier proceso de aprendizaje se vuelve subconsciente, la mente consciente está libre para dirigir su atención a nuevas áreas de aprendizaje. Incluso todos los procesos del cuerpo físico están gobernados por la mente subconsciente. ¿Te puedes imaginar tener que pensar efectuar y controlar tus latidos del corazón, o tu digestión cada vez que disfrutaste de una comida, o en las complejidades de la coordinación muscular? Es solamente cuando nosotros interferimos en los procesos naturales del subconsciente – que son muy inteligentes si se los deja solos – que nos damos cuenta de nuestra dependencia de este estado de mente positivo.

Aquí tienes un ejercicio para el uso constructivo del subconsciente. Antes de dormirte por la noche, decide a qué hora quieres despertarte en la mañana. Visualiza las manecillas del reloj a esa hora, y graba en ti mismo el sentimiento de levantarte a esa hora en particular que has determinado. Luego, inmediatamente antes de dormirte, graba con vigor en tu subconsciente con el comando de despertarte a la hora que has elegido. Con confianza, prevé que tu subconsciente lo hará. No te preocupes, no dudes, no te interrogues – simplemente observa la forma en que tu subconsciente trabaja para ti si tu simplemente lo dejas.

La mente subconsciente es un depósito, la reflexión de todas las experiencias mentales previas. El poder de nuestras decisiones crea nuestras reacciones del mañana. Cuando las reacciones del mañana tienen lugar, ellas programan el subconsciente. Tenemos que cuidar que nuestra programación sea correcta, de modo que los canales a la superconciencia se empiecen a abrir a través del subconsciente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 179**

#### **Encarando a los Recuerdos**

Cuando una persona finalmente se vuelve hacia su interior, se sienta y se pregunta "¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde voy?" ¿Cuál es la primer cosa que descubre? La mente subconsciente, por supuesto.

No temas al subconsciente. No tiene sentido temer al pasado. Si recuerdos surgen del subconsciente como si hubieran sucedido ayer, y tú comienzas a reaccionar emocionalmente e incluso físicamente de nuevo, dite a ti mismo "Bienvenido, bienvenido, bienvenido, recuerdo del pasado. Por Dios, estás sacudiendo mi cuerpo emocional. Yo recuerdo cuando atravesé estos estados emocionales hace años, y estamos reviviendo la película de nuevo. Pero ahora yo estoy en el sendero espiritual hacia la iluminación. Yo soy el Ser. Algún día lo voy a realizar enteramente. Yo solo vivo en este cuerpo físico. Yo uso estas emociones, pero yo no seré usado por ellas. Ellas son mis herramientas. Entonces, aquí tienes, mi estructura de recuerdos, tratando de hacerme sentir de la misma manera que lo hice hace cinco años, antes de que yo re-programara mi subconsciente y despertara espiritualmente. Oh, recuerdo del pasado, me has puesto bien a prueba. Gracias." Luego, como un buen secretario, escribe en un papel todo lo que puedes recordar acerca de esas experiencias que se han presentado en tu visión, y quema el papel cuando hayas terminado. Escribe toda la experiencia a la cual estás reaccionando emocionalmente.



La quema del papel sirve tres propósitos. Primeramente, es un símbolo para tu subconsciente de que no vas a reaccionar más a ese problema en particular. A través del acto de escribirlo, tú lo has quitado del subconsciente. En segundo lugar, quemar el papel significa que ninguna otra persona lo va a leer, lo que podría causar otros problemas. También significa que a través del acto de quemar recuerdos subconscientes, los has disipado para siempre.

Cuando comienzas a meditar, tú te vuelves agudo y suficientemente perceptivo para comenzar a ver dentro de ti mismo. En ocasiones verás dentro del área subconsciente y comenzarás a revivir el pasado emocionalmente. Esto significa que muchos de los predominantemente fuertes recuerdos y estructuras reaccionarias del pasado te amenazan, uno tras otro, y puede ser que comiences a reaccionar a ellos de nuevo, emocionalmente y hasta físicamente. Estas no son experiencias reales. Es solamente una capa del subconsciente exponiéndose frente a tu visión externa, indicando que es necesario una reprogramación. Maneja cada una de estas capas dinámicamente. Da la bienvenida a los pensamientos y a las emociones que los acompañan, de manera acogedora. No les temas ni sientas pesar, y ciertamente, no te critiques a ti mismo por tenerlos. Simplemente quítalos de tu subconsciente escribiéndolos y quemando el papel. La reacción va a disminuir, pero el recuerdo permanecerá como educación basado en la cual tu puedes tomar decisiones para el futuro, evitando entonces el mismo problema.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 180**

#### **Nunca temas al Pasado**

Generalmente la gente comienza a meditar y lo hace bastante bien en el comienzo, ya que su gran deseo de desarrollarse espiritualmente los impulsa hacia adentro de ellos mismos. Pero cuando la mente subconsciente empieza a sacudir sus capas – como debe suceder naturalmente para que el proceso de desarrollo continúe más allá de un estadio elemental – los meditadores se vuelven temerosos de mirar a la estructura subconsciente de su pasado aparentemente no demasiado perfecto. Para evitar encarar a sí mismos, ellos dejan de meditar y el subconsciente se sosiega. El una vez meditador, retorna más plenamente a la mente consciente y se vuelve a distraer para olvidar "esas cosas terribles." En su momento, el pasado recordado parece ser terrible porque las impresiones son fuertes, magnificadas por sensibilidades que despiertan a través de la meditación.

Por muchos años sucesivos, se puede oír al que fue una vez meditador, decir "Me gustaría meditar, y a veces lo hago, pero en realidad no tengo tiempo para

meditar." Lo que él en realidad está diciendo es "La mayor parte de mi tiempo es usada en distraerme de modo de que no tengo tiempo de meditar y así no tengo que encarar mi problemático subconsciente." En el camino de la iluminación tú tienes que encarar todo lo que ha ido a tu subconsciente, no solo en esta vida sino lo que se ha registrado en vidas pasadas. A menos que lo hagas, nunca alcanzarás la Realización del Ser. Tu obstáculo final será la última área subconsciente que temías encarar, amenazándote en forma de temores, miedos que te gustaría apartar, esconder, de modo que ni tú ni nadie más los puedan ver.

Oír acerca del Ser es una gran bendición, ciertamente, pero desear Realizar el Ser significa que en esta vida y en vidas pasadas tú has pasado por todas las experiencias que esta conciencia de la Tierra puede ofrecer. Tú has tenido todas las muertes y todas las experiencias emocionales. Tú has tenido lo bueno y lo malo del mundo y la mezcla de lo bueno y lo malo del mundo a través de todas tus muchas vidas hasta que llegas a la vida en que dices, "Quiero realizar el Ser en esta vida." Ahora entonces comienzas a atar cabos de las experiencias pasadas que no han sido bien resueltas o satisfechas, ya que esos cabos sueltos, son los que te traen de vuelta a nacer.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 181**

#### **El Mayor Obstáculo de la Meditación**

Las cosas que no puedes enfrentar en ti mismo, las aborreces cuando las ves en otro. Para contrarrestar esto, tu amor universal, la plataforma para la Realización del Ser, debe ser despertado en las emociones de la mente instintiva y filtrado hacia la mente consciente. De modo que, cuando meditas y los distintos aspectos de tu subconsciente surgen, encáralos positivamente, reprogramálos hermosamente, y ellos se reestablecerán como simple estructura de recuerdos, resueltos e incapaces de perturbarte de nuevo.

Si tú ves algo en otra persona, que te disgusta y que te afecta emocionalmente, siéntate y enfréntalo dentro de tu mente subconsciente. El punto doloroso está localizado allí. Si tú sientes que alguien está haciendo algo que tú piensas que no debería estar haciendo, y eso realmente te irrita, simplemente date cuenta que bajo las circunstancias apropiadas, tú podrías hacer la misma cosa, ya que la tendencia a reaccionar a ello está allí en tu subconsciente. Vuélvete hacia ti mismo y reprograma esa área de tu subconsciente con afirmaciones buenas y positivas. Refuerza tu estilo de vida, sé más estricto contigo mismo, usa tu fuerza de voluntad y piensa positivamente. No permitas que un eslabón flojo en la cadena de estructuras de hábito, impida tu desarrollo espiritual ni siquiera

por un momento. A veces detectamos los eslabones flojos en nuestra propia cadena, mirando a las vidas de otras personas.

Si tus padres están viviendo el tipo de vida que te destroza los nervios, comienza a darte cuenta ahora que quizás cuando tú tengas su edad vivas una vida similar. El efecto desgarrador que tú sientes indica que las semillas de esa clase de vida están surgiendo, y tú las estás tratando de suprimir, criticando a tus padres, mientras que lo que deberías estar haciendo es hacerte más fuerte a través de compasión hacia ellos.

Una de las más grandes barreras en el camino espiritual es tomar aversión a nuestro propio subconsciente a medida que nos familiarizamos con él. Debemos tener mucho cuidado con este escollo. La mente subconsciente no es un enemigo. Es simplemente una parte muy usada del equipo, que estamos renovando. Si hacemos de la mente subconsciente nuestro enemigo y andamos avergonzados, preguntándonos por qué sucedió esto y por qué sucedió aquello, y "Si no fuera por el subconsciente, yo estaría más avanzado en el sendero," estamos simplemente programando el subconsciente para volverse una barrera más formidable. Por el contrario, debemos bendecir a la mente subconsciente y verla como una herramienta vital de ayuda en nuestra evolución espiritual.

Toma la actitud de la cima de la montaña. Si estás teniendo un día difícil, dite a ti mismo, "Estoy trabajando con mi mente subconsciente. Tengo que admitir que las cosas no me están saliendo muy bien hoy, pero creo que lo voy a tener todo arreglado para el atardecer." Corre a la tienda, compra un montón de papel, escribe mucho y quémalo y resuelve varias áreas subconscientes y libera la toma de conciencia para que se remonte hacia tu interior de nuevo. Esto es llamado *vasana daha tantra*.

Lo que quiero dejar claro es que no temas a la mente subconsciente. Date cuenta de que no ha sido programada como debía. Por lo tanto, el programa debe ser cambiado. Date cuenta de que el superconsciente es el programador supremo. Ponte a trabajar y reprograma tu subconsciente a través del poder de la afirmación. Tú lo puedes hacer con los poderes de la meditación.

Por supuesto, existe una parte de la mente subconsciente que se mantiene más o menos igual, manejando los procesos involuntarios instintivos del cuerpo físico. Pero siguiendo una dieta *sattvic*, que conduce a la meditación, esta área del subconsciente también comienza a mejorar. A medida que mejoramos la asimilación del alimento y el proceso de eliminación, dejamos de acumular toxinas en nuestras células. A medida que las toxinas acumuladas se liberan dentro del cuerpo, ellas son eliminadas regularmente. Esta área más

física de la mente subconsciente también mejora con respiración apropiada, postura correcta, *yoga hatha*, salir al sol, hacer ejercicio, caminar y con todas esas muchas cosas maravillosas que benefician al cuerpo físico.

Agrega a tu estilo de vida contemplativo una manualidad. Trabajando con las manos haciendo manualidades como pasatiempo, tomando una sustancia y transformándola en algo distinto, algo nuevo y hermoso – esta clase de creatividad es importante para remodelar la mente subconsciente. Es también simbólico. Tú estás remodelando algo en el plano físico, y al hacerlo, te estás educando en el proceso de cambiar la apariencia de una estructura física, y así haciendo más sencillo el cambiar las estructuras más sutiles mentales y emocionales en tu propia mente subconsciente.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 182**

#### **Verse a uno Mismo en los Otros**

Es una regla en el sendero espiritual, que a menos que estemos bastante avanzados, en realidad no sabemos si hemos reprogramado la mente subconsciente o no, o si la reprogramación ha sido hecha correctamente. Sin embargo, sabemos cuando creamos algo con nuestras manos, si está hecho correctamente y con cuidado. También sabemos cuando está terminado, ya que lo vemos en el plano físico. Tomando una sustancia física en nuestras manos, usándola con cuidado y sistemáticamente y disciplinándonos para terminar aquello que hemos comenzado, es un proceso poderoso. Haciendo esto, superamos nuestros patrones de hábito de descuido y de no ser capaces de poner atención a los detalles. También superamos el hábito de distraernos. Entonces, elige una artesanía o un pasatiempo. Debe ser algo que haces con las manos y que cambia la forma de objetos físicos, así como tomar arcilla y con ella hacer un hermoso recipiente, o usando lana tejer un hermoso tapiz.

Tan pronto como la mente subconsciente ha sido reprogramada positivamente, aunque más no sea un poco, los canales de la intuición se empiezan a abrir, y te sientes en paz. Las perturbaciones dentro de tu mente disminuyen. En este estadio en el sendero, a menudo te preguntas si estás haciendo algún progreso nuevo. Tú mantienes tu conciencia como estando en un aeroplano que va a mil millas por hora, mientras mantienes la sensación de que no te mueves. Cuando tú sientes como si nada estuviera pasando más dentro tuyo, estás viviendo en un estado intuitivo, la eternidad del momento. Tu intuición está ahora penetrando la mente externa todo el tiempo.

Cuando tu subconsciente ha sido despejado de estructuras reaccionarias pasadas y ha sido completamente reprogramado, las cosas que pasan en el

mundo ya no te molestan. Con comprensión, tú amas a todos y abrazas cualquier evento. Intuitivamente sientes exactamente por lo que están pasando, ya que tienes, en tus bancos de memoria, conocimiento de cada suceso adquirido durante todas las vidas que has vivido. Esto está disponible para ti superconscientemente. Tú empiezas a recordar cuando pasaste por lo mismo que tu amigo está pasando. Puede ser que haya sido hace una o dos vidas, pero tú pasaste por lo mismo. Por lo tanto conoces cuál es el próximo paso, ya que sabes cómo saliste tú mismo de esa misma pauta de experiencia. Luego comienzas a saber que tu cuerpo del alma y tu cuerpo físico se están volviendo uno. Estás comenzando lentamente a darte cuenta que tú eres realmente un ser espiritual refulgente viviendo en la Tierra.

La única cosa que no es espiritual, aparentemente, es la mente subconsciente, pero eso es una ilusión, ya que ha sido programada de cualquier manera. Tú has ido a lo largo de tus muchas, muchas vidas, teniendo muchas, muchas, muchas experiencias. El subconsciente ha coleccionado diversos patrones de hábito y una programación errática. Cuando tú atacas esta programación positivamente, y trabajas con ella, el subconsciente se vuelve una herramienta formidable y no es más el obstáculo poco amistoso que era. Se vuelve sub-superconsciencia, y nuevas energías comienzan a fluir en el cuerpo físico. Nueva comprensión comienza a venir desde el interior. La perspectiva en que miras a la vida es constante ahora.

El ser humano no siempre se ha dado cuenta de que el área subconsciente de la mente existe. Por cientos de años, la humanidad en el Occidente creyó que el estado consciente era la única realidad. La humanidad ha tenido inclinaciones religiosas también, y creyó en la super-conciencia, pero creyó que la superconciencia estaba afuera y alejada del ser individual. Por esa razón es que se habla de que Dios está alto en los cielos, y que los ángeles están alto en el cielo. Estas creencias ocasionaron la superstición, los malentendidos y las contradicciones religiosas que nos han llegado a través de las eras.

¿Por qué se suponía que Dios estaba fuera del ser humano, alto en los cielos? Esto era debido a que el área subconsciente de la mente estaba entre medio. Desde esta perspectiva limitada, el ser humano se vio a sí mismo pequeño, una nada insignificante, que había venido de algún lugar, sin saber de seguro cuándo y cómo llegó aquí en su estado consciente. Él sabía que era un ser bondadoso y odioso, generoso y codicioso, celoso, intelectual, instintivo. Él sabía eso. Él lo sabe hoy día. Así es como uno sigue andando por la vida. Tú debes pelear por lo que quieres. Tienes que discutir. Tienes que ser celoso, o de lo contrario ¿cómo vas a llegar a algún lugar? Tienes que ser irascible para

dominar a otros. Tienes que atemorizar a la gente, conseguir lo que quieres y abrirte paso a codazos en la vida. Esa es la forma de vivir cuando se está totalmente en la mente consciente.



## Vasanachittam

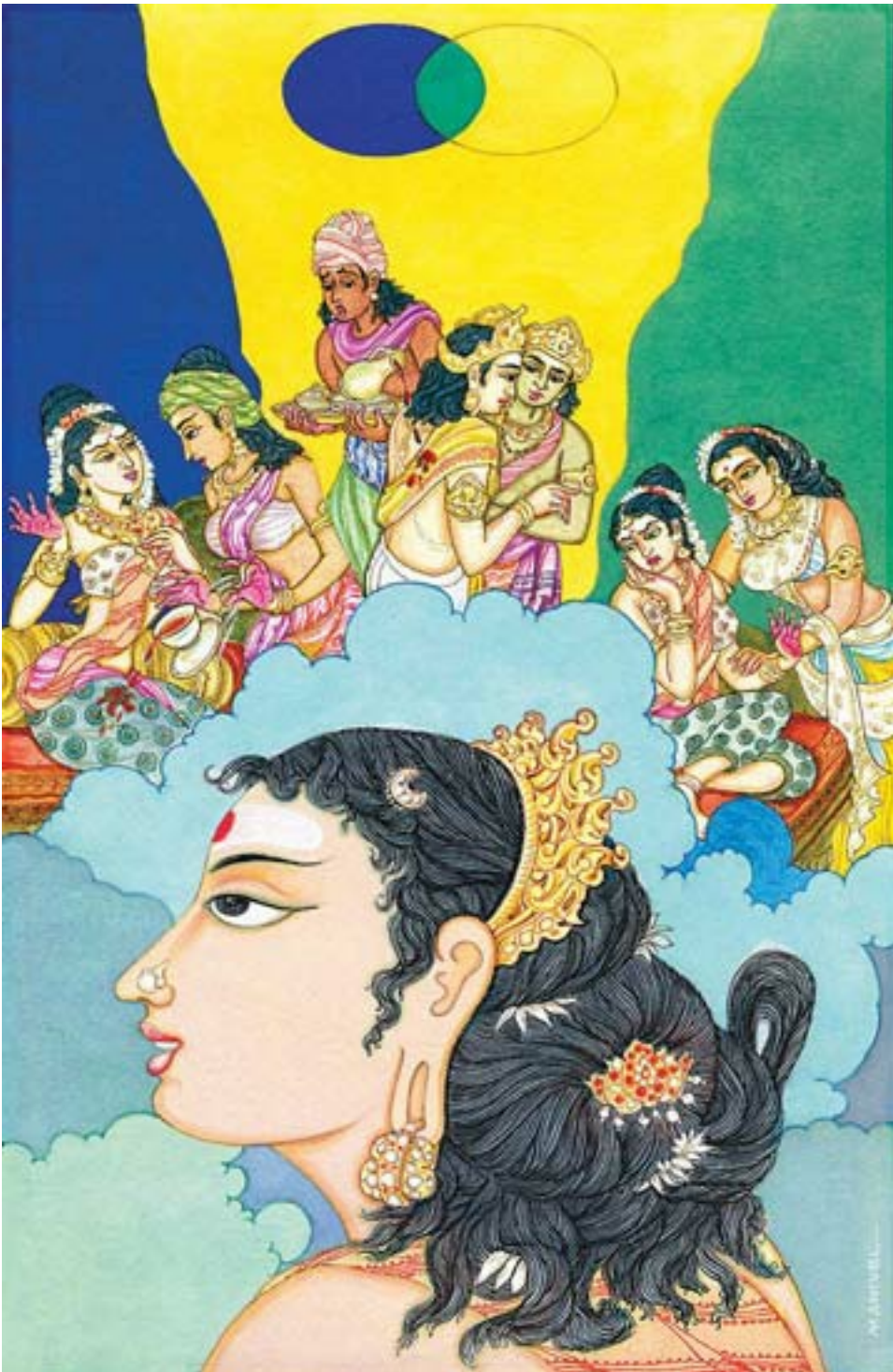


## El Sub de la Subconsciencia

Luz y oscuridad viven juntas en la mente, y es por eso que el alma busca gracia e ignorancia al mismo tiempo. El conocimiento interno del *jiva* está desprovisto de luz. Aparte de aquellos que han obtenido la sabiduría, el resto pierde la esperanza de alguna vez disipar la oscuridad de la mente.

*Tirumantiram* 1010





*Un complejo sub-subconsciente se crea cuando dos experiencias similares introduzca el subconsciente, haciendo tercera. Una mujer recuerda té manchando su sari en una fiesta. Años más tarde, ella ve el café derramado sobre su marido. Estos se combinan para crear su miedo a eventos sociales, como el azul y el amarillo crean verde.*

**Lunes**

**LECCIÓN 183**

## **Donde Uno Más Uno es Igual a Tres**

Existe un área de la mente subconsciente que aparenta ser tortuosa y muy difícil de programar. Ella es llamada el sub de la subconciencia. A menudo puede parecer como software con fallas en la computadora. Pero cuando finalmente se programa correctamente, puede volverse la ventaja más grande. Nos trae buena suerte y nos asiste con la sincronización perfecta a través de la vida. A veces sentimos como que nada acontece para nosotros más. Todo está yendo sobre ruedas. Nosotros caminamos hacia una puerta cerrada, y la puerta se abre para nosotros. Caminamos hacia un teléfono y comienza a llamar. Estos signos nos muestran que el sub-subconsciente está funcionando muy bien. Tan pronto como no disfrutamos de esta delicada perfecta sincronización, ello se debe en general al área sub-subconsciente. Ya que cuando dos programas de naturaleza semejante van a la computadora del subconsciente en tiempos diferentes, ellos se mezclan y confunden y forman un tercer programa dentro del subconsciente, que es difícil de desentrañar intelectualmente. Este se graba en el sub del subconsciente. Por esa razón, el sub de la mente subconsciente parece ser pasmoso y presagiante. Si los dos programas son buenos, beneficiosos, positivos y vibrantes espiritualmente, las cosas van como sobre ruedas para nosotros. Pero si no lo son, esta área del subconsciente puede ser muy perturbadora. Los remedios son introspección profunda y honestidad emocional-intelectual. El sub-subconsciente puede volverse muy poderoso, creando nueva tendencias sanas en esta vida, y moldeando una personalidad dinámica.

Dos pensamientos, enviados a la mente subconsciente en tiempos diferentes, forman lo que se llama el sub del subconsciente, una frecuencia de vibración completamente distinta cuando se entremezclan – esto es, si la disposición psicológica de la mente era la misma en el momento en que cada pensamiento entró. Esta formación subconsciente de pensamiento se transforma en sentimientos de la naturaleza instintiva baja y ocasiona que la mente externa reaccione a situaciones de una forma en que normalmente no lo hubiera hecho.

La mente sub-subconsciente no solo atrae situaciones que expresan sus contenidos, sino que crea situaciones jugando con el subconsciente mismo. El sub de la mente subconsciente, por lo tanto, es la parte del subconsciente que almacena y maneja el resultado insondable de las combinaciones de intensas experiencias con carga emocional, ya sean positivas o negativas. Estas combinaciones crean una tercera condición de reacción híbrida, bien distinta

de cualquiera de las experiencias separadas que la causaron.

Nuestro ejemplo será el color. El azul es un color por sí solo, como lo es el amarillo. Cuando ellos se juntan, crean un tercer color, verde, que crea una disposición de ánimo cuando tú lo miras, diferente de la disposición de ánimo que surge al mirar al azul o al amarillo por separado. Simplemente comprendiendo que el verde es la combinación de amarillo y azul, el misterio se desvanece. Agrega blanco al rojo y obtienes rosa. Agrega agua a la tierra y obtienes barro. Esto es sencillo de comprender y muestra la naturaleza de las impresiones que arriban juntas en el subconsciente. Agrega oxígeno al hidrógeno y obtienes agua. Este es un misterio análogo a la naturaleza de la mente subconsciente, un dominio donde uno más uno es igual a tres, mientras que en el subconsciente la suma es dos.

## **Martes**

### **LECCIÓN 184**

#### **Desentrañando lo Insondable**

Sí, dos diferentes pensamientos reaccionarios de vibración similar enviados al subconsciente en tiempos diferentes bajo condiciones psicológicas similares crean un tercer, distinto acontecimiento subconsciente. Este acontecimiento se registra en el sub-subconsciente y continúa vibrando allí hasta que es disuelto o reabsorbido dentro del subconsciente mismo. Si estructuras psicológicas se acumulan como problemas en el sub-subconsciente y no son resueltas, ellas pueden inhibir o refrenar el superconsciente. Uno puede entonces sentirse deprimido y sometido a muchas emociones bajas. Entonces el concepto de que uno es un ser auto-refulgente parece ciertamente muy distante. Cuando la acumulación sub-subconsciente no es problemática, la superconsciencia está allí, trayendo éxito y bienestar.

El sub-subconsciente nos interesa primordialmente como el estado mental que se relaciona con campos de fuerza subconscientes atestados, o *vasanas*, generados por dos reacciones emocionales intensas similares en momentos psicológicos. Las emociones profundamente reprimidas resultantes son enigmáticas para la persona, porque a menos que ella sea capaz de resolver su subconsciente a través de análisis periódicos, puede encontrarlas brotando de su interior espontáneamente, sin saber por qué. El sub-subconsciente nos influencia cuando encontramos una experiencia similar a una de las que causó una de las dos reacciones componentes. Esto libera respuestas emocionales altamente inesperadas, reacciones no obvias y nuevas pautas de comportamiento, algunas positivas, algunas negativas. La formación híbrida continúa reaccionando dentro de la mente sub-subconsciente hasta que es

resuelta. Una vez comprendida, el misterio desaparece. El *vasana* pierde su poder emocional. En la mayoría, es el sub-subconsciente el que alberga nuestras aspiraciones subliminales, auto-estima, lo que nos impulsa hacia el éxito, neurosis y comportamiento psicológico en general.

Un ejemplo de este estado mental es el siguiente. Un joven va a una fiesta de la oficina y accidentalmente derrama café sobre su traje. Como es una persona dulce y tímida, se avergüenza y se siente molesto emocionalmente cuando alguien se vuelve para verlo. Muchos meses más tarde, él va al casamiento de su hermana. En su excitación, durante la recepción, ella derrama accidentalmente té sobre su hermoso y nuevo *sari*. Ella naturalmente se siente avergonzada. Pero para él este es un momento psicológico, intensificado por el apego a su hermana, y se vuelve más avergonzado por ella que lo que ella está de sí misma.

Un año más tarde, él descubre que cada vez que asiste a una reunión social, su plexo solar se trastorna, su digestión se ve afectada, le da dolor de cabeza y se tiene que ir. El mecanismo de temor, estimulado por la mente sub-subconsciente, lo protege de otra condición angustiante entre un grupo de personas. Esto continúa por varios años hasta que el sub-subconsciente, en un estado de cuasi-sueño, se le revela a él, y ve claramente cómo las dos pautas reaccionarias de pensamiento, causadas por la experiencia dual, se encuentran y se unen y originan una experiencia consciente diferente – la indigestión, los dolores de cabeza, y el pavor de estar entre gente. Una vez que el obstáculo se resolvió a la luz de la comprensión, él es capaz de estar entre gente en reuniones sin esos efectos enfermizos.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 185**

## **La Alquimia Poderosa de la Mente**

Es solamente cuando las experiencias cargadas de emoción que van al subconsciente son de naturaleza estrictamente instintiva, que el sub-subconsciente es desagradable o no beneficioso y se vuelve un fuerte estorbo para el bienestar. Por otro lado, experiencias de naturaleza positiva, intelectual o espiritual, que se unen en el subconsciente, pueden crear un sub-subconsciente que es bastante dinámico y útil, dando valor y capacidad en asuntos mundanos. Sentimientos de seguridad, amor y compasión pueden venir del sub-subconsciente durante momentos psicológicos en la vida de uno para contrarrestar y eliminar o sojuzgar sentimientos de celos, odio e ira que son naturales a la mente instintiva.

Por ejemplo, el negocio de una persona florece durante el verano. El invierno

siguiente él experimenta gran júbilo y satisfacción al ganar una competencia de esquí. El éxito del verano y el logro del invierno se unen en el subconsciente creando una tercera impresión diferente que crea una confianza perdurable y un impulso hacia la victoria futura. Al año siguiente, él entra en un segundo negocio y también prospera. La competencia se pregunta cómo es que él ha evitado los altibajos de las temporadas de este negocio en particular. "¿Cómo es que ha tenido tanta suerte?" se preguntan. La fuerte impresión de ser exitoso que se plantó en su subconsciente ha creado una estructura de hábito positiva para que las fuerzas del sub-superconsciente puedan fluir a través.

El sub-subconsciente puede también ser formado por la mezcla de impresiones fuertes intuitivas, religiosas o místicas. Por ejemplo, un devoto tiene una visión enriquecedora de una Deidad en un sueño temprano en la mañana o en una visión consciente durante la meditación. Un año más tarde, mientras medita, tiene la experiencia de volar a través del *akasa* en su cuerpo astral. Estas dos impresiones se unen en el subconsciente y crean una fe profundamente asentada y una certeza inquebrantable de las realidades interiores. *Vasanas* como estas, traen valor y eliminan el temor a la muerte, reemplazándolo con la seguridad de que la vida es eterna, que el alma es real y que el cuerpo físico es simplemente una caparazón en la cual vivimos. Ahora hemos visto que el estado de mente sub-subconsciente puede ser benéfico, o que puede mantener impresiones que son realmente obstáculos en nuestro sendero que deben ser eventualmente tratados y superados. Ambos tipos de impresiones, positivas y negativas, pueden yacer vibrando dentro del sub-subconsciente al mismo tiempo, sin interferir una con otra.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 186**

#### **Resolución a Través de los Sueños**

A través de los poderes de la meditación, uno puede poner en orden algunas de las predominantes malas programaciones de la mente sub-subconsciente que causan tendencias que nos hacen actuar de maneras determinadas. La mente sub-subconsciente puede ser comprendida conscientemente cuando los pensamientos que crearon este "sub" son rastreados. Estos generalmente son encontrados cuando la mente consciente está más disminuida. Cuando se descansa, es posible estudiar con facilidad el sub de la mente subconsciente. El cuerpo está relajado y la mente consciente ha dejado de asirse en los objetos externos. Cuando el estudio ha comenzado, rastrea conscientemente a través de las imágenes del pensamiento, sin perturbar la imagen global. Toma en consideración el hecho de que todo pensamiento proviene de una serie de

influencias dentro del ego. Estas influencias toman forma y figura en pensamiento. Cuando manifiestas figuras frente a ti, rastréalas hasta su concepción, manteniendo la conciencia levemente sobre la mente, haciendo desaparecer todas las distracciones que puedan entrar cautelosamente en la mente, en un esfuerzo por perturbar tu conciencia. Toma lo que has hallado, cualquiera cosa que esto sea, y piensa conscientemente en ello hasta que todas las dudas se han disipado. Encontrarás que a través de tu esfuerzo consciente, el sub de la mente subconsciente ha sido comprendido tanto conscientemente como subconscientemente.

En general, este proceso ocurre automáticamente. Nosotros resolvemos los obstáculos en el estado de sueño. Cuando meditamos profundamente antes de dormir, pasamos a través del mundo de los sueños y entramos en la superconciencia. Desde aquí, el trabajo es llevado a cabo en la mente sub-subconsciente. Si tratamos de recordar estos sueños o analizarlos, y meditamos al mismo tiempo, los volvemos a grabar en el subconsciente y reforzamos estas mismas pautas o tendencias. Cuando hemos tenido una larga secuencia de sueños peculiares, esto es a menudo la mente sub-subconsciente trabajando con estas estructuras de hábito y tendencias, arrojándolas de vuelta al subconsciente para ser re-programadas hermosamente y correctamente. Para limpiar el sub-subconsciente de sucesos molestos, especialmente si tú te hallas viviendo una vida religiosa y llevando a cabo *sadhana* regularmente, puedes simplemente darle la orden de que se limpie a sí mismo. El lo hará en el estadio de ensueño que experimentas justo antes de despertar. Por lo tanto el consejo es, cuando estás atravesando los primeros estadios del desarrollo espiritual, clarificando y re-programando el sub de la mente subconsciente, no analices tus sueños.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 187**

#### **No Analices tus Sueños**

Cuando el ego funciona en estados de sueño subconscientes o sub-subconscientes, se crean situaciones. Si estas situaciones son recordadas mientras nos hallamos en un estado consciente llamado "vigilia", crearán en el plano consciente acontecimientos similares. Aquí de nuevo encontramos una manifestación de la mente sub-subconsciente en el sueño. Parecería que nosotros soñamos cosas que es imposible que hayamos pensado. Tales sueños son una aglomeración de acontecimientos aparentemente no relacionados que pasan a través de la mente. Los acontecimientos no relacionados vuelven a grabar la mente subconsciente y la mente consciente si

son recordados, y a su debido tiempo, volverán a grabar el subconsciente, y situaciones similares serán creadas en nuestra vida diaria. Esto, quizás, es difícil de creer pero si pensamos acerca de nuestra vida pasada, podemos encontrar situaciones en las que vemos que es verdad.

Para cambiar este panorama, usa el poder de la mente subconsciente para limpiar su "sub" y liberar dentro tuyo la abundancia con la cual se supone deberías vivir. Cuando usas la mente subconsciente para manifestar control sobre esta situación, ten en consideración que ella no es capaz de erradicar la vibración. Pero durante el sueño tu subconsciente hará posible para ti continuar elaborando la frecuencia de vibración creada durante el estadio de sueño y recordada durante el estado de vigilia. Simplemente dile a tu mente subconsciente, cuando te hallas en el proceso de recordar un sueño, que elabore las partículas remanentes de esa experiencia durante el sueño en vez de recrearlas en el plano físico.

Cuando te despiertas después de haber tenido malos sueños, dite a ti mismo, "Grandioso! Anoche debo haber comenzado a reprogramar el sub de la mente subconsciente. Ciertamente me voy a sentir más positivo y con más fuerza de voluntad en uno o dos días." La clave es olvidar los sueños tan pronto como te despiertas, si te hallas practicando atención, concentración y meditación.

Cuando el ego se despierta de dormir, el cuerpo físico debe ser puesto en acción inmediatamente. El volver al estadio de sueño inmediatamente después de haber llegado al estado consciente en forma natural, causa que las cinco corrientes positivas sean despolarizadas en forma no convencional; el ego pasa a las regiones sub-subconscientes.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 188**

#### **¿Buen Compañero o Estorbo?**

El sub de la mente subconsciente puede crear y efectivamente crea, situaciones de naturaleza desagradable. La mente sub-subconsciente, a través de su magnetismo natural atrae las llamadas tentaciones y condiciones infelices. La mente consciente, debilitada por prácticas nocivas, cae en esta trampa auto-creada. Allí, el ego aparentemente sufre entre los pensamientos subconscientes que crearon el "sub," las expresiones conscientes del ego, y su conocimiento sub-superconsciente. Uno de los resultados de este estado es la culpa, también el orgullo y la angustia. Estas son algunas de las cualidades resultantes del estado de mente sub-subconsciente. Cuando el "sub" es controlado a través de la comprensión profunda del funcionamiento interno, el ego o conciencia, está libre de las ataduras de identificarse a sí mismo con la

mente, con el cuerpo y con las emociones. El ego, o conciencia, puede entonces progresar hacia la realización dinámica de tu verdadero Ser – más allá de la mente, la mente que está bajo tu control. De lo contrario, el ego se encuentra atrapado en la intersección entre la mente consciente y el conocimiento superconsciente, resultando en superstición, ideología, fanatismo y naturaleza discutidora.

La mente sub-subconsciente es muy simple, la podemos comparar con el *kumkum*, el polvo rojo que se usa como marca en el tercer ojo, que es la mezcla de cúrcuma amarilla y jugo de lima de color verde pálido. También la podemos comparar con el hielo, que se forma cuando el agua encuentra temperaturas de congelamiento. El cocinar es quizás el mejor de los ejemplos comunes. Colocamos vegetales en una olla sobre el fuego, y les agregamos el delicioso curry. Con el calor que sube por el fondo de la olla, los ingredientes se mezclan en uno. Los vegetales no tienen el mismo gusto que tenían inicialmente y tampoco las especias. No es posible separar los vegetales de las especias una vez que se ha comenzado a cocinar.

Una experiencia emocional traumática tiene lugar y es grabada en el sub-subconsciente. Esto es equivalente a poner los vegetales en la olla. Ocho meses más tarde, una experiencia similar tiene lugar y se reacciona a ella con similar emoción. Sucede, se reacciona a ella, va a la misma olla. Los vegetales se han encontrado con las especias. Un recuerdo subconsciente de la experiencia previa surge y es acompañado por el calor de la emoción, Este es el calor que suelda juntas las dos impresiones, así como el fuego cocina los vegetales con curry. Las dos experiencias se han vuelto una, mezcladas inseparablemente en el subconsciente, haciendo una tercera impresión o *vasana*, totalmente diferente de las dos impresiones que la formaron. Es única y completa en sí misma, empujada por una fuerza emocional aún mayor que las dos experiencias componentes.

Es este poder subliminal, el que hace a la mente sub-subconsciente un abrumador obstáculo o una tremenda ayuda, cuando se usa apropiadamente. Cuando existe en ignorancia negativa, es un impedimento en el sendero de la iluminación. La solución para eliminar el poder de la emoción que impone estos *karmas* mezclados es simple. Simplemente debemos comprender cuáles son los ingredientes – los vegetales y las especias – y resolver cada uno separadamente. Una vez conocidos, aún las estructuras más complicadas pueden ser resueltas o desenmarañadas escribiendo los más íntimos sentimientos de uno y quemando el papel en una hoguera común. Esto es llamado *vasana daha tantra*. Recuerda, sin embargo, que no es necesario remover todas y cada una de las impresiones negativas una por una. En



realidad, lo que buscamos es fortalecer las impresiones positivas. Esto en sí mismo es suficiente y permitirá que las impresiones desagradables sean resueltas naturalmente.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 189**

#### **Quitando las Coberturas a la Luz del Alma**

A medida que estudiamos las enseñanzas místicas de nuestra religión, comenzamos a re-programar la mente subconsciente y a moldearla de la misma manera que moldeamos arcilla. Nos volvemos más conscientes de nuestros temores. Nos decimos a nosotros mismos, "No hay nada que temer. No hay nada que temer." Somos capaces de hablarle a la mente subconsciente de esta manera. Es lo que se llama afirmación. "Soy un ser que no tiene miedo. Soy un ser que no tiene miedo," continuamos diciéndonos una y otra vez. Afirmando esta verdad, comenzamos a reeducar o a reprogramar a la mente subconsciente. Finalmente comenzamos a quitar capa tras capa de las que cubren el alma.

En la India existe una analogía tradicional de una lámpara, cuya luz está oculta por una pantalla de trozos de telas de colores. Se dice que podemos descubrir la lámpara, que representa la luz del alma, re-programando el subconsciente. Primero quitamos el trozo de tela negra. El verde oscuro está todavía allí, así que poca luz puede pasar a través y nos enfrentamos con las emociones instintivas – nuestro gran poder protector de estar celosos. Ambos, temor y celos, son mecanismos protectores de la mente. Elaboramos nuestra naturaleza de celos, haciendo otras afirmaciones. "Yo tengo todo lo que todo el mundo tiene. El mismo poder que está dentro de todos, está dentro mío." De esta manera comenzamos a re-programar el subconsciente y a obtener más y más confianza en nosotros mismos. Los celos son inferioridad. Sentimos que no tenemos lo que algún otro tiene, de modo que tratamos de disminuirlo a nuestro tamaño. Los celos hacen a la gente malvada. Finalmente trabajamos nuestra toma de conciencia a través de esta capa verde oscura de los celos y la quitamos de la lámpara del alma. Un poco más de luz pasa a través, y comenzamos a sentirnos bien con nosotros mismos – "No soy tan malo después de todo. En realidad, soy bastante bueno." Nos volvemos más confiados y penetramos aún más profundamente a medida que trabajamos con la próxima cualidad instintiva, y con la próxima, y con la próxima, y con la próxima. Finalmente, cuando quitamos la última cubierta, encontramos que somos Aquello que somos en todo momento. Somos libres internamente. Hemos sacado la toma de conciencia de la mente consciente y la llevamos a través del estado subconsciente hacia la pura superconsciencia. Ahora el

cuerpo físico nos parece simplemente un caparazón, un lugar en el cual vivimos de manera de poder expresarnos en la superficie de la Tierra. El cuerpo espiritual es el que nos parece ser el cuerpo real, y nos preguntamos cómo fue que no nos dimos cuenta de esto antes.



## Karana Chittam



## La Mente Superconsciente

No necesitas gritar cuando te ensimismas en comprensión. No necesitas hablar cuando estás localizado en la superconciencia. No necesitas rituales sagrados cuando estás desvinculado hacia adentro. No necesitas meditación cuando has alcanzado el estado de no acción.

*Tirumantiram 1634*



*A medida que el superconsciente despierta, el tercer ojo del buscador, el chakra ajna, revela un mundo de luz y sonido, la paz interior y la experiencia mística. Esta mujer ve bailando Siva encima de su cabeza, su tobillo tintineando suavemente como las energías benditas, simbolizada por las flores, inundar su sistema nervioso.*

## **Lunes**

### **LECCIÓN 190**

#### **Conscientemente Superconsciente**

Tenemos que adaptar nuestro subconsciente a la idea de que somos seres superconscientes, en vez de seres instintivos o seres intelectuales dirigidos por los impulsos de los cinco sentidos. La toma de conciencia es nuestro meollo. Si nosotros descartáramos este cuerpo físico hoy, seríamos seres superconscientes sin un cuerpo físico. Si entráramos en otro cuerpo físico mañana, aún seguiríamos siendo seres superconscientes, pero con otro cuerpo físico, diferente al que tuvimos ayer, con un subconsciente enteramente nuevo, y con un ambiente externo nuevo.

Quisiera que tú visualizaras la acción de descartar tu cuerpo físico y de ir a, por ejemplo, Sri Lanka o Bosnia a tomar un nuevo cuerpo. Mírate a ti mismo entrando en él, ajustando tus corrientes nerviosas dentro de él, levantándolo del campo de batalla, llevándolo al hospital y curándolo, y yendo a la casa de sus padres con una medalla de valor.

Tú tendrías un nuevo cuerpo físico, una nueva mente subconsciente y un ambiente externo nuevo al cual ajustarte. En este nuevo cuerpo, tu pronto te olvidarás de que eres un ser superconsciente. Estarás muy involucrado en ser Ananda en Toronto, que recientemente llegó a esa ciudad como refugiado de guerra. Pero tu ser superconsciente sabrá que él era un ser superconsciente, y finalmente Ananda lo empezará a saber también. Nuevos rayos de luz brotarán del aura de Ananda. El subconsciente será re-programado rápidamente, y muy pronto, Ananda se volverá un hombre que medita de la misma manera que tú meditabas antes de que descartaras tu cuerpo anterior y entraras en el cuerpo de Ananda en el campo de batalla. No habrá demasiada interrupción en la continuidad. Esto te da una breve visión de la reencarnación. Tu subconsciente puede realmente adaptarse a este simple concepto.

Existe una teoría de reencarnación que sostiene que no tenemos por qué encarnar como bebés, sino que podemos encarnar como gente crecida cuando sabemos cómo se hace. Las almas más evolucionadas pueden hacer esto porque ellos conocen las leyes internas. Las almas menos evolucionadas tienen que encarnar a través del útero ya que este es el proceso que es más instintivamente natural. Este es uno de los beneficios complementarios de volverse consciente en el cuerpo superconsciente. Esa es la meta.

## **Martes**

### **LECCIÓN 191**

## ¿Cuándo es que eres Superconsciente?

Es más fácil saber cuándo no eres superconsciente que cuándo eres superconsciente, ya que la superconciencia es un estado tan natural. Es un estado tan hermoso. Es un estado tan completo, tan sano en el cual estar, que en general no te das cuenta de que estás superconsciente.

Cuando no te sientes muy bien contigo mismo, no estás superconsciente. Cuando te sientes realmente bien, y satisfecho dentro de ti mismo, estás superconsciente. Cuando tu sincronización es exacta, cuando todo está sucediendo perfectamente bien durante el día, tú estás superconsciente. Cuando nada parece suceder bien, entonces tu toma de conciencia está fluyendo a través de las áreas congestionadas del dominio del pensamiento. Cuando todo aparenta estar sucediendo en forma errónea, te hallas fluyendo a través de un área instintiva o de un área intelectual congestionada.

Cuando te hallas polemizando contigo mismo, no estás superconsciente. Estás fluyendo a través de un área de la mente intelectual, tomando dos puntos de vista y fluyendo del uno al otro. Cuando discutes sobre algo con alguien, no estás superconsciente, ya que la superconciencia es una calle de una sola mano. Tú hablas exactamente desde el centro de la existencia sin estar realmente pensando acerca de lo que vas a decir. Tú simplemente hablas y luego escuchas lo que dijiste.

Cuando estás discutiendo con alguien, no estás superconsciente. Te has movido a un área congestionada del estrato de pensamiento de la mente y la estás verbalizando, y estás congestionando el aura también. Entonces, la toma de conciencia tiene que ser desenredada de esta área de la mente y dirigida de vuelta a la superconciencia. Cuando estás trastornado por el ayer, o incluso cuando tienes una conciencia de que hubo ayer, no estás en un estado superconsciente. Cuando tienes miedo, no estás en un estado superconsciente. Cuando estás tranquilo, cuando estás calmo, cuando estás en la eternidad del ahora, cuando te sientes seguro en tu interior, estás en un estado superconsciente. Superconciencia no es algo que vas a adquirir, ya que nunca has estado sin ella. Tú estás superconsciente en este mismo instante, y funcionando en los cinco estados de la mente.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 192**

## **Volviéndose Consciente de la Energía**

Vuélvete consciente de la totalidad del Ser. Esto no lleva demasiado tiempo. La forma más fácil, la manera más simple es tomar conciencia de la médula

espinal y de las energías dentro de la cabeza. Localiza la conciencia de energía. Toma conciencia de la energía. Cuando tomas conciencia de la energía, automáticamente olvidas aquello de lo que estabas tomando conciencia previamente y ello se desvanece. Tú dejas la conciencia del área instintiva-intelectual de la mente y te mueves a la superconciencia. Si puedes permanecer totalmente centrado en la conciencia de la energía dentro de tu médula espinal y la energía dentro de tu cabeza, te vuelves consciente de la misma energía dentro de todo el mundo y de todo aquello que ves. Tu estás inmediatamente en un estado superconsciente cuando esto sucede.

Por lo tanto, una meta sencilla es, mantente en esta conciencia de energía por el resto de tu vida. Es tan fácil como eso, pero no es tan sencillo de llevar a cabo, ya que tú ya has entrenado a la toma de conciencia a moverse en otros canales de la mente, y hará eso automáticamente tan pronto como dejas de estar consciente de la energía dentro de la médula espinal. Entonces tú olvidas que eres un ser superconsciente inmortal y comienzas a pensar que eres solo temporal. Puedes empezar a pensar que existe un pasado, o que existe un futuro, y comenzar a sentir que el eterno ahora es un tiempo inseguro. Puede que encuentres comenzando a apoyarte en otras personas en vez de en tu propia médula espinal. Cuando descubres que esto está sucediendo, comienza a meditar. Ve profundamente dentro tuyo y encuentra la superconciencia. Busca la compañía de personas que centran su conciencia interiormente. Esto hará que sea para ti más sencillo. Estando rodeado de personas que centran la atención en las áreas externas de la mente es difícil pues ellos llevan tu toma de conciencia a las áreas externas del estrato de pensamiento.

Las personas que realmente valoran que la toma de conciencia esté, digamos, "enganchada" en las áreas internas de energía, y que han estudiado esa función de energía, llevan tu toma de conciencia hacia allí. Cuando esto sucede, tú comienzas a ver desde adentro hacia fuera. Realmente ves desde el interior de todo aquello a lo cual miras, hacia el exterior. Miras a un árbol. Primero ves la energía dentro del árbol. La corteza es lo último que realmente ves. Cuando estás en la conciencia externa, primero ves la corteza del árbol y luego supones intelectualmente que deben haber energías dentro de él, ya que tú notas que una hoja está creciendo y supones que debe estar vivo. Cuán torpe es la toma de conciencia cuando se halla tropezando con todo en el área externa de la mente. Y cuán suavemente la toma de conciencia fluye libre cuando se encuentra dinámicamente atravesando las capas internas del espacio interior.

Vamos a comparar ahora, la mente superconsciente con una cebolla de siete



capas, cada capa interior más sutil que las exteriores. 1) Experimentar la conciencia de la eternidad del momento, como si el mundo estuviera girando a tu alrededor; 2) Experimentar la energía cósmica, una fuerza divina que fluye a través de tu mente externa y que es más real para ti que la misma mente externa; 3) Experimentar oír voces cantando, música tocando – los sonidos divinos de la flauta, *mridanga*, *vina* y *tambura* – mientras meditas o temprano en la mañana justo antes de despertar; 4) Experimentar ver los rostros de Dioses o devas, o el rostro de un *rishi*, mirándote mientras estás meditando o temprano en la mañana inmediatamente antes de despertar; 5) Experimentar la paz y la serenidad del omnipresente Satchidananda; 6) Experimentar el *anandamaya kosha*, el cuerpo del alma, cuando resulta en unión consciente con el cuerpo físico; 7) Experimentar estar en el borde de lo Absoluto, Parasiva, la nada, habiendo perdido conciencia del cuerpo físico y de estar en cualquiera de los cinco estados de la mente. Estos siete estados de la superconciencia son sólo unos pocos, con certeza, de esta vasta región de la mente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 193**

#### **Aprende a Mover la Toma de Conciencia**

No debes pensar que la mente superconsciente esta fuera de tu alcance simplemente por la palabra "*super*," ya que es lo contrario. Está dentro de ti. Siempre ha estado dentro tuyo. Todo lo que tienes que hacer es reprogramar un poco el subconsciente y mover la toma de conciencia fuera de la mente consciente, y tu trayecto es hacia adentro. Tú eres superconsciente ahora. Debes aceptar eso. No tienes que "llegar a ser" superconsciente. Esto no es algo que te va a suceder de repente y que va a ocasionar que seas diferente. Lo que te va a suceder es que tú vas a liberar tu toma de conciencia individual de su cautiverio en las estructuras de hábito de la mente externa por las que se ha acostumbrado a fluir. Una vez que ha sido liberada, tú fluirás automáticamente a otras áreas internas de la mente, ya que has estado estudiando acerca de ellas y tienes ahora el mapa claramente delineado.

Tú te puedes estar preguntando por qué, si se supone que eres superconsciente en este mismo momento, no has tenido las experiencias maravillosas de las que te he contado. Esto es sencillo de responder. Tú puedes ser superconsciente ahora, pero no conscientemente superconsciente en todo momento, o aunque sea por lapsos de tiempo suficientemente largos para tener estas experiencias maravillosas. Entonces, cuando digo que eres superconsciente ahora mismo, es verdad, o tú no estarías ni siquiera escuchando acerca de ello.

No es casual nuestro encuentro de esta manera para compartir algo de mi vida interna y este tópico particularmente profundo. Yo diría que es providencial, y ha tenido lugar en el momento apropiado en tu desarrollo en el sendero. A pesar de que eres superconsciente ahora mismo, la toma de conciencia está aún suficientemente exteriorizada, tal que rozas el superconsciente a penas un poquito, y eres jalado de vuelta a la mente subconsciente o a la mente consciente.

A través de la práctica regular de la meditación, uno aprende a mover la toma de conciencia a través de las áreas superconscientes de la misma manera que un bailarín aprende a moverse a través del escenario de acuerdo al ritmo de la música. Le toma al bailarín mucha práctica para adquirir la técnica en prepararse a sí mismo para realizar su vocación. Tiene que vivir una vida disciplinada. Lo mismo pasa con el que efectúa contemplación. Tiene que trabajar con las corrientes de la toma de conciencia y ejercitarlas dinámicamente de modo de poder fluir hacia un área superconsciente y permanecer allí suficientemente como para mirar un poco a su alrededor y disfrutarlo.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 194**

#### **El Uso de la Intuición**

La intuición es la forma natural en que el ser humano se expresa a sí mismo en la Tierra o en cualquier otro planeta en el cual puede encontrar expresión de su ser. Este flujo natural o *mana*, la palabra de Polinesia para *pranic shakti*, desde y a través del ser humano, se imposibilita sólo cuando él se desconecta del sistema nervioso de lo celestial y se conecta al sistema nervioso del animal. Cuando esto sucede, por consiguiente, existe una desconexión entre la superconciencia y la conciencia externa. La toma de conciencia del ser humano es capturada ya sea por el sistema nervioso de la conciencia externa, de los sucesivos cuerpos animales que su alma habita como vehículo para vivir en la Tierra, o es capturada por su sistema nervioso celestial, que ha madurado en viejos planetas en la galaxia previo a su arribo aquí a la Tierra. Esto entonces es superconciencia – la expresión natural del alma trascendental conocida como ser humano.

Día a día, la intuición tiene lugar en forma espasmódica, pero ocurre. Y sistemáticamente uno puede regular la observación de sus propias facultades de intuición y encontrar cuándo exactamente, estas funciones intuitivas tienen lugar dentro de uno. Es un hecho bien establecido, que poseemos la facultad de premonición de eventos que van a suceder. Es también bien conocido, que

sentimientos de temor pueden preceder peligros inminentes. Está en la decisión del individuo el desenmarañar y clasificar dentro de su estructura diaria de experiencias, cual es cual. De esta manera la persona se vuelve erudita en la gran universidad de su propia mente acerca de cuál es un suceso intuitivo diario y cuál no lo es.

¿Cómo distingue uno entre intuición y el usual proceso pensamiento-sentimiento? Los deseos vienen a través de los sentimientos, calor de la emoción, como también lo hacen los pensamientos, esquemas, formas de manipular la fuerza de los medios de difusión en beneficio propio o en beneficio de un ser amado. Esto es contrario al poder de la intuición, que funciona en frío y es directo, como un relámpago en el cielo interior, o como el sutil arco iris de un aura etérea que circunvala el proceso corriente de pensamiento, dando respuestas antes que las preguntas sean hechas, y resolviendo problemas antes de que ellos sean acumulados.

Es solamente a través de *sadhana* y de despojarse – de modo de llevar a cabo el *sadhana* – de la estructura social del conglomerado de seres mortales que te rodean, que tú serás capaz de definir de manera prudente entre la intuición y los imponentes factores de necesidad y codicia que a menudo parecen primordiales cuando se vive en lo externo del sistema nervioso instintivo.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 195**

#### **Sojuzgando al Intelecto**

Aquí tienes un buen ejemplo del uso de la intuición. Tú has estado a menudo en una situación en tu propia mente en la cual has sentido un impulso directo, sutil desde tu profundo interior, sobre cómo debes proceder. Muy probablemente tú lo ignoraste como si fuera una fantasía y comenzaste en una forma lógica a satisfacer tus impulsos y deseos con esquemas previos de experiencia, hallando que hubieras evitado agonías y confusiones si hubieras seguido el impulso sutil que fue rechazado para intensificar estructuras de procedimiento establecidas. Pero podría agregar que ese primer impulso se debe haber registrado como frío y claro, directo y profundo. Solo si fue así, se imprimió en forma indeleble en tus pautas de memoria, claro y agudo, distinguiéndose así de los sentimientos emocionales cálidos que aparentan ser razonables y completamente en acuerdo con las actuales imágenes del día.

En eventos de actualidad, la mayoría de las personas, guían su vida con pautas razonables previas. Este conocimiento es simplemente profético. No tiene relación en absoluto con otras líneas de conducta llegadas a través de decisión intuitiva, que a su tiempo encerrará la toma de conciencia individual

de la persona, en el ser superconsciente fuerte y dinámico que siempre fue, que es y que siempre será.

Aunque a menudo usamos los términos "desarrollando facultades intuitivas" y "desarrollando intuición," estos son usados solamente con el objeto de animar al aspirante en el sendero a trabajar dentro de sí mismo en sojuzgar su intelecto de modo de que pueda observar la totalidad del área intuitiva de la mente que ya se haya funcionando.

Para sojuzgar al intelecto, ese conglomerado de esquemas de pensamiento y modos establecidos de procedimiento de acuerdo a la cultura del momento, es necesario en primer lugar observar hacia adentro, cómo es que funciona realmente el intelecto que uno adquirió. La observación es una facultad del área intuitiva de la mente, y este aspecto particular de la observación que acabo de describir, sólo es posible usarlo una vez que se han mantenido períodos regulares de meditación por largos períodos de tiempo. Es cierto que nuestras facultades intuitivas se entremezclan constantemente a través de las secuencias de pensamiento todos los días, pero nuestra habilidad de distinguir una de la otra se acumula a través de disciplina regulada de nuestro poder de toma de conciencia. Una vez que se logra un atisbo de éxito en conocer a la intuición y en cómo ésta se diferencia del razonamiento, de los impulsos emocionales y de las pautas preprogramadas dentro del subconsciente, la batalla ha sido ganada. Entonces y solamente entonces podemos mantener este conocimiento y zambullirnos más profundamente en lo inevitable, perdiendo siempre el futuro y el pasado, y aflojando las riendas del intelecto.

## **Domingo**

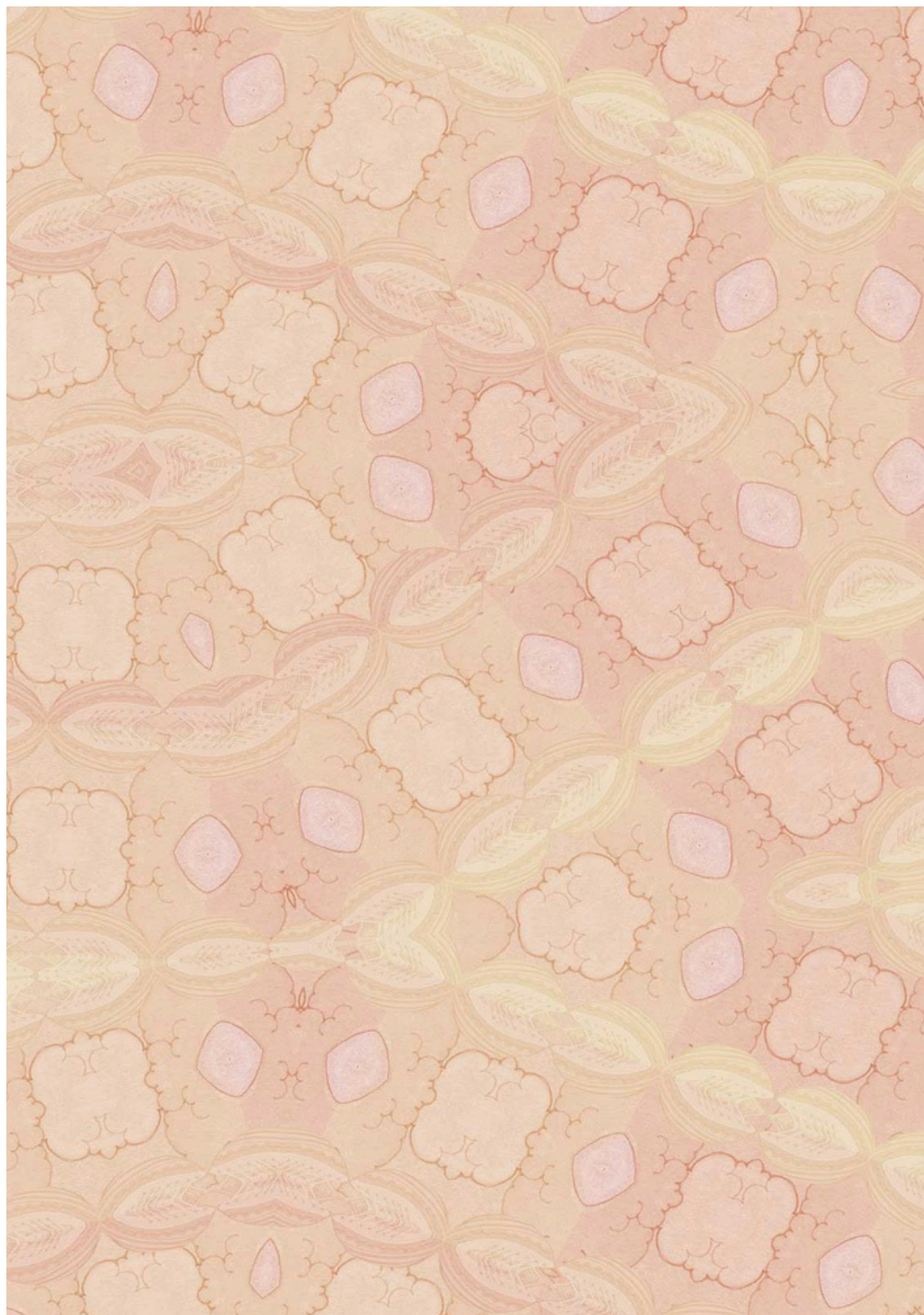
### **LECCIÓN 196**

#### **El Ser Nunca Cambia**

Cuando comienzas a sentir esta existencia que no cambia dentro tuyo, tu intuición empieza a despertar, y si funcionas a través del uso de tu intuición, puedes aclarar muchos malentendidos acerca de las experiencias de la vida. En esta claridad, nace la intuición. En este mismo instante quizás pienses que eres la mente; puede que te sientas alejado de tu Ser Interior, pero cada vez que piensas que te has encontrado, pregúntate a ti mismo si este cambiaría. Encontrarás que cada imagen que mantienes de ti mismo, es posible que cambie – incluso tu alma, o tu mente superconsciente, puede cambiar a través de la evolución y por lo tanto no es permanente. Solamente el Ser, la misma esencia, es eternamente el mismo, eternamente Real. Encuentra tu Ser Interno sintiéndolo; date cuenta de que está más cerca de ti que tus manos o tus pies, más cerca de ti que incluso tu aliento. Tu mente tratará de abandonar esta

conciencia tan pronto como la obtengas, pero guía suavemente tu mente de vuelta a través del canal de la concentración hasta que de nuevo te vuelves rejuvenecido, elevado en la toma de conciencia de aquello que nunca ha cambiado. Ese es tu verdadero Ser, y Ese es Dios.

Jnanaguru Yogaswami dijo, "Busca sin buscar." Con esto él quería decir que en tanto busquemos a Dios en nuestras meditaciones, existen dos – Dios y el que busca. El no quiso significar que debemos dejar de buscar a Dios, o que debemos dejar de meditar o dejar de esforzarnos y vivir una vida ordinaria o abandonar el *sadhana*. El decía que para hacer más profunda tu meditación, sentado en la posición de flor de loto, efectuando *pranayama*, para hacer más profundo este estado, deja de buscar y comienza a darte cuenta de que tú eres Aquello que estás buscando. En tanto exista una búsqueda, Parasiva no ha sido hallado, ya que búsqueda implica a dos, y El es uno. Pero debes continuar buscando hasta que El es hallado. Cómo conseguir Eso? Satguru Yogaswami dijo, "Deja de buscar y simplemente sé." Renuncia a la conciencia que está viendo y registrando aquello que ha sido visto. Vuélvete el sonido, *nada*, simplemente sé y únete en la Calma Última. Cuando el discípulo se halla en el borde de lo Absoluto, el Parasiva atemporal, el concepto de "dos" desaparece en la abrumadora presencia de Siva, y la conciencia es absorbida y aniquilada en Su Ser trascendental, que no es diferente del Ser del discípulo. Sin embargo, si el discípulo continúa buscando esta experiencia y, en su búsqueda, solidifica a sí mismo y a la experiencia buscada como dos cosas diferentes, él se vuelve el obstáculo y el problema que se debe eliminar. En el final, el Gran Misterio se conoce como uno, como dos, y como ni uno ni dos.



## Anukarana Chittam



## La Mente Sub-superconsciente

Con la insinuación de Su gracia, el universo entero te será revelado. Cuando la oscuridad de la ignorancia se disipa, el Grandioso es revelado. Cuando tú Lo buscas, tu multitud de pensamientos centrados en El, tú verás la luz de *jnana*, y entonces te volverás inmortal.

*Tirumantiram 1794*



*La mente sub-superconsciente se convierte en la experiencia cotidiana de los meditadores maduros sin trabas por los patrones reaccionarios. Aquí un buscador ve la luz en la cabeza y la columna vertebral, y oye la Nada, un sonido parecido al de Viña interior. Se llega a conocer interiormente y resuelve sus karmas, que se muestra como una tormenta.*



**Lunes**

**LECCIÓN 197**

## **El Estado de Sincronización Perfecta**

Una vez que la mente subconsciente ha sido muy pero muy cuidadosamente re-programada en un estilo de vida contemplativo, casi no existe para nosotros diferencia entre los estados subconsciente y superconsciente. Por lo tanto, básicamente, hemos movido nuestra toma de conciencia a una estructura mental completamente nueva, o al menos nos parece nueva. Esta es llamada la mente sub-superconsciente, o el área de la superconciencia que tiene una subconciencia que esta conectada con las funciones del cuerpo físico y con los asuntos de todos los días.

El estado sub-superconsciente es la persona total, funcionando a una frecuencia vibratoria más elevada que la que tenía cuando estaba en el área instintiva-intelectual. ¿Qué es la mente sub-superconsciente? Es el superconsciente del devoto, bien programado en vida contemplativa. Este devoto puede trabajar consigo mismo y mover la toma de conciencia libremente a través de cualquier área que él quiera de la mente, conscientemente, sin ser obstaculizado por estructuras de hábito y condiciones reaccionarias del pasado que le fueron programadas en el subconsciente por los padres, maestros, amigos, y el público en general, a lo largo de su vida, desde su nacimiento.

Cuando tu sincronización es perfecta y todo funciona correctamente a tu alrededor, las cosas suceden de la forma que tú esperas que sucedan, o aún mejor, tú estás en el área sub-superconsciente de la mente. Ciertamente tú no te hallas en el área subconsciente o en la mente consciente externa. Tú estás sub-superconsciente. Tú estás tomando conciencia en los dominios internos y en los dominios externos al mismo tiempo. Cuando te sientes estacionario, estable, como si el mundo entero se hubiera detenido y estás solamente tú en el centro, y sin embargo eres capaz de conversar con tus amigos – este es un estado sub-superconsciente. Sub-superconciencia es en realidad, toma de conciencia viajando, impulsada por energía y fuerza de voluntad.

El devoto que ha desarrollado el área sub-superconsciente de la mente se puede sentar tranquilamente como un ser de energía cósmica pura y observar los muchos pensamientos de la mente, sin ser afectado por ellos. El conocimiento intuitivo de que somos conciencia pura, el alma, y no los pensamientos que pensamos, nos da la seguridad para ir de la concentración a meditación más profunda. El estado sub-superconsciente da ese sentimiento inherente de estabilidad interior, el sentimiento de estar estacionario o

centrado dentro del dominio de la mente pensante.

Miremos al místico que camina por la calle, que está consciente de su energía, haciendo sólo una cosa – caminar, moviendo su cuerpo físico. El está consciente de la energía pura moviendo ese cuerpo físico y caminando, y sin embargo, muchas cosas diferentes pasan a su lado, o el pasa por ellas. El ve escaparates de negocios, automóviles, gente, cosas. Muchas, muchas cosas suceden a su alrededor a medida que camina por la calle consciente de ser energía pura.

La persona en el área sub-superconsciente de la mente en meditación, se sienta como un ser de energía pura. Incluso si muchos pensamientos pasan por su visión, sabe que está fluyendo a través del mundo del pensamiento como un estado sub-superconsciente de toma de conciencia. La toma de conciencia está en un estado estacionario dentro del dominio de la mente pensante. Cuando estamos fuera de la mente pensante, estamos en las áreas sub-superconscientes, conceptuales.

**Martes**

**LECCIÓN 198**

## **Re-programando el Subconsciente**

La superconciencia funciona tanto a través de la mente consciente como de la subconciencia. Básicamente, no necesitamos esas dos categorías particulares de la mente a menos que nos escapemos sin querer de la superconciencia y comencemos a reconstruir un subconsciente pasando mucho tiempo con la toma de conciencia fluyendo a través del área consciente de la mente, o del mundo de los sentidos, que es diferente en cierta manera de la superconciencia. Cuando descuidamos nuestra vida religiosa y pasamos mucho tiempo tomando conciencia en el ambiente del mundo exterior, se empieza a construir un subconsciente, nublando el cielo interior, y separándonos del sol, Dios Siva. ¿Es mundanería el tener dos Mercedes, una gran casa, un montón de dinero y todo lo que quieres en la vida? No, esas son herramientas que debes tener para cumplir tu *dharma*. Mundanería es la naturaleza animal, la naturaleza que nos vuelve enojados, celosos, con odio. Eso es mundanería. Por lo tanto, cuando la mente subconsciente se vuelve muy llena, entonces estamos totalmente en la mente consciente y no queremos tener ningún deseo de mirar hacia adentro de nosotros, porque tenemos miedo de lo que podemos llegar a ver, y entonces somos mundanos.

La mente subconsciente se divide en dos secciones. Una regula los procesos involuntarios del cuerpo y la otra los procesos involuntarios de las emociones, las estructuras de hábito instintivas, nuestros procesos de acción y reacción y

todas las cosas que experimentamos en nuestro diario vivir. La mayor parte de las personas en el sendero han experimentado con nutrición apropiada, han vigilado cuidadosamente sus dietas, y han visto que estas tienen un efecto inmediato sobre el cuerpo físico. El cuerpo comienza a cambiar, a verse diferente, y a sentirse mejor para vivir en él. Se vuelve más vibrante y delgado a medida que el consumo de comida efectúa sus reacciones químicas en las células. Generalmente, a menos que hayan adquirido una profunda comprensión de la nutrición, o esta se haya vuelto parte de su estilo de vida, son llevados de vuelta a sus antiguos patrones de comida. Ellos encontraron que el cuerpo cambió rápidamente a la manera en que se solía comportar, verse y sentirse, debido al inapropiado equilibrio químico del consumo de comida. Esto es lo que puede suceder en la parte de la mente subconsciente que maneja los procesos involuntarios del cuerpo.

Exactamente lo mismo sucede en la parte de la mente subconsciente que maneja los procesos del cuerpo emocional. El aspirante en el sendero espiritual, puede trabajar diligentemente consigo mismo y establecer un buen programa en su subconsciente, pero si él no usa ese programa y mantiene la intensidad caminando el sendero – si se sienta en donde se halla en el sendero y deja de esforzarse, si permite que estructuras de hábito previas, procesos de acción y reacción, re-moldeen su subconsciente de nuevo, desde áreas instintivas de la mente – el subconsciente se reconstruirá a sí mismo o se re-programará a sí mismo, por sí mismo, en las mismas condiciones que tenía antes de que el aspirante comenzara a trabajar en él.

Está alerta en cuanto a esto. Ten cuidado con la mente subconsciente. Si te hallas en el sendero, mantente caminando. Permanece en un buen ambiente. Mantén la intensidad y asóciate con aquellos que están en el sendero, aquellos que se hallan trabajando con ellos mismos, aquellos que se están esforzando hacia adentro, y con su ejemplo y con las vibraciones de su ser ellos te inspirarán y te ayudarán a que trabajes contigo mismo y te esfuerces hacia tu interior.

Cuando viejas estructuras de hábito comienzan a re-programar la mente subconsciente casi sin que tú lo notes, la vibración de aquellos que están esforzándose en el camino a tu alrededor, vigilarán que esas cualidades no obtengan demasiado poder. Nosotros estamos influenciados por nuestro ambiente. Somos influenciados por la gente a nuestro alrededor. Por lo tanto, está con gente que te puede influenciar en lo mejor hasta que estás re-programado en forma suficientemente poderosa para influenciar a aquellos a tu alrededor.

## Miércoles

### LECCIÓN 199

#### Definiendo la Sub-Superconciencia

La mente sub-superconsciente es un subconsciente acallado. Esto es lo que realmente es. Es la subconciencia que se ha apaciguado estableciéndola en un estilo de vida contemplativo. Es el receptáculo para que las áreas superconscientes de la mente impregnen el cuerpo físico desde la psiquis, de modo de que el cuerpo del alma pueda mirar hacia fuera a través de los ojos del cuerpo físico, irradiar a través de las células del cuerpo físico y permitir que los rayos superconscientes irradien hacia afuera a través del aura.

¿Te gustaría tratar de localizar el estado sub-superconsciente de la mente? Mira a la habitación a tu alrededor. Esa es la mente consciente en la que estás tomando conciencia. Luego, focaliza en tus sentimientos y toma conciencia de lo que estás pensando. Ahora estás tomando conciencia en la mente subconsciente. A continuación, siente tu identidad espiritual, siente el poder en tu médula espinal. Siéntate erguido. Siente la poderosa energía en el interior de tu médula espinal. Al mismo tiempo estás identificado con ser la energía de la médula espinal y separas la sensación de energía, de la médula espinal física, mira a la habitación a tu alrededor y vuélvete consciente de tus pensamientos y sentimientos personales. El hacer esto te lleva a un estado sub-superconsciente, ya que estás consciente de tu superconciencia, el poder y la energía y la vida y las fuerzas espirituales que residen dentro del cuerpo. Simultáneamente estás consciente de tu facultad pensante, de la habitación a tu alrededor y de ti mismo como ser de energía pura. Es así de simple el estar en un estado sub-superconsciente, más difícil es permanecer en él por largos períodos de tiempo.

El sentimiento de la eternidad del ahora es experimentado en la primer llegada al estado superconsciente de la mente. Esto sucede cuando el estado subconsciente de la mente esta en un estado de quietud, un estado de completa receptividad a la superconciencia. No ha sido destruido, pero ha sido purificado de todo obstáculo, tales como apegos negativos. Cuando esto sucede, el devoto tiene la sensación de que no existe futuro, que no existe pasado y que la única realidad es la realidad del ahora.

La mente sub-subconsciente, abierta así al influjo del poder actínico, crea un campo de fuerza llamado campo de fuerza *actinódico*. Esto es, las fuerzas ódicas del subconsciente habiendo sido impregnadas con suficiente energía actínica de modo que las fuerzas ódicas son aquietadas, organizadas y controladas a través del poder actínico, forman un nuevo estado de la mente

llamado el estado de la mente sub-superconsciente.

Grandiosas perspectivas de creatividad se abren para aquél que aprende a mantenerse abierto y receptivo a la mente sub-superconsciente. Música, arte, drama y danza fluyen de lo más espontáneamente, y respuestas a preguntas en el subconsciente, previamente no respondidas, se presentan en destellos intuitivos, sin el uso de la razón, y sin estar reñidas con la razón. Un sentimiento de satisfacción y confianza se alberga dentro del individuo que ha aprendido a identificar conscientemente el uso de la mente sub-superconsciente.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 200**

#### **Seguridad en Superconciencia**

Cuando las fuerzas superconscientes disminuyen, la mente sub-superconsciente, en efecto, se desvanece de la conciencia del devoto, y él se vuelve simplemente consciente de su mente subconsciente. De la misma manera, cada tanto, la mente consciente ensombrece la mente subconsciente, y el devoto se vuelve totalmente consciente en el mundo externo, con la mente subconsciente desvaneciéndose de su toma de conciencia consciente de ella. Por consiguiente, el objetivo del devoto es controlar las fuerzas materialistas y las impresiones que estas crean en su mente, de modo que él se pueda volver conscientemente consciente en el estado de mente que elija.

El mayor sentimiento de seguridad es el sentir que : "Yo estoy bien, en este preciso instante." El simple creer esto aquieta temporarily no solo la conciencia, sino los temores instintivos del subconsciente y produce un influjo inmediato de toma de conciencia superconsciente, intuitiva, a través del subconsciente, dando seguridad y solidaridad a la totalidad de la mente expandiendo la conciencia a través de energía actínica. A medida que expandimos nuestra conciencia a través del control consciente de energía actínica, nos hacemos conscientes de nuevas propiedades y posibilidades dentro de nuestra naturaleza. También nos volvemos conscientes de los dominios del conocimiento dentro nuestro que pueden ser alcanzados a través de nuestro continuo *sadhana*.

La meditación es el uso consciente de la mente sub-superconsciente para resolver los problemas que se nos plantean en nuestra actividad diaria y sacar soluciones creativas desde los escondrijos interiores de nuestra propia mente. Otra manera de usar las fuerzas superconscientes es a través de la afirmación. Cuando te dices a ti mismo, "Yo estoy bien, en este mismo instante," inmediatamente aúnas las fuerzas de tu mente. Todos los temores,

preocupaciones y dudas cesan. Un influjo de energía actínica llena el subconsciente y una sensación de seguridad dinámica impregna tu ser.

Para usar conscientemente la mente sub-superconsciente, antes de dormirte por la noche, repítete esta afirmación, una y otra vez: "Mañana me levantaré lleno y estremecido con energía cósmica de Dios Siva, creativo y en sintonía con el universo." Dite esto muchas veces y siente que la energía actínica se comienza a mover, la fuerza de vida se pone en movimiento dentro de tu cuerpo. Tú despertarás por la mañana, lleno y estremecido con energía creativa y con un deseo de ser productivo, de crear. Respuestas a problemas serán reveladas inmediatamente desde tu interior. Experimentarás el mecanismo de repetición, de encontrar soluciones a preguntas que habían estado sin respuesta en tu mente subconsciente quizás por años. Todo esto y más te llegará a través de la gracia de Dios Siva y de nuestros muchos Dioses si diligentemente y con regularidad cumples con tu *sadhana*.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 201**

#### **El Flujo de Creatividad**

Un devoto que pueda comandar su mente a ser creativa instantáneamente, y ser consistentemente exitoso, a adquirido un control consciente del uso del estado de mente sub-superconsciente. Esto es debido a que la mente subconsciente – hecha de fuerza ódica, una sustancia como pegajosa que absorbe impresiones, mantiene impresiones y las archiva (aunque sin embargo no siempre en una forma organizada) – ha sido comprendida, disuelta y puesta en conformidad con las fuerzas cósmicas viviendo una vida religiosa. En esta condición pura, los intentos del devoto de dirigir sus propias fuerzas mentales, tienen éxito muy naturalmente. Sin obstrucciones, las fuerzas superconscientes fluyen en la vida del devoto, y hay creatividad en abundancia. Una vez que el primer avance ha sido hecho, encontramos que estos rayos brillantes de la mente cósmica – que también denominamos Satchidananda, la mente de Dios Siva, de los Dioses y de tu alma inmortal – penetran la sustancia pegajosa del subconsciente, reorganizándolo y purificándolo.

La próxima vez que te sientas físicamente, mentalmente o emocionalmente fatigado, usa tu fuerza de voluntad para ordenar el acceso a las energías cósmicas que existen profundamente dentro tuyo. No permitas que el cuerpo o la mente caigan en estados letárgicos o depresivos. Siente las fuerzas de vida agitándose, fluyendo hacia fuera para estimular cada célula de tu ser.

Cuando tú puedas ver una luz blanca brillar en tu cabeza en una habitación oscura, o aunque sea un destello de ella, o si escuchas el sonido de alta

frecuencia "iii," zumbando en tu oído interno, entonces tú sabrás que estás funcionando conscientemente en el estado de mente sub-superconsciente. Los devotos que han tenido su primer destello de luz blanca en su cabeza o escuchado el constante "iii" de alta frecuencia en su oído interno han despertado el proceso del estado de mente sub-superconsciente, y éste trabaja en adelante en forma bastante automática. Todo lo que necesitan hacer es aprender cómo usar conscientemente sus poderes trascendentales sub-superconscientes. Todo esto ocurrirá naturalmente a través de sus sadhanas continuados.

El primer destello de luz blanca clara es sub-superconsciencia. Los campos de fuerza ódica de oscuridad que se ven dentro de uno, son creados por las creencias reñidas con el *Sanatana Dharma*, por resentimiento y por *karmas* conflictivos del pasado. Estos se han acumulado a través de siglos del ser humano entremezclándose con su propia especie. Esta oscuridad interior o fuerza ódica, ha creado la mente subconsciente y la mente consciente del ser humano, de la manera que él la conoce hoy. Cada devoto desea internamente romper las barreras de esta oscuridad interna, dándose cuenta del descontento causado por el flujo hacia adentro y hacia fuera de las fuerzas ódicas comunicantes, no solo entre él y su familia, amigos y relaciones, sino también su asociación con el mundo en general.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 202**

#### **Destellos de Luz e Intuición**

El deseo intenso por el desarrollo espiritual se auto-manifiesta eventualmente en un avance de voluntad actínica, que impregna la mente subconsciente del devoto hasta que él se identifica a sí mismo completamente como un ser actínico. Esto sucede desde los profundos dominios de la mente humana y eventualmente se manifiesta en la conciencia, luego en las estructuras de pensamiento y finalmente en palabra y acción. La voluntad actínica también surge de la transferencia del deseo de objetos y actividades materiales, hacia encontrar alguna solución real dentro de uno mismo a la eventual búsqueda de todo ser humano, la paz interior. Esta fuerza actínica se vuelve tan fuerte, que finalmente hay un avance o destello de luz. Esto sucede muy naturalmente con muchas personas que ni siquiera se han valido de enseñanzas clásicas *yogas*. Este primer destello lanza en órbita, por así decir, el estado de mente sub-subconsciente, ya que de allí en adelante, un infinitésimo flujo de fuerza actínica, comienza a impregnar la mente subconsciente, aliviando las presiones o confusión u oscuridad de los campos de fuerza aglomerados, acumulados. Después de este primer avance, el devoto se vuelve más creativo, más amable, un poco más feliz, y más inclinado metafísicamente, ya que la

mente sub-superconsciente se vuelve otro campo de fuerza constructor.

En ocasiones, los devotos tienen destellos de intuición, estallidos de conocimiento profético. Algunos devotos en ocasiones, también entran en estados de trance, donde mensajes pueden llegar a través de su voz desde la mente superconsciente sin el conocimiento de la mente consciente. Cuando el estado de trance amaina, usualmente no recuerdan lo que dijeron o hicieron. Tales estados sub-superconscientes son a menudo producidos por emoción religiosa intensa, que en ocasiones se vuelve tan arrolladora que perfora la subconciencia mundana y la mente consciente.

Tu fé en el poder de la sub-superconciencia también revelará tu destino en esta vida. "Voy a ser lo que quiero afanosamente ser." "Voy a hacer lo que quiero afanosamente hacer." Puedes repetir estas dos afirmaciones una y otra vez, una vez tras otra y ordenar, re-estructurar las fuerzas de tu mente subconsciente y crear una gran paz interior dentro tuyo. Y trae las fuerzas de la superconciencia a través de tu subconsciente. Esto crea sentimiento, un sentimiento de que eres lo que tú dices que eres – positivo, directo, lleno de vida y energía y poder creativo. Tu mente superconsciente confirma esto a través de tu mente consciente, no solamente a través de sentimiento, sino que te hallarás representando tu parte con toda bondad y seguridad, ejercitando la voluntad positiva de "Voy a ser lo que quiero afanosamente ser" y "Voy a hacer lo que quiero afanosamente hacer."

## **Domingo**

### **LECCIÓN 203**

#### **Sigue Adelante con Confianza**

Existen aquellos que simplemente siguen los patrones de campos de fuerza ódicos de otros y nunca realizan su destino actínico, ya que nunca han tenido la habilidad de romper con su poder actínico las barreras de fuerza ódica. Un destino actínico es encontrado por aquellos que se destacan de las masas y realmente hacen algo, que viven una vida creativa para el beneficio de los otros. El poder actínico crea a través del subconsciente, pero es un poder que fluye a través o fluye hacia afuera. El poder ódico es un poder que retiene, como de tipo pegajoso.

Muévete a través de campos de fuerza ódicos sin ser notado. Aquellos que han despertado sus poderes sub-superconscientes a menudo se vuelven exuberantes y, muy a menudo, un poquito egotistas. Y sin embargo, un más profundo atributo sub-superconsciente es aquél de la humildad. Humildad en si misma, es un poder, un poder de la plenitud de la mente sub-superconsciente, que te da la habilidad de moverte a través de los campos de fuerza ódicos sin ser



notado.

Debido a la naturaleza de las fuerzas ódicas – que constituyen las personas en sus mentes conscientes y subconscientes, las ciudades, las naciones y los eventos – el flujo de fuerza actínica puede o podría perturbar ciertos campos de fuerza. Las consecuencias a través de la historia han sido desastrosas cada tanto. Por lo tanto, mantén tu conocimiento superconsciente y los poderes, donde se encuentran, como un mecanismo interno tuyo, disponible para tu uso consciente. No hagas público tu poder superconsciente, ya que los campos de fuerza ódicos de celos y de temor, pueden ser estimulados en contra tuyo. Por lo tanto, aprende a moverte sin llamar la atención en el mundo de fuerzas ódicas, al mismo tiempo que contribuyes a la belleza del mundo a través del uso consciente de tu mente sub-superconsciente.

Todo lo que es hermoso ha venido de poderes sub-superconscientes que han despertado dentro del ser humano. De modo que deja que tu vida resplandezca por tus acciones en vez de que sea a través de hacer públicos tus poderes sub-superconscientes. No hay orgullo tan grande y tan difícil de eliminar como el orgullo espiritual. La habilidad de trabajar con fuerza actínica a través de la mente subconsciente puede muy fácilmente distorsionarse en acumular aún una mayor mente subconsciente ódica.

Y ahora, en una forma de pensar menos exigente, aquí tienes otra forma de usar conscientemente tus poderes sub-superconscientes. Cuando tú sabes cuál es la próxima cosa a hacer o la próxima cosa a decir, ésta es tu mente sub-superconsciente. Practica el sentirte confiado, seguro en la conciencia del eterno ahora. Absorbe la realimentación de grupos de personas, o de personas con las que hablas, y cuando tu mente subconsciente ha recolectado la realimentación, siente dinámicamente la eternidad del momento, y tú sabrás exactamente la correcta cosa a decir, o la correcta cosa a hacer. Esto es usar conscientemente tus poderes sub-superconscientes.

La cosa más grandiosa que un devoto debe aprender es que todo el conocimiento está dentro de uno mismo. Por lo tanto, ve a tu universidad interna, a tu gran escuela sub-superconsciente, y genera conocimiento. Para hacer esto, ten confianza dentro de ti mismo. Para tener confianza dentro de ti mismo, no temas. Para no temer, dite a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso instante." Esto te llevará rápidamente a la conciencia de la eternidad del momento. Sentirás fuerza actínica impregnando, o más vida impregnando tu cuerpo, que es subconsciente, y tu estado de mente sub-superconsciente estará activo. Eso es, sigue adelante con toda confianza de que tú eres el concededor de todo lo que hay por conocer.



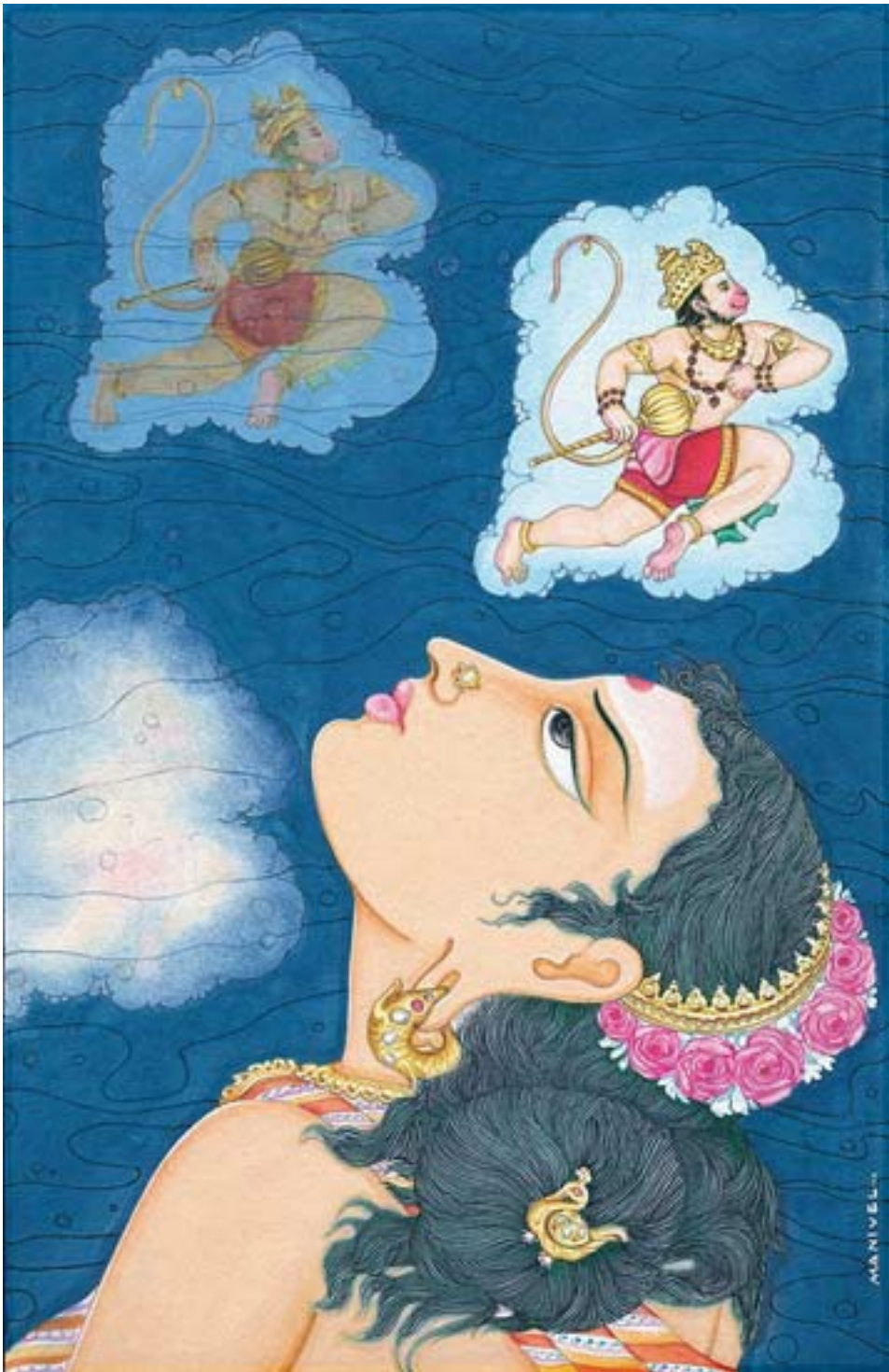
## Chintana Bhava



## La Naturaleza del Pensamiento

Cuando el *prana* de la respiración es contenido adentro y no es exhalado, los pensamientos, también son contenidos allí, y el Señor no te dejará.

*Tirumantiram* 586



*El místico tiene por objeto observar la mente pensar, comprender y controlar el poder del pensamiento, que no es diferente de la materia o la energía. Aquí vemos pensamiento interno de un devoto evolucionar de la luz sin forma de la mente en una imagen borrosa, y finalmente en una visión clara del Señor Hanuman.*

**Lunes**

**LECCIÓN 204**

## **Pensamiento y Conciencia**

El místico, durante los estadios preliminares, trata diligentemente a través del *sadhana* de extraer la toma de conciencia del área pensante de la mente, mientras que simultáneamente trata de percibir sin pensar en lo que ha percibido. Es la visión de conjunto de lo que ha sido percibido, lo que el místico trata de asir superconscientemente en una serie de destellos. El sabe bien que el pensar es el estrato más externo. El místico, a través de todo momento de vigilia e incluso durante el sueño, se empeña constantemente en fortalecer su observación aguda a través de la percepción de la visión de conjunto del estrato de pensamiento, en vez de pensar en ello. Mi *guru* decía a menudo, "Existe una silla en el tope. Siéntate en ella y mira al mundo desde esa perspectiva." El místico está constantemente sentado en esta silla, mirando a la mente desde el umbral del Absoluto.

Son las emociones más bajas, las que cuando estimuladas, llevan la toma de conciencia desde las profundidades internas hacia el estrato de pensamiento de la mente, fortaleciendo así los sentimientos y emociones humanas con poderes de razonamiento y memoria. Por lo tanto, para aquellos no demasiado metidos en las trampas emocionales externas, ciertos *sadhanas* pueden ser realizados para regular estos impulsos instintivos. Cuando éstos son menos fuertes e impulsivos, uno tiene la sensación de poder controlar los propios pensamientos. Luego, si el *sadhana* continúa, se siente la sensación de que la toma de conciencia viaja entre estos pensamientos, y más tarde, tiene lugar la percepción de estar suspendido por sobre el pensamiento, mirando al estrato de pensamiento o a una porción de este.

Para dar un ejemplo del estado de pensamiento, y del estado más profundo de no pensar pero percibir pensamientos, imagínate estar sentado frente a un aparato de televisión. El aparato no ha sido encendido, y tú estás pensando acerca de distintas cosas que te involucran personalmente, y deseas distraer tu toma de conciencia de ellas, mirando un programa de televisión. Cuando te vuelcas al programa, sentado al otro extremo de la habitación del aparato de televisión, tienes la sensación de percibir los pensamientos, estados de ánimo y emociones del programa, sin necesariamente pensar. Tú percibes. En forma similar, el místico puede ser llamado el observador de la obra de la vida, ya que él está más profundamente identificado con su profundidad interior, que con el estrato de pensamiento y las estructuras que él percibe.

El místico vive en un estado similar al de un niño, ya que el niño no piensa,

pero percibe. Este por supuesto reacciona emocionalmente a algunas de sus percepciones, pero solamente cuando llega a los doce o catorce años de edad, es que comienza a entrar en el estrato de pensamiento de la mente. El místico llega deliberadamente al estado del niño, a través de *sadhana*, y por supuesto ha despertado en si mismo la facilidad de ir a las sucesivas áreas de conciencia aún más refinadas.

El concepto total de crear un pensamiento, o de pensamientos de la mente que ya existen, o de pensamientos y conceptos siendo desintegrados o siendo destruidos porque no son usados más, depende completamente de la naturaleza del *sadhana* del místico. Existen cuatro diferentes perspectivas para mirar a la mente desde el interior de uno mismo. En el lenguaje *Shum*, estas cuatro perspectivas se llaman *shumef*, *moolef*, *simnef* y *defee*. Y por supuesto muchas combinaciones de estas perspectivas pueden ser usadas y han sido usadas, originando los varios puntos de vista filosóficos y metafísicos que conocemos hoy día. Cómo el pensamiento es visto dentro de la mente de uno, depende totalmente de la posición del estado individual de toma de conciencia de uno. Esto a su vez depende del *sadhana* previo que fue realizado.

## **Martes**

### **LECCIÓN 205**

#### **Pensamiento y Manifestación**

Pensamiento y materia son sinónimos. Simplemente deben ser vistos de esta manera para ser comprendidos como tales. Desde el área externa de la mente, la materia parece estar separada del pensamiento. Sin embargo, desde la perspectiva central e interna del místico, pensamiento, energía y materia son uno. Las cosas y las formas son y han sido manifestaciones de conglomerados de pensamiento a través de las épocas. Y por supuesto, cuando consideras materia animada e inanimada con tus propias facultades, ellas son reducidas inmediatamente a pensamiento. Esta es la forma en que un místico que ha alcanzado la Realización del Ser lo ve. El también sabe que el pensamiento es de una naturaleza aparentemente más permanente que los objetos animados e inanimados que parecen cambiar bastante rápidamente.

Por lo tanto, tenemos ahora la hipótesis de que pensamiento, energía y forma manifiesta son uno y lo mismo, solamente vistos diferentes por la persona que no es iluminada. Por lo tanto debemos convenir en que en el mismo instante en que pensamos acerca de cualquier segmento de forma manifiesta, estamos simplemente moviendo la toma de conciencia individual hacia el éter sutil de la mente donde la forma existe en estado no-manifiesto. Con "no-manifiesto" quiero significar que no tiene dimensión física, forma o densidad. Por

consiguiente, si la materia no fuera pensamiento, ¿cómo podría ser reducida a pensamiento? Esto nos lleva a otra visión de forma, pensamiento y energía, y esta es la de la energía que impregna todo, la base de toda forma y pensamiento, la sustancia original de la mente – manifestaciones internas y externas de la forma. Si esta fuera eliminada, no habría forma ni pensamiento – ya sea interior o exterior. La toma de conciencia individual del ser humano es de la naturaleza de esta energía actínica del universo que todo lo impregna. Digo "de la naturaleza de" porque tiene también muchas otras cualidades, siendo un puente entre la visión de la forma y la ausencia de forma.

Existen varios estratos de pensamiento, y entre estos, el más obvio es por supuesto, el que normalmente denominamos pensante. El estrato del plano astral de la motivación del pensamiento, debido a que es de naturaleza más refinada, y por lo tanto más permanente, precede a todo pensamiento exteriorizado. No nos damos cuenta de éste, hasta que comenzamos a meditar con frecuencia, habiendo perfeccionado la concentración y la meditación. Sin embargo, existe aún otra área del pensamiento, que puede ser vista desde la quinta dimensión de la mente, y aquí vemos la forma en todas sus facetas de manifestación desde un punto en el espacio y tiempo interior. Podemos ver al futuro y al pasado, viendo un objeto singular y ver el cambio en manifestación, como nuevos cuadros individuales en una película, cada uno de ellos apenas un poco diferente del otro. Esto realmente debe ser experimentado para ser creído – que todas las facetas de manifestación y que todas las diversas y variadas formas del universo existen en el gran círculo de la vida. Por lo tanto podemos concluir que es ese punto en tiempo y espacio donde nuestra toma de conciencia reside el que nos encajona a ver sólo un cuadro por vez en este círculo de la creación, preservación y disolución de la forma, que conduce a la creación de la misma forma de nuevo.

El místico, una vez que reconoce su punto particular en tiempo y espacio, puede viajar alrededor de este círculo de vida a voluntad, siendo su control el *sadhana* previo, bien llevado a cabo durante los primeros años de su desarrollo.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 206**

#### **Toma de Conciencia Exteriorizada**

Cuando te concentras en la flor, uno de los *sadhanas* que te fue dado, y cuando la toma de conciencia se mantiene firme y sólo la flor existe dentro de la mente, así como fuera de tu cuerpo, puede comenzar la observación detallada y el escrutinio de la flor. Un destello intuitivo traerá el conocimiento

del ciclo completo de esta forma particular en todas sus facetas de manifestación. Este destello intuitivo llega a aquellos que están apenas comenzando el proceso de meditación. Más tarde el proceso puede ser desacelerado y mantenido. No podemos ser imaginativos o fantasear aquí, ya que sólo a través de ponernos en tono con el área particular en tiempo y espacio, puede uno comenzar a contemplar el futuro y el pasado en relación con ella.

Viviendo en el área externa de la mente, parece como si los pensamientos estuvieran siempre cambiando. Nuevos conceptos llegan y los viejos conceptos se van, como pasa con las costumbres y sistemas de vida. Desde una perspectiva interna, es como viajar en tren, ver la campiña, los animales, la gente y los edificios pasar rápidamente. Todo parece estar cambiando, pero es simplemente que tú te hallas viajando a través del espacio. Así es también dentro de la mente. Viajas a través del espacio interior rápidamente o despaciosamente, dependiendo de la naturaleza de tu *sadhana* o de tu velocidad emocional natural. Es a través de mantenerse firme en esta perspectiva, que se puede alcanzar una ruta rápida hacia mayor iluminación. Si tú te mantienes en la perspectiva de que los pensamientos y las formas están siempre cambiando, tu toma de conciencia se atrapa a sí misma como la víctima en la minúscula conciencia en un vasto y cambiante conglomerado de sustancias mentales de *prana*. Tú has experimentado esto sin duda, ya que es la experiencia de aquellos que no han despertado al sendero interior.

Lo que debemos buscar ver es la energía que todo lo satura, y que impregna toda forma. No es necesario centralizarse en un pensamiento o secuencia de imágenes en vez de otras, para obtener esta nueva perspectiva, ya que en cierta forma, no podemos escalar hasta ella. Debemos dejarnos caer hacia ella yendo profundamente hacia dentro de la esencia de la mente e intuir la fuerza que todo lo impregna. Salimos de ese estado como una toma de conciencia pura, libre de estorbos, capaz de fluir y de enfocarse sin apegos en las acostumbradas áreas de la mente que forman lo que denominamos "nuestra vida," y a medida que nuevas cavidades de la mente se abren ante nuestra visión, fluimos hacia dentro y hacia fuera de ellas libres y sin ser estorbados por lo que vemos.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 207**

## **Las Fuentes de Pensamiento**

A veces los pensamientos que piensas no son tuyos. Tu toma de conciencia individual puede haber sido jalada inadvertidamente hacia el área de la mente



en que alguna otra persona está tomando conciencia. Entonces, sin intención, puedes estar leyendo los pensamientos de otro como si fueran tuyos, y si son de una naturaleza que tú no apruebas, es posible que te desilusiones contigo mismo. Un discernimiento agudo debe ser siempre empleado por el aspirante en el sendero de modo de descifrar cuál es cuál. Esto es difícil, pero siempre debes examinar los pensamientos que aparecen de repente en tu cabeza y averiguar si ellos son en efecto tuyos o de otro.

Un esquema general que puedes seguir para distinguir tus pensamientos personales de aquellos de otra persona es el siguiente. Tan pronto como comienzas a preguntarte acerca de tu pensamiento con esto en mente, si los pensamientos son tuyos, continuarás pensando de la misma manera luego de que tu cuestionamiento a amainado. Sin embargo, si son de otro, a través del simple acto de cuestionarte si lo son o no, has movido la toma de conciencia del área de la mente en la cual están vibrando. Luego, cuando el cuestionamiento ha amainado, tú olvidarás ese curso de pensamiento, y continuarás con los tuyos. Sus pensamientos se desvanecerán de tu memoria de la misma manera que lo hacen los sueños cuando te despiertas por la mañana.

Con esto no se quiere inferir que debes cuestionar tu pensar cada minuto del día de la forma en que acabo de describir. Ya que, más que a menudo, con las personas que amas, así como con amigos y conocidos, tu quisieras siempre dejarte llevar hacia las áreas de la mente en las que ellos se encuentran, así como lo quieren ellos contigo. Es sólo en raras ocasiones, que pensamientos de una naturaleza desagradable, de naturaleza instintiva, especialmente sexuales, pueden militar en contra de tu *sadhana*. Mi consejo es que en vez de culparte a ti mismo, primero examina si esas fantasías son realmente de tu propiedad. Histeria colectiva y temor a un desastre nacional o mundial pueden ser captados por un individuo sensible, a veces sin saberlo. En este respecto, debemos estar alertas.

Existe un ermitaño Saivita, el venerable Markanduswami, que vive en una humilde cabaña de barro en Sri Lanka. El es muy anciano, y fue por muchos años un discípulo de Jnanaguru Yogaswami. En efecto, toda su declaración es una cita de su *guru*. Una tarde en su cabaña describió la forma en que Yogaswami manejaba el pensamiento durante la meditación. Dijo, "Yogaswami dijo, 'Realiza tu Ser por ti mismo. Tú quieres leer este libro, ese libro y todos estos libros. El libro de Conocimiento Infinito está aquí (señalando a su pecho). Mejor abre tu propio libro.' La descripción que él me dio para abrir ese libro es esta 'Cuando te hallas en meditación, tú observas la mente. La mente está saltando de un lado a otro. Uno, dos, tres, ... cien. En unos pocos segundos la

mente va a cientos de lugares. Déjala. Y también observa muy atentamente. Esta mente está corriendo de un lado a otro. No olvides a tu Ser ni por un segundo. Déjala ir a cualquier lugar, pero si va a cien sitios, la debes seguir a los cien sitios. No te debes perder ni uno. Síguela y toma nota, Está yendo a aquí. Ahora va allí.' No debes perderte ni un solo sitio. Esa es la descripción que *Satguru* Yogaswami me dio para abrir el libro interior. El dijo, 'Observa atentamente y aprende a captar las cosas que vienen del interior. Esos mensajes son muy valiosos. Son invaluable. Realiza tu Ser por ti mismo y abre tu libro interior. ¿Por qué no abres tu propio libro? ¿Por qué no lo usas? ¡Que sendero tan sencillo te estoy recomendando!'"

## **Viernes**

### **LECCIÓN 208**

#### **Siendo el Observador**

Podemos ver que desde el punto de vista del místico, él es el observador. Y así como el espejo no pierde el color debido a aquello que refleja, así es el místico en su estado perfeccionado. Tu estado perfeccionado, también, como el observador, está exactamente allí, profundamente dentro tuyo. La próxima vez que te sientes a meditar, sigue el consejo que nos dio a todos mi *guru* y sé el espectador de tus pensamientos. Sé esa toma de conciencia estacionaria manteniendo la forma en su misma perfección. Todo lo que tienes que hacer es observar a tu mente pensar. Entonces y sólo entonces, tú experimentas tu estado perfecto de ser interno. La única diferencia entre el *jnani* y el novicio es que el *jnani* se queda allí como el observador por un tiempo más prolongado, mientras que el novicio experimenta esto momentáneamente en una u otra ocasión.

Este es el resultado de la gran abundancia de tu *sadhana*, y como el observador, una vez estabilizado dentro de esta nueva plataforma, un nuevo principio se inicia. Existe mucha preparación que tú puedes llevar a cabo para obtener este estado prolongado en forma más rápida. Existen cosas que debes hacer y cosas que no debes hacer que tienes que tener en cuenta y obedecer explícitamente. Regula tu inhalación respiratoria de modo que lleve el mismo número de cuentas que tu exhalación, y siente la dicha de tu cuerpo a medida que se relaja y se armoniza. No permitas complacencias en fantasías sexuales ni siquiera por un instante. Corrige tu dieta a una de alimentos *sattvic* que crecen sobre el suelo. No permitas discusiones mentales ni contigo ni con ningún otro.

Estos cuatro consejos son la fórmula básica para limpiar la escoria de la mente así como del subconsciente, no poniendo más en ellos. Con seguridad, los

resultados serán debilitados si el aspirante medita en la mañana, se involucra en discusiones mentales por la tarde y en fantasías sexuales antes de ir a dormir, o en cualquier otro momento. Su disciplina *yoga* entonces simplemente reforzará sus fantasías y sus repercusiones, así como la excitación de una discusión mental. Por consiguiente, sacando del camino estas dos enormes barreras, el sendero está despejado, el *sadhana* es más sencillo de manejar y los resultados se acumulan.

Al comienzo de tu práctica de descifrar la naturaleza de la toma de conciencia y no la naturaleza del pensamiento – que debe ser hecho satisfactoriamente antes de que la toma de conciencia pueda ser realmente liberada – evita criticar a ti mismo o a otros a medida que comienzas a observar las muchas cosas en las que has estado pensando todos estos años. Ya que es un hecho que una vez que eres capaz de observar tus propios pensamientos aunque más no sea un poquito – aunque te puedas sentir desdichado con muchos de esos pensamientos ya que no se ajustan a la nueva filosofía y visión a la que aprecias y en la que has volcado tu interés, y aunque puedas aborrecer algunos pensamientos y actitudes – tú ya estás separado de ellos de alguna manera. Entonces, no empeores las cosas criticándote por el pensamiento y las estructuras de hábito mentales que estás observando. Esto puede causar tensión en el sistema nervioso y trabajar directamente en contra del *pranayama* que puedas estar practicando, y anular los resultados. En vez, declárate el observador en este estadio inicial y obedece las cosas que debes hacer y que no debes hacer que te acabo de mencionar. Hermosos pensamientos filosóficos y sentimientos refinados llenarán y tomarán el lugar de minutos u horas previamente usados en discusiones mentales o fantasías instintivas.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 209**

#### **Buscando Una Nueva Perspectiva**

En la perspectiva filosófica-teológica de la mente que denomino *moolaf*, vemos pensamientos como viajando de uno a otro. Esto es lo que aparentan hacer, desde un punto de vista. Ellos no sólo viajan de una persona a otra, sino que se los ve pasar rápidamente frente a nuestra visión, demandando y comandando a nuestra toma de conciencia a viajar con ellos. Estamos entonces enfrentados con la tediosa tarea de aquietar la mente esforzándonos por controlar estos pensamientos. A través del control de la respiración y varias formas de comprensión previas, que se van acumulando a medida que nos mantenemos llevando a cabo nuestro *sadhana*, la perspectiva mística profunda que llamo *shumef*, sitúa rápidamente la toma de conciencia individual suficientemente profundo dentro nuestro, donde no es perturbada por altibajos

emocionales o físicos ni por tangentes intelectuales, de manera que el mundo del pensamiento puede ser visto como estacionario, y que la toma de conciencia es la que se mueve de pensamiento a pensamiento explorando y registrando lo que ve. Esta, como he mencionado antes, es la perspectiva que se debe buscar y que se debe obtener a través de llevar a cabo el *sadhana*.

El mantenerse en un lugar en las profundidades internas de la mente, completamente consciente de estar en ese lugar al mismo tiempo que consciente de lo que sucede a tu alrededor, es el estado que debes obtener y mantener a lo largo de tu vida. Siendo el observador, la ignorancia se disipa, la emoción se calma y la estampida presagiente de la excitación se domina. Siendo el observador, la visión global de la vida es precisa, y se mantiene un balance entre el interior y el exterior.

Durante el transcurso de esta práctica, puedes sentirte completamente apartado de lo que habías creído que eran las realidades de la vida. Siempre se debe recordar que ha ocurrido una insatisfacción inicial que obligó a iniciar la búsqueda hacia adentro. Fue esta insatisfacción la que primeramente estableció conscientemente el estado interno, profundo, de poder observar a tu mente pensar y a las experiencias ocurrir. Pero este estado, una vez que se obtiene, no es fácil de mantener. Se necesita práctica para dar confianza y aceptar las nuevas estructuras de hábito en los dominios externos de la expresión diaria. La práctica es el constante jalar la toma de conciencia hacia adentro y desde allí, desde ese punto central, mirar hacia fuera, a la mente. Únicamente llevando a cabo esta acción una y otra vez el éxito llega y se establece.

Si nunca has experimentado observar a tu mente pensar, a tus emociones jugar, observar a tu cuerpo moverse mientras vives dentro de él, entonces puedes encontrar difícil el concebir este estado de permanencia perpetua profundamente dentro en un punto central.

Como debemos comenzar por algún lugar, comencemos con el cuerpo. Los ojos observan las manos en acción, y al mismo tiempo podemos pensar acerca de las manos. También, en un paso más profundo, es posible pensar acerca de los ojos y observar hacia adentro el mecanismo de la vista, los ojos, los ojos viendo a las manos, los pensamientos acerca de las manos, ojos y vista. Este "tú" es el observador, el testigo – el estado en que el místico se halla conscientemente consciente. Es posible volverse consciente en este estado a través de esta simple práctica, por cortos períodos de tiempo, y una vez que has comprendido el principio involucrado, el éxito es seguro.

## **Domingo**

## LECCIÓN 210

### **Vuélvete el Observador**

Debemos darnos cuenta que esto es simplemente volver a despertar la conciencia a un estado natural, y que no existe nada místico, difícil o interno que tenga que acontecer para mantener simultáneamente la toma de conciencia del interior y del exterior desde un punto central de la mente. Es sólo debido a que uno no está acostumbrado a pensar de esta manera, que puede parecer difícil. Pero los niños pequeños están en este estado una gran cantidad de tiempo, y es muy natural para ellos.

Yo describiré los estadios iniciales del observar a la mente pensar de manera similar a sentarse tranquilamente, con los ojos abiertos y sin pensar en nada en particular, mirar a tu alrededor – sintiendo todo el tiempo algo como un vacío en tu interior, pero viendo lo que está frente a ti, a tu izquierda, a tu derecha, por sobre ti y por debajo, y sabiendo lo que cada objeto es, pero sin pensar acerca de cualquier objeto o colección de objetos. Tus ojos están viendo, quien vive detrás de ellos es el observador. Los objetos que la mente percibe, son similares a los pensamientos.

Cuando cierras tus ojos y comienzas a pensar acerca de los objetos que has estado mirando, duplicando tu alrededor en la mente creando imágenes de pensamiento de esos objetos, hay un "tú" más profundo, que es el observador de esos pensamientos. Esto lo puedes practicar a lo largo de todo el día en casi cualquier lugar que te halles. No demanda ninguna práctica ni destreza particular. Puede ser hecho en cualquier momento. Estás simplemente volviéndote consciente del proceso natural de la toma de conciencia, de la conciencia y del pensamiento, que han tenido lugar día tras día a lo largo de toda tu vida hasta este momento.

Cada vez que practiques el ser el observador, empleando el método que acabo de describir, tan pronto como empieces a tener éxito, recibirás inmediatamente el impacto de realización de cuán comprometido en la mente externa has estado entre los períodos de práctica. Encontrarás que cuanto más practiques regularmente, en forma creciente, más frecuentemente recordarás continuar con tu "observación" en el medio de tu vida diaria - mientras viajas en un medio de transporte, mientras hablas con personas, haciendo compras en tiendas abarrotadas de gente, incluso en el medio de un desacuerdo o en la cumbre de un flujo creativo. "Tú", el observador, presidirá, y al hacerlo traerá esa presencia interna tan necesaria para una vida fructífera y completa.

Con esto presente, siéntete animado, ya que debemos recordar que lo que parece ser la tendencia cultural de este siglo, es el compromiso total en las

cosas externas de la mente. Por lo tanto, puede tomarte unos años el cambiar este patrón. No es fácil enviar la toma de conciencia vertiginosamente hacia adentro a su base, cuando el resto del mundo está zambulléndose en la otra dirección. Si en el comienzo, simplemente eres capaz de observar a la mente pensar y a los ojos ver, unos pocos minutos por día, eso es suficiente, en tanto la práctica sea regular y continua, día tras día.

Otros tipos de práctica previamente descritos en el *sadhana* de este libro, reforzarán esta habilidad e incrementarán tu capacidad de mantener ese balance entre lo interno y lo externo, si se lleva a cabo con regularidad. Este estudio intrincado de la toma de conciencia estable versus pensamiento fluctuante puede ser seguido únicamente tomando el enfoque lento y a veces arduo, no entusiasmándose en demasía ante los logros ni descorazonándose por las fallas.



## **Sthulasariram Pranamayakosascha**

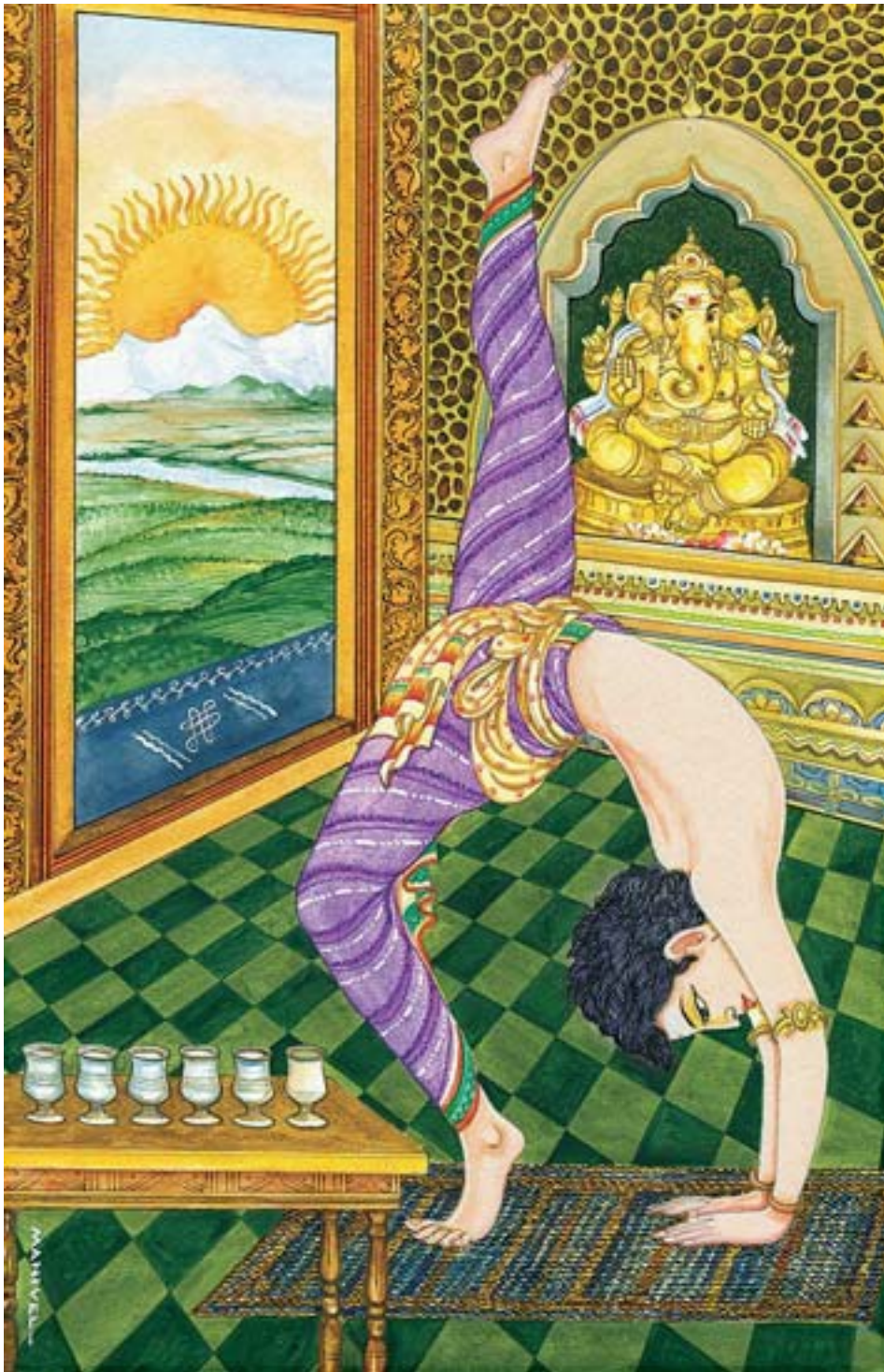


## **El Cuerpo Físico y el Cuerpo Pránico**

El cuerpo burdo con presencia prominente, el cuerpo sutil que toma forma invisible y el cuerpo causal que se conoce por inferencia – todos estos cuerpos se unen finalmente a los pies del Señor.

*Tirumantiram 2130*





*Al amanecer cada día este buscador ágil prácticas de Hatha Yoga en su sala de meditación bajo la mirada benigna del Señor Ganesa. Para sensibilizar a sí mismo con el prana, la energía vital, que ha puesto su prana en uno de los seis vasos de agua y pronto aprenderá a identificar, sólo por el gusto, ¿cuál es.*

**Lunes**

**LECCIÓN 211**

## **Preséntate a Tu Cuerpo Físico**

Preséntate a tu cuerpo físico mirándote al espejo hoy, en lo posible uno que refleje tu cuerpo entero. Dite a ti mismo en voz alta, "Yo no soy mi cuerpo físico. Soy mucho más grandioso que mi cuerpo físico." Inmediatamente verás que esto es verdad si te acercas al espejo y te paras delante de él con estos dos pensamientos en mente. Luego escúchate a ti mismo diciendo, "Yo no soy mi cuerpo físico. Soy mucho más grandioso que mi cuerpo físico." El cuerpo físico es solamente uno de los vehículos a través del cual tu ser más elevado funciona. Para captar el concepto de cuánto más grandioso tú realmente eres, debes comenzar trayendo bajo tu control consciente esos muchos vehículos. Esto se hace primero usando el poder de la comprensión, que es aproximadamente el cincuenta por ciento de la aplicación del control en lo que se refiere al mundo de la mente.

A menudo los nuevos aspirantes que me vienen a ver para entrar el camino clásico yoga dicen, "Estoy cansado de este cuerpo y de sus deseos. Quiero renunciar a él y vivir enteramente en forma espiritual." No hay nada erróneo con esta resolución, excepto que en general lo que el aspirante quiere decir es, "No tengo control sobre mi cuerpo. No lo comprendo ni a él ni a ninguna de mis tendencias emocionales. Ellos me controlan a mí, y de alguna manera no me puedo evadir de la conciencia de ellos."

En tanto reacciones a tu cuerpo físico, despreciándolo o mimándolo demasiado, no podrás progresar en el *sadhana* o en la vida religiosa. Sin embargo, a través de la práctica de la concentración del flujo de las fuerzas del pensamiento y a través del uso deliberado de tu fuerza de voluntad, el poder de conocimiento, una comprensión profunda se manifestará dentro tuyo, actuando como agente controlador de las fuerzas ódicas que a veces pueden ser muy turbulentas.

Como ejercicio de concentración, ubícate en las diferentes partes de tu cuerpo físico a través de sentir, mientras te hallas sentado inmóvil. Siente todos tus músculos. Siente cada hueso. Ubícalos con el ojo de tu mente. Siente cada órgano, tu corazón, tu hígado, etc. Siente tu sistema circulatorio, su calidez, su flujo. Tú estás usando las facultades de sentir de tu mente subconsciente, la parte del subconsciente que gobierna los procesos involuntarios del cuerpo. La otra parte gobierna los procesos involuntarios de la mente, tales como los hábitos. Al sentir las diversas partes de tu cuerpo estás realmente volviéndote conscientemente consciente de la fuerza ódica, usando la vibración agresiva

de esta fuerza para volverte consciente de tu cuerpo físico.

## Martes

### LECCIÓN 212

## Expresiones de Fuerza Actínica

¿Sabías que el cuerpo físico refleja los estados elevados de tu conciencia y en realidad registra el flujo de fuerza actínica? Existen *yoguis* muy avanzados que pueden ver al cuerpo físico de una persona que se inicia y darse cuenta de cuán avanzada se halla en el sendero espiritual. Ellos también son capaces de intuir de su observación las remanentes experiencias subconscientes que deben aún ser elaboradas ya sea físicamente o mentalmente.

Tu cuerpo físico expresará lo más elevado que se encuentra en tu interior cuando las fuerzas actínicas están fluyendo libremente a través de él. A menudo el cuerpo físico refleja la naturaleza baja cuando las fuerzas ódicas son turbulentas y en control o fuera de control. La mejor manera de mantener la fuerza actínica fluyendo a través del cuerpo físico es practicando el arte de dar, haciendo pequeñas cosas por los demás, que no se te pidió que hagas. Esto te mantiene creativo, y ser creativo es ser actínico, superconsciente y religioso. El dar, haciéndolo sin pensar en retribución, el desapego afectivo, crea un vacío ódico al cual tus fuerzas espirituales actínicas fluyen y lo llenan. A medida que practicas este arte de *yoga bhakti* y *yoga karma*, tus parientes y amigos, e incluso los extraños, reconocerán tu desarrollo, ya que las fuerzas actínicas, el verdadero "tú", impregnará tu cuerpo físico, dándole vida a cada uno de tus rasgos.

Aquí tienes una rutina para las mañanas al levantarte que te ayudará a mantener las fuerzas actínicas fluyendo. 1) Tan pronto como te despiertas, respira profundamente, exhalando despacio. Dí en voz alta, "Jaya Ganesha! Anbe Sivamayam, Satyame Parasivam." Luego pon el cuerpo vital de salud en acción, extiende los dedos de ambas manos de modo que las palmas estén derechas, luego cierra las manos con los dedos presionando firmemente las palmas, y desliza las yemas de los dedos tocado las palmas hacia arriba hasta que los dedos están de nuevo extendidos derechos. Haz esto varias veces on una presión firme y uniforme. Esto estimula el cuerpo *pránico* vital y lo nervios sutiles. 2) Extiende de nuevo los dedos de ambas manos Despacio mueve primero el meñique hacia la palma, seguido por el dedo anular, y el medio y el siguiente, haciendo un movimiento como de abanico hasta que todos los dedos se encuentran paralelos y presionando la base de la palma. Nuevamente desliza los dedos por la palma y extiéndelos. Cada dedo se halla conectado con nervios vitales que gobiernan uno de los órganos del cuerpo.

Estimulando el movimiento de las manos estamos en realidad organizando y despertando las fuerzas ódicas del cuerpo entero. 3) El siguiente ejercicio se hace también antes de levantarse de la cama. Entrelaza las manos detrás del cuello, y con las rodillas derechas y los dedos de los pies estirados, levanta el torso, tocando la rodilla izquierda con el codo derecho. Desciende el torso de nuevo y ahora levanta el torso y toca la rodilla derecha con el codo izquierdo. Practica esto cada mañana, para fortalecer los músculos abdominales y estimular la actividad visceral, hasta que puedas hacer 16 o 20 repeticiones sin esfuerzo. 4) Entrelaza las manos detrás del cuello, levantando la cabeza 6 u 8 pulgadas, empujando los codos hacia abajo en dirección al pecho. 5) Luego, rota los tobillos en círculos. Haz esto 8 o 10 veces, y luego apunta los dedos de los pies hacia abajo, hacia atrás, hacia abajo y de nuevo hacia atrás. Estos ejercicios contribuirán a poner en acción el cuerpo vital de salud. Ellos dan fuerza ódica de salud vital y *prana* a los músculos, a la corriente sanguínea y a las corrientes nerviosas vitales del cuerpo. Esta completa serie de ejercicios toma aproximadamente cinco minutos, luego de lo cual te sentirás con ganas de saltar de la cama y enfrentar un día actínico. Esta serie de ejercicios disuelve las fuerzas astrales ódicas instintivas congestionadas del *mulhadara* que se puedan haber acumulado durante el sueño, impulsando los fluidos vitales en el sistema circulatorio y en la estructura muscular. Un cuerpo fuerte, saludable es un emblema de una mente subconsciente estable y bien equilibrada.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 213**

#### **Personalidad e Individualidad**

Podrás desprenderte de tu cuerpo físico ódico solamente cuando sepas que un elevado Ser existe en tí, cuando has ganado estabilidad identificándote como fuerza actínica. No confundas tu personalidad o ego con tu individualidad actínica.

A menudo, los dos términos *individualidad* y *personalidad* se toman como sinónimos, pero esto está alejado de la verdad. En las enseñanzas *yogas* clásicas, vemos a la individualidad como al ser de energía actínica, o la luz blanca clara, la sustancia de energía pura de la mente, que es constante, siempre auto-manifestándose, apacible y controlada. Consideramos a la personalidad como las distintas máscaras o personas que cubren a la individualidad. Las personalidades que son pesadas, sombrías y pegadas al rostro, por así decir, son aquellas de un ego intenso, fuerzas ódicas congestionadas. Son muy difíciles y dolorosas de desechar, o de arrancar. Las personalidades que son transparentes permiten a la luz blanca clara del ser

actínico brillar a través. Uno puede tener muchas de estas personalidades y divertirse usándolas constructivamente en el mundo, haciendo cosas del mundo, siempre reconociendo que la claridad de la visión actínica brilla a través de la personalidad construida por la mente de la raza del individuo, su ocupación, su estrato social y sus varios logros.

Muchas personas se vuelven apegadas a su personalidad y sufren cuando esta cambia. Uno no puede, sin embargo, apegarse a su individualidad. Para identificar la diferencia entre personalidad e individualidad, podemos decir que la individualidad del ser humano es la mente superconsciente, actínica, que es constante, permanente, siempre auto-desarrollándose y segura, y más interna, y a una frecuencia de vibración más intensa que la de la mente consciente y subconsciente ódicas, que constituyen la siempre cambiante personalidad. Es concebible que una persona pueda tener muchas diferentes personalidades pero puede tener una única individualidad constantemente desarrollándose. De manera que son las máscaras de personalidad o ego, las que debemos identificar como no reales y no permanentes, y a la individualidad actínica como siendo la faceta actínica de la mente, permanente, segura, siempre desarrollándose y refinada. Esta semana haz una concentración interna en las palabras *personalidad e individualidad*. Trata de localizar tu individualidad identificando tus muchas máscaras de personalidad que has creado en esta vida y escribe lo que descubras de por qué puedes apegarte a la personalidad pero no a la individualidad.

Quizás hayas tenido una serie de experiencias constructivas y positivas. Ellas han ido profundamente en tu mente subconsciente. La mente subconsciente se ha reorganizado dándote una visión de la vida más positiva, constructiva y fructífera. Como resultado, varias semanas más tarde tus amigos te dicen, "Te ves distinto. Tu rostro está rebosante. Pareces ocho años más joven." Estos halagos también van a tu mente subconsciente y comienzas a sentirte bien con tu cuerpo físico. Recobras tu vigor en la vida. Tu cuerpo se hace más joven porque tu mente ha tenido buenas impresiones implantadas en ella.

Piensa acerca de esto. Siéntete renovado por un cambio en tu mente, y busca experiencias constructivas con una reacción positiva. Permítele a la reacción dar fruto dentro de tu mente subconsciente. Concéntrate y siente los buenos sentimientos impregnar tus corrientes nerviosas que circulan a través de tu cuerpo físico, siendo así actínicamente renovado desde adentro. Buenos sentimientos son como alimento para el cuerpo físico. Alimento desde muy adentro del sistema nervioso, alimentado a través del sistema circulatorio, hacia la piel, crean un resplandor interno que puede ser visto en tu rostro y a través del resto de tu cuerpo. Esto constituye órganos felices. En otras

palabras, todos los órganos del cuerpo están trabajando en sincronización perfecta, uno con el otro, siendo apropiadamente alimentados por energía actínica y por las fuerzas ódicas vitales. Una buena y bien balanceada "dieta de fuerza" crea órganos saludables y un sistema nervioso central y un sistema nervioso simpático, controlado y calmo.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 214**

## **Poniéndose a Tono con Yoga Hatha**

Cuando vivimos en nuestra personalidad, estamos limitados, pero nuestra individualidad reina suprema. Un balance de las fuerzas actínicas y ódicas circulando a través del cuerpo físico brota en individualidad dentro del aspirante en el sendero. La muy preciada individualidad, el sentimiento de que tú te hallas en el centro del universo, y que el mundo que creaste gira a tu alrededor, no lo hace a uno egotista, sino que forma dentro de la conciencia una profunda humildad, o un profundo sentimiento de las realidades de la vida, estableciendo así un cimiento sólido para la meditación.

El *yoga hatha* es la ciencia de perfeccionar el cuerpo físico a través de ciertas posturas o asanas. En un sentido más profundo, es un sistema de manejo del cuerpo físico de modo de que puedas obtener un control consciente actínico de las fuerzas ódicas de tu mente subconsciente. Cuando el cuerpo está afinado a un tono rítmico, tú puedes individualizar las semillas de deseos ódicos y destruirlas.

La práctica del *hatha yoga* coloca al cuerpo físico en diferentes *asanas* en una rutina regular, de modo de que las corrientes nerviosas en el área del cuerpo están afinadas en un tono perfecto. Sin estirar, sin tensión, sin jalar y sin compulsión. Una vez que has memorizado las posturas correctas del *hatha yoga* en orden progresivo, encontrarás que luego de practicarlo aunque más no sea por unos pocos minutos, tu mente es capaz de concentrarse sin esfuerzos de ningún tipo. Tú estarás en un estado automático de concentración subconsciente porque no tendrás tensión nerviosa que distraiga tu mente o que pueda contener la fuerza ódica. Te hallarás más vivo conscientemente y mucho más vivo subconscientemente que lo que nunca has estado. Un niño, puede hacer casi todas las posturas de *hatha yoga* muy naturalmente. Cuando tú puedas, también tendrás esa joven libertad de flujo mental de nuevo.

El *hatha yoga* practicado correctamente por un período de tiempo, hace a la mente tan aguda que te vuelves capaz de "identificar la semilla del deseo, descartando todos los otros correspondientes pensamientos erróneos." En otras palabras, con la práctica de esta sola ciencia, el estudiante *yoga*

comienza a quemar semillas de deseo congestionadas desde el interior, sin ni siquiera pensar en ello. A medida que te perfeccionas en el *hatha yoga*, las fuerzas ódicas, ambas pasiva y agresiva, se regulan, se vuelven balanceadas y controladas.

A través de la práctica de *hatha yoga*, el cuerpo físico se vuelve un vehículo perfecto para que la mente viva en él. Las tensiones que se han ido acumulando a lo largo de los años se vuelven pasajeras y la mente se vuelve actínicamente viva. Esto le permite al estudiante de *yoga*, cuando él se presenta al maestro de *yoga* para entrenamiento personal, a distinguir la semilla del deseo y, en la luz de la comprensión, destruirla. Esto produce en forma retroactiva, una gran sabiduría a través del uso de la mente sub-superconsciente. Cuando esto sucede, no necesitas pensar para saber. Tú sabes, y el pensamiento es el resultado. Desapego afectivo de amigos y familiares se lleva a cabo automáticamente y un amor mucho mayor por ellos fluye, a través de la comprensión actínica.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 215**

#### **La Capa de Vitalidad**

En el Occidente, tenemos muy pocos equivalentes de la palabra *prana* del Sánscrito, y estos son *fuerza ódica*, *fuerza actínica* y energía. Pero *prana* no es en realidad una forma de energía o una fuerza; es la suma total de toda energía, de toda fuerza, en sus manifestaciones variadas. La ciencia ha probado que toda la materia se halla vibrando, que la diferencia en estas vibraciones es lo que da a la materia su forma. En algún momento, los científicos creyeron que el átomo era la unidad más pequeña de materia, pero han sido descubiertas unidades progresivamente más pequeñas. Cuando la más pequeña subdivisión de materia es alcanzada, lo que queda es *prana*, o pura energía. *Prana* es la suma total de energía porque el entero universo material, en cierta manera, se manifiesta por ella.

La cobertura de *prana* ódico es el cuerpo de salud, *pranamaya kosa*, suspendido dentro y a través del cuerpo físico, y extendiéndose hacia fuera del cuerpo físico entre dos a cinco pulgadas. El *prana* ódico es la vitalidad física. *Prana* actínico y fuerza de voluntad son la misma cosa.

Probablemente hayas leído sobre casos de suspensión animada, personas enterradas vivas por horas o días, sin aire ni comida. Cuando esto realmente sucede y no es un truco, se debe usualmente al control de *prana*. Después de un entrenamiento extenso, la fuerza ódica puede ser almacenada en un estado estático en el cuerpo y luego ser usada en ausencia de aire y comida, ya que

es la esencia del aire y la comida. Algunos animales que llevan a cabo hibernación, hacen esto también. Se han encontrado ranas enterradas en montículos de tierra en los Estados Unidos, que se suponen que han estado hibernando por cientos de años sin comida, agua o aire, y sin embargo una vez liberadas muestran todos los signos de vida. El ser humano puede hacerlo también, con entrenamiento apropiado por un largo período de tiempo. Esto por supuesto no es el completo desarrollo del objetivo de la vida. Es simplemente la conquista del segundo aspecto del ser humano, *prana* ódico.

Respira profundamente inhalando y exhalando, inhalando y exhalando, inhalando y exhalando. A medida que inhalas, siente como si estuvieras jalando hacia ti *prana* ódico junto con el aire. Cuando exhalas, siente como si enviaras hacia fuera el aire, pero que mantienes el *prana* ódico en el cuerpo, almacenándolo siempre en el plexo solar. Pronto te comenzarás a sentir lleno de energía, sólido y estable.

Aquí tienes otro ejercicio. Elige un lugar con poca iluminación, que puedas usar como telón de fondo contra el cual vas a observar tu mano, tal como ser un placard. Abre tu mano derecha, en la cual has estado acumulando *prana* ódico y ponla delante del oscuro telón de fondo. Con tus ojos mitad abiertos, contempla a tu mano relajado. No trates con demasiada intensidad. Deberás ser capaz de ver el *prana* ódico alrededor de cada uno de tus dedos. Se verá como una sustancia nebulosa, vaporosa. Si te encuentras en perfecta salud, será más claro y evidente. Algunos estudiantes de yoga sensibles, pueden ver el *prana* ódico alrededor del cuerpo físico de las personas.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 216**

#### **Experimenta el Prana Odico**

Llena seis vasos con agua. Ubícalos sobre una mesa delante de ti. Coge uno de esos vasos y sostenlo con una mano, mientras que con la otra mano, agitas las yemas de tus dedos en el vaso, pero sin tocar el agua. Siente el *prana* ódico cayendo desde tu mano y dedos hacia el agua, y siendo absorbido en el agua y retenido allí. Así hemos mezclado dos formas de poder ódico, el del *prana* ódico físico-salud, y la manifestación ódica del agua. Esto crea magnetismo cuando las dos fuerzas se unen en el agua ódica externa. Has una marca en el vaso de agua que has magnetizado de modo de poder identificarlo más tarde, y luego ponlo con los otros cinco vasos. Mezcla los vasos de modo que no sea obvio cual has magnetizado. Si estás haciendo este ejercicio tú solo, cierra tus ojos cuando mezclas los vasos así no identificas el vaso que ha sido magnetizado. Y ahora, la prueba. Cierra tus ojos y bebe de



cada uno de los vasos. Cierras tus ojos de modo que tu sentido del gusto sea más agudo, y que no te distraiga nada ninguna cosa que veas, teniendo tu mente entera en las papilas gustativas. A medida que pruebas cada vaso de agua, notarás una diferencia en el sabor de agua en el vaso que magnetizaste con *prana* ódico.

Alcanzarás un grandioso control sobre tu cobertura *pránica* aprendiendo a respirar con el diafragma. Los experimentos que siguen, junto con la respiración diafragmática, ayudarán a que despiertes tu propio conocimiento de los controles sobre el *prana* ódico y sobre tu propia cobertura de *prana* ódico. Respira profundamente a través de las fosas nasales, al mismo tiempo mantén la imagen mental de asimilar *prana* ódico del aire en el cuerpo. Puedes visualizarlo en forma de vapor, como el *prana* ódico que quizás viste alrededor de tu mano. Visualiza al *prana* ódico yendo hasta el plexo solar, mientras que el aire es mantenido en tus pulmones. El *prana* ódico se queda en tu plexo solar cuando exhalas el aire de los pulmones. Desde el área del plexo solar, el *prana* ódico automáticamente fluirá a través del tejido muscular a la sangre y se comenzará a almacenar en distintos centros nerviosos como reserva para uso futuro. Al adquirir maestría de este ejercicio, tú construyes las energías del cuerpo vital y calmas los nervios. No es necesario hacerlo a menudo, solamente cuando te sientes con necesidad de almacenar *prana* ódico.

El *prana* ódico es usado a menudo sin saber, para curar variadas aflicciones físicas, trastornos emocionales y tensiones mentales. Un niño corre hacia su madre; el *prana* ódico proveniente de la madre, fluye libremente hacia el niño, conforta cualquier aflicción por la que el niño pueda estar pasando. El niño sale corriendo lleno de vigor, tomando una buena cantidad de *prana* ódico de la madre a través de absorción. Tú puedes suministrar *prana* ódico a cualquier parte de tu cuerpo que pueda estar enferma, y obtener algún alivio. Para tratar angustia emocional, acumula *prana* ódico en el plexo solar, y para aliviar tensión mental, acumúlalo en la parte superior de la espalda y en la zona del pecho.

A medida que inhalas *prana* ódico, dibuja una imagen mental del proceso. Cuando llevas a cabo una imagen mental, estás empleando fuerza ódica para formar la imagen, ya que todas las imágenes mentales están hechas de fuerza ódica. Una vez que se ha formado bien la imagen mental del área de tu cuerpo que se halla afligida, visualiza al *prana* ódico siendo enviado al órgano en particular o la parte del cuerpo. Inhala, luego mantén la respiración por unos segundos a medida que visualizas el *prana* ódico fluyendo desde el plexo solar hacia esa área de tu cuerpo físico. Una vez que consigues hacer fluir suficiente *prana* ódico en el área afligida de tu cuerpo físico y una vez que el

cuerpo de salud se vuelve más vibrante, notarás que la aflicción cede. Has esto por períodos cortos de tiempo. Recuerda, inhalar, mantener la respiración por unos segundos a medida que envías energía a la zona afectada, luego exhalar el aire, manteniendo el *prana* ódico en esa parte del cuerpo que más necesita energía extra. "A donde la toma de conciencia va, la energía fluye." Toda la respiración se debe hacer a través de las fosas nasales, no a través de la boca, profundamente y despacio, en forma natural y rítmica.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 217**

#### **Rastrea la Fuente de Prana**

El *prana* no es aire, por supuesto, y sin embargo es contenido en el aire en cierta manifestación. Se encuentra gran cantidad de *prana* en el aire entre los árboles o cerca del océano. Toda la naturaleza y las fuerzas de la naturaleza son manifestaciones diversas de *prana* ódico que ha tomado forma visual. Las plantas se alimentan de *prana* ódico en el aire. Tú puedes absorber *prana* simplemente al caminar por una arboleda. El aire está lleno de él. Realiza hoy una caminata, en el campo de fuerza ódico de la naturaleza y absorbe el *prana* ódico en el aire a través de tu respiración y a través de los poros de tu piel. Sentirás al *prana* entrar en tu cobertura pránica o cuerpo vital de salud, y que se queda allí a medida que exhalas.

Siéntate tranquilamente y emplea el método interno de concentración cuando piensas acerca de esto. Cada vez que tu mente vaga, jálala firmemente de vuelta al sujeto de la concentración. Recuerda durante la concentración, que el proceso de hacer que la mente vuelva al objeto o al sujeto de la concentración fuerza un flujo de *prana* ódico y también actínico a través de la corrientes nerviosas más sutiles, causando que se fortalezcan, de modo que muy pronto, tu concentración se hará sin esfuerzo a medida que tu subconsciente responde a tus esfuerzos de concentración de la mente consciente, ocasionando que un nuevo proceso llamado meditación, tenga lugar en el maravilloso mundo de la mente.

Concéntrate en el cuerpo de salud *pránico* fluyendo a través y dentro de tu cuerpo físico. Has mentalmente los ejercicios que hemos realizado esta semana para probarle a la mente subconsciente la existencia y el flujo de *prana* ódico, de modo que estableciendo una nueva estructura de hábitos, el subconsciente va a ayudar en vez de poner obstáculos en tu desarrollo natural en el sendero a la iluminación. El subconsciente necesita ciertas pruebas de estas leyes internas, para cooperar totalmente.

Rastrea mentalmente el *prana* ódico hasta su fuente y causa. ¿Llegas a algún

sitio final? Si es así, ¿a dónde? ¿Dónde comienza el *prana* actínico? Pronto encontrarás que el *prana* ódico llega a un límite y que se une en el área subconsciente de la mente en la sub-superconciencia. Encontrarás que el *prana* ódico depende de la existencia de *prana* actínico para existir. A medida que te concentras en el flujo interrelacionado de *prana* ódico y determinas en qué área de la mente interna comienza el *prana* actínico, verás conceptualmente cómo has estado controlando el *prana* ódico durante la semana a través del uso de tu estado mental sub-superconsciente.

Tú estás madurando a través del conocimiento del interior de tu Ser, que has estado estudiando estos últimos meses. Recuerda que en el maravilloso mundo de la mente, la comprensión, el lograr perspectivas mentales, el encontrar pruebas, sin importar cuán pequeñas, dentro de nosotros mismos, constituye un control importante sobre la mente. El arte de la concentración, aunque es el más básico y fundamental control de todos, no es el único control sobre la mente en el sendero clásico *yoga* a la iluminación. La armonía es un control de aspectos aún más profundos de la mente, como lo son la comprensión y el amor actínico. A medida que expandimos nuestra conciencia en el sendero *yoga* a la iluminación, oímos más, vemos más, sentimos más, conocemos más dentro de nosotros mismos. Esto es intenso. No debemos temer a la intensidad, ya que la intensidad es actínica. Tu Ser actínico es intensidad misma, activamente vivo y siempre brillando. El ser humano se puede pensar como de siete aspectos de forma, pero el Ser está más allá de la mente y más allá de la forma, ya que la mente es forma. La mente es conciencia; la conciencia es forma. El Ser es sin forma. Por lo tanto puedes de manera contemplativa decir, "Yo soy Aquel que soy."



## Sukshma Sariram



## El Cuerpo Astral

Entró en unión el Sagrado. Reuniendo *tattvas* cinco y veinte, Siva labró el cuerpo de cinco capas. ¡Munificente fue en verdad su regalo! El construyó un verdadero manojó de deseo.

*Tirumantiram* 465



*El cuerpo astral es un duplicado del cuerpo físico en forma y tamaño, una vaina sutil representada aquí asoma detrás del hombre. Mirando en el espejo, ve a su auto refinado interior, su forma astral, más vivamente que su cuerpo exterior.*

**Lunes**

**LECCIÓN 218**

## **Tu Homólogo Astral**

Tú recordarás de la semana pasada el primer aspecto del ser humano, el cuerpo físico y el segundo aspecto, el cuerpo de salud vital. El tercer aspecto es el cuerpo astral. El cuerpo astral es un duplicado casi exacto del cuerpo físico. Sin embargo, cambios que se manifiestan en el cuerpo físico, tal como envejecimiento, ocurren primero en la estructura del cuerpo astral. El cuerpo astral es de la mente subconsciente, al nivel de los *chakras* de la memoria y de la razón. Puede ser perturbado fácilmente y a veces es llamado el cuerpo emocional. Está hecho de *prana* ódico y mantenido intacto por el flujo general de vida de *prana* actínico que brota constantemente de su estructura atómica. Siendo el homólogo exacto del cuerpo físico, se asemeja al cuerpo físico en tamaño, forma, en todo sentido excepto en peso. Difiere en peso pues está compuesto de materia astral ódica. Esta materia vibra a una frecuencia de vibración mayor que la que podemos denominar materia física.

Trata de hacerte la imagen del hecho que el cuerpo físico y el cuerpo astral son de vibraciones diferentes y que encaja uno dentro del otro, conectados por el factor de energía, que es la energía pránica ódica del cuerpo de salud vital. El mundo astral vibra exactamente dentro del mundo físico que vemos con nuestros ojos físicos y que sentimos con nuestras manos físicas. Por lo tanto, es un duplicado exacto de todo lo que existe materialmente para nuestros sentidos físicos. Esto es lógico para nosotros, conociendo y habiendo identificado los estados de la mente, ya que cada estado de la mente es una forma de vibración trabajando al unísono con todos los otros. La mente única está en diferentes formas de vibración, trabajando junta, un aspecto dentro del otro.

Así como podemos caminar y hablar usando nuestra mente consciente y nuestro cuerpo físico como vehículo durante nuestras horas de vigilia, también podemos caminar y hablar usando el duplicado de nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo astral de la mente subconsciente, durante las horas en que estamos dormidos. Cuando estamos en el cuerpo astral en el mundo subconsciente, otra gente está también en ese mundo y formas de comunicación tienen lugar al igual que en el mundo físico.

Existe un cordón de fuerza ódica y actínica que conecta los dos cuerpos. Es llamado el cordón de plata. Si alguien viaja astralmente muy lejos de su cuerpo físico, o si tiene una experiencia astral intensa, será extraído un suministro extra de energía del cuerpo de salud vital y del cuerpo físico, y la persona se

sentirá cansada al despertar.

El estudio interno de ti mismo puede ser complicado, ya que eres un ser muy complejo de muchas dimensiones. A medida que nos embarcamos en el estudio de esta semana sobre el "tú" interior, puede ser de gran ayuda tener una lista a la que te puedas referir en uno u otro momento, para poner en el orden apropiado las distintas piezas. Las enseñanzas ancestrales que se condensan en este libro, audazmente sostienen que el ser humano es más de lo usualmente se entiende, esto es un cuerpo mortal con un intelecto, grande o pequeño. El ser humano, como lo entienden los místicos, es el alma inmortal rodeada de siete aspectos. A continuación doy un resumen de los siete aspectos del ser humano que se establecen alrededor del cuerpo actínico-causal del alma, *anandamaya kosa*, "cobertura de dicha": 1) el cuerpo físico, *annamaya kosa*, "cobertura hecha de alimento"; 2) el cuerpo de salud vital, *pranamaya kosa*; 3) el cuerpo astral, aspecto instintivo de *manomaya kosa*; 4) el aura humana y la mente instintiva, *prabhamandala* y *manas chitta*; 6) el sistema nervioso sutil, *nadis* y *chakras*; 7) la mente intuitiva, cobertura actinódica causal, *vijnamaya kosa*, "cobertura de cognición."

Así como tenemos escuelas, entretenimientos, discusiones y reuniones con amigos en la mente consciente en el plano físico, de la misma manera vamos a la escuela, disfrutamos de entretenimiento, discutimos problemas y nos reunimos y hablamos con amigos en el plano astral. Así como la mente subconsciente recibe impresiones de la mente consciente durante las horas de vigilia, de la misma manera la mente consciente recibe impresiones de la mente subconsciente a medida que atravesamos experiencias durante las horas en que dormimos.

De la misma manera, personas han visto con los ojos de su cuerpo astral mientras estaban simultáneamente conscientes a través de sus ojos físicos, gente en el plano astral. De la misma manera, aquellos que están viajando en el plano astral pueden ver personas en el plano físico, cuando miran a través del campo de fuerza ódico astral hacia el mundo grosero de la mente consciente. El viajar es mucho más rápido en el plano astral, ya que esto es hecho a través del deseo, y el cuerpo astral es una frecuencia de vibración mucho más refinada que lo que es el cuerpo físico, que funciona como sabemos cercano a la secuencia temporal.

## **Martes**

### **LECCIÓN 219**

#### **La Vida en el Plano Astral**

Cada noche cuando lees tu lección en este libro, date cuenta de que aquí está



tu clave para entrar en la escuela astral de la Academia del Himalaya. Yéndote a dormir pensando en la lección que has estado leyendo, trata de levantarte lentamente en la mañana y con esfuerzo recuerda lo que has estado haciendo durante la noche en el plano astral.

El mundo astral es un plano en el espacio, exactamente como el mundo físico, como lo conocemos en la mente consciente, es un plano espacial. Es la particular frecuencia de vibración que cada uno de estos mundos genera lo que determina el plano espacial que ocupa. Mirando a través de la mente consciente, percibimos el espacio exterior. Mirando a la mente subconsciente, percibimos el espacio interior. Así como las estructuras de hábito de la mente subconsciente controlan mucho de nuestra mente consciente, la mente superconsciente controla muchas de las cosas que ocurren en el plano astral a través del cuerpo astral subconsciente. Esto está relacionado con el despertar de la mente sub-superconsciente. La mente sub-superconsciente se vuelve más y más fuerte, siempre que ejercitemos nuestra intuición al nivel mental-consciente.

Así como eliges tus amigos en el plano consciente físico, de la misma manera atraes seres afines a ti en el mundo astral. Manteniendo nuestros hogares limpios y apacibles, manteniendo nuestros cuerpos y nuestra vestimenta frescos y limpios, la fuerza ódica se vuelve muy pura y nos permite estar más vivos actínicamente. Esta condición también mantiene a la gente astral más baja lejos de nosotros, en tanto que nosotros mismos no entremos en una vibración ódica astral instintiva. La vibración actínica espiritual, mantiene alejadas las influencias astrales bajas, así como puertas, cerrojos, ventanas y paredes desalientan la entrada de personas no gratas a edificios.

No es recomendado admitir personas astrales bajas si eres vulnerable a esta posibilidad, ya que al hacerlo se crea un influjo doble de fuerza ódica, mientras que el esfuerzo del estudiante yoga es el volverse actínicamente superconsciente y no el intensificar el subconsciente ódico. Los seres astrales viven en su propio mundo en el plano astral. Posiblemente tú también entras en este plano a la noche, pero durante el día debemos prestar atención a las actividades de nuestra mente consciente y ocuparnos de nuestros programas inmediatos, manteniendo los dos mundos separados y distinguibles así como el estado cuando nos hallamos dormidos está separado de nuestro estado de vigilia.

Cuando el cuerpo físico muere, esto corta automáticamente el cordón de plata actínico que conecta los cuerpos físico y astral. Entonces el proceso de re-encarnación y vuelta a nacer comienza eventualmente. El cuerpo físico queda en el plano físico como un conglomerado de fuerzas magnéticas y comienza a

disolverse en las fuerzas de la naturaleza que lo rodea. La vida actínica del cuerpo físico y del cuerpo de salud vital asciende por el cordón de plata a medida que este se disuelve y da una carga tremenda al cuerpo astral. Este movimiento registra en el cuerpo astral subconsciente todos los patrones de memoria de la mente consciente de la vida recién vivida, y la persona se vuelve totalmente consciente en el plano astral.

Esta tremenda carga de fuerza ódica y actínica registrándose sobre el cuerpo astral en el momento de transición o muerte, es lo que estimula y lo que da el impulso al proceso de reencarnación. Este proceso es en su mayor parte controlado por la actividad de las fuerzas de hábito subconscientes. Antes de que el ciclo de reencarnación tenga lugar, sin embargo, la persona que acaba de partir, a menudo vuelve a crear rápidamente los mismos estados de conciencia, los mismos intereses a los que estaba acostumbrada en el plano físico, y puede continuar, como habitualmente, reuniéndose con su familia, quienes la visitan en sus cuerpos astrales durante las horas en que duermen. Aunque el cuerpo astral está aún ligado por las estructuras de hábito de su vida física, continúa consumiéndose desde el momento de la transición, y la fuerza ódica continúa siendo realimentada al plano físico en un esfuerzo por hacer contacto de nuevo con la familia, los amigos y las personas queridas a través de la memoria y el deseo. Otro cuerpo físico es creado y se lleva a cabo una vuelta al mundo consciente. El viejo cuerpo astral es descartado y las nuevas fuerzas actínicas generadas dan vida a un nuevo cuerpo físico y a un nuevo cuerpo de salud, junto con un nuevo cuerpo astral. El nuevo cuerpo astral es la suma de todas las experiencias subconscientes que precedieron, y puede ser muy maduro en el momento en que el cuerpo físico es sólo un niño. La forma ódica astral que fue dejada es llamada caparazón astral y eventualmente se corresponde con el cadáver del cuerpo físico que murió.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 220**

#### **El Aura y la Mente Instintiva**

Al comenzar el estudio del cuarto aspecto de la persona, mantengamos presente los primeros tres: el cuerpo físico como primer aspecto, el cuerpo de salud vital como segundo aspecto y el cuerpo astral como tercer aspecto. El cuarto aspecto es la mente instintiva y el aura humana, el espectro colorido que registra cualquier estado de la mente por el cual pasa la persona. El aura humana es la reflexión de la evolución específica. Pero registra más claramente los patrones reaccionarios básicos de la mente instintiva.

Dentro de la mente instintiva existen ambas fuerzas ódicas agresivas y pasivas.

Algunas de estas son temor, enojo, celos, engaño, orgullo, codicia – y también existe esa forma de apego a veces denominada amor ódico o magnético, así como felicidad y cariño. Estas emociones son ya sea agresivas o pasivas, dependiendo del factor motivador involucrado. Los factores motivadores son deseo, una falta de control de la fuerza ódica, o un tipo de flujo superconsciente actínico que motiva desde el interior hacia el exterior de la conciencia humana. Cuando este flujo actínico entra en acción, las emociones más refinadas de compasión, benevolencia y gozo son experimentadas. Básicamente, todas estas cualidades pueden ser definidas ya sea como ódicas o como actínicas. Las fuerzas actínicas fluyen desde el meollo del alma hacia fuera a través del campo de fuerza ódico, y cuando las fuerzas actínicas amenguan, las fuerzas ódicas cuajan y velozmente invaden para llenar el vacío.

El temor es una fuerza ódica agresiva. Los dos colores básicos del aura ódica son gris y rojo. Gris es el color del temor, que cuando lleva a la depresión de temor intenso, se vuelve color negro. Rojo es el registro de enojo del aura. En un estado reprimido de la mente instintiva, cuando el deseo no ha sido alcanzado, el aura registra un color negro rojizo para representar la emoción de la lujuria.

El temor domina la vida de muchas personas, aún cuando ellas no tienen ninguna razón para temer. Es un mecanismo protector de la naturaleza instintiva más baja inherente a cada ser humano; y a los animales también. El temor a la oscuridad por ejemplo, nació de la carencia de refugio del hombre primitivo. Mucho antes de que descubriera el uso del fuego o incluso que aprendiera a vivir en cuevas, se estremecía en la oscuridad cuando el sol se ponía, ya que sabía que estaba a la merced de los animales salvajes y de otros peligros de la noche. Aún hoy día, la habilidad del ser humano de temer lo dota de una cautela natural al enfrentar lo desconocido. La cobertura gris impregna el aura durante la investigación de protección hasta que es probado que existe una condición de seguridad. El ser humano actual aún mantiene el temor a la oscuridad. Pero ahora se rodea de luz eléctrica simbolizando la nueva era dorada en la cual su fuerza actínica ha comenzado a penetrar a través de la mente instintiva, refinando su mente así como el fulgor de la electricidad refina la vibración de la Tierra durante la noche. Entre otras formas de temor se hallan el temor a la muerte, el temor a la pobreza, el temor al agua y el temor a las alturas.

El ser humano actual aún mantiene el temor a la oscuridad. Pero ahora se rodea de luz eléctrica simbolizando la nueva era dorada en la cual su fuerza actínica ha comenzado a penetrar a través de la mente instintiva, refinando su

mente así como el fulgor de la electricidad refina la vibración de la Tierra durante la noche. Entre otras formas de temor se hallan el temor a la muerte, el temor a la pobreza, el temor al agua y el temor a las alturas.

El enojo es también, así como el temor, un control instintivo, y en su momento sirvió un propósito. La arremetida de furia servía para proteger los intereses privados del ser humano en situaciones críticas inyectando adrenalina en su sangre y preparándolo así para la defensa. Pero a medida que el ser humano evoluciona acercándose a su real ser actínico, descubre que el amor actínico, la comprensión la compasión y la sabiduría son cualidades más elevadas que la furia. Otras dos emociones instintivas que motivan las fuerzas ódicas pasivas y agresivas son los celos y el engaño

La edad actínica se halla brotando en el planeta. Sus señalizaciones anunciando la mente espiritual del ser humano están representadas en forma simbólica en sucesos en la Tierra, como ser la luz eléctrica, la energía atómica, las sondas espaciales, las sondas en el subconsciente, los sondeos de vidas pasadas y los peligrosos estados expandidos de conciencia estimulados por sustancias químicas. Todo esto y más, muestra que el ser humano ha sobrepasado las emociones instintivas bajas tales como celos, representados en el aura ódica que rodea y atraviesa el cuerpo con el color verde oscuro, y el engaño con el color gris verdoso.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 221**

#### **Controlando los Instintos**

Sí, el ser humano ha superado los celos y el engaño, pero ¿con qué frecuencia se da cuenta de esto? Los periódicos están llenos de ejemplos de personas que se dejaron controlar por estas emociones. Cuando se sienten celos, uno siente que la persona que se admira tiene más control sobre las fuerzas ódicas y actínicas que lo que uno tiene, y en un frenético esfuerzo en balancear las fuerzas, se idean planes para destruir las fuerzas ódicas o detener el flujo de las fuerzas actínicas de su víctima. Los celos son traicioneros cuando se vuelven activos y agresivos y hacen a la persona falsa.

Muchas personas no sienten que la falsedad sea una emoción luego de que ha existido en su naturaleza por un tiempo suficientemente largo como para volverse un hábito. Las emociones instintivas a menudo se vuelven hábitos cuando se les permite dar mucha rienda suelta, especialmente esas emociones básicas y bajas – temor, enojo, celos y engaño – todas las cuales residen en los *chakras* bajos, por debajo del *chakra muladhara*.

El temor, la furia, los celos y el engaño producen un tejido ódico del aura de color verde, gris, negro y rojo, circulando a través de los órganos del cuerpo astral, afectando los órganos del cuerpo físico así como drenando el cuerpo de salud vital del necesario poder ódico. Esto reduce el flujo actínico a un mínimo, de modo que la única vida en el cuerpo se halla en una apagada y astuta chispa en los ojos.

Estas emociones instintivas básicas de la mente subconsciente son la sustancia a través de la cual evolucionamos. A medida que se lleva a cabo mayor control de las fuerzas los colores del aura se aclaran y la naturaleza se refina, Este proceso de refinamiento se lleva a cabo rápidamente a través de disciplina en el camino *yoga raja* a la iluminación. Todo esfuerzo que tú haces para refrenar y controlar tu naturaleza instintiva básica te trae más cerca de tu meta espiritual. Existe un dicho muy verdadero, "tu eres simplemente tan actínico como tu fuerza ódica activa más baja." Esas cosas a las que aún reaccionas representan tus puntos bajos y deben llevarse a comprensión actínica antes de que puedas disolver el campo de fuerza ódico que los contiene.

Otra dimensión de la mente instintiva es la mente de hábito. Los hábitos son edificados en nosotros desde la infancia. Algunos se mantienen conscientes y otros entran en el subconsciente. Los más difíciles de superar son nuestras habituales identificaciones con los campos de fuerza de nuestra ciudad o estado, nuestro país, nuestra raza, e incluso el mismo mundo. Las muchas ramificaciones del comportamiento humano que corresponden al estudio de la mente de hábito podrían llenar muchos libros. Parcialidad es una de las emociones negativas contenidas en la mente de hábito. Puede ser que no pensemos en la parcialidad como en un hábito, pero sí lo es. Muchos adultos conservan muy fuertes prejuicios habituales. A ellos no les importa las personas que no pertenecen a su raza en particular, a su casta o a su clase social.

Cuando se produce un cambio abrupto o una perturbación en la mente instintiva de la raza, sus fuerzas pueden en forma abrupta y rápida volverse agresivas, despertando las emociones instintivas bajas. Sin embargo, cuando a la mente racial se le permite seguir su curso natural de evolución, o es mantenida bajo control, y su propio sentido es trascendido, entonces el ser humano se da cuenta que no puede juzgarse a sí mismo o a otro basado en la raza, el color, la casta, la creencia o la nacionalidad, sino en la individualidad espiritual.

Haz una lista de las emociones negativas que aún residen en tu campo de fuerza instintivo. Si encuentras que estás dominado por una o más de estas

emociones, admítetelo honestamente. El admitirlos, el encararte a ti mismo afloja el agarre de la fuerza ódica y permite que un poco de fuerza actínica penetre y disuelva el campo de fuerza bajo de la emoción que estás examinando. Primer paso – admisión; segundo paso – observación. Cuando por ejemplo te enfureces, te vuelves temeroso o celoso, obsérvate a ti mismo en esta acción. Inmediatamente vuélvete consciente de la fuerza actínica. Vuélvete un ser vacío de energías sin colores; ve los colores oscuros del aura disolverse en un resplandor de azul, amarillo, lavanda y blanco. Tú puedes hacer esto con tu comprensión actual de que la fuerza actínica es más elevada que la mente instintiva, mucho más grandiosa que el cuerpo astral o que el cuerpo físico y el cuerpo de salud.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 222**

#### **El Inteleco o Llama del Agua.**

El quinto aspecto del alma es la cobertura causal ódica, o mente intelectual, conocida en Sánscrito como *buddhi chitta*. Funciona en el plano causal ódico dentro del Segundo Mundo de existencia, Antarloka, el dominio creativo del intelecto. Aquí el individuo organiza la información, adquiere nuevas ideas a partir de observar proyectos viejos, y usa su conocimiento para mover vastos campos de fuerza magnética en la superficie de la Tierra. Este plano es primariamente subconsciente, con ocasionales influencias de la superconciencia. Es básicamente un plano mental donde las fuerzas ódicas son manipuladas. El intelecto es el aspecto del alma que tú usas cuando te sientas y piensas, memorizas y razones. El intelecto puede también ser proyectado a lugares distantes sin dejar al cuerpo físico. A través de este aspecto, el adepto puede percibir lo que se halla allí y acumular conocimiento o información.

Existen personas hoy en todo el mundo, que se han desarrollado únicamente hasta el cuarto o quinto aspecto de la persona y son guiadas simplemente por las estructuras de hábito de la mente instintiva-intelectual. Pero el gobierno de los campos de fuerza ódicos en el mundo de hoy es llevado a cabo a través del control consciente del intelecto o de la cobertura causal ódica.

La diplomacia, una clase de amor – el no querer herir al prójimo, la supresión de las emociones de odio y enojo – trae una clase de armonía. Estos son productos del intelecto que cuando se desarrolla en una fuerte cobertura intelectual, es capaz de controlar las emociones bajas a través de memoria controlada, razón controlada y fuerza de voluntad controlada, las tres facultades de nuestra habilidad de gobernar a las fuerzas de la naturaleza.

Ni sobreestimes ni subestimes al intelecto, ya que él llena muchas funciones importantes en la vida, la gran experiencia. Pero recuerda que el intelecto no es la totalidad del ser humano, es solamente, hablando en forma figurada, el quinto aspecto. El intelecto no es la mente entera, es solamente una parte, aproximadamente un décimo de la mente. El subconsciente y el superconsciente completan los otros nueve décimos.

El conocimiento dogmático es una facultad de la memoria. Estudiamos, escuchamos, oímos, y mencionamos la opinión de otros. El conocimiento dogmático es almacenado en la grilla de memoria de la mente subconsciente. Esto nos da seguridad o una plataforma para el intelecto, haciéndolo más fuerte y desarrollando un ego. Por lo tanto el intelecto es nuestro ego. El ego separa a las personas de las personas, a las naciones de las naciones y al alma de la realización de su Ser.

"Tu verdadera educación es la universidad interior." Quizás hayas estado pensando que esta declaración es anti-intelectual, en contra de la educación. Examinemos el verdadero significado, función y propósito de la educación. La educación no es una vestimenta. No se te pega a ti. No es la colección que tienes de las opiniones de otras personas. A través de la educación tú estimulas tu intelecto. La educación es aquello que sacas de adentro tuyo como resultado de tu interés personal en el cumplimiento de tus *karmas* de nacimiento, o *prarabdha karmas*. La educación significa exponerse a nuevas ideas y antiguas opiniones, dándote las herramientas para explorar tus propias opiniones libremente, tomar decisiones, investigar y reverlas, y avanzar en tu comprensión de Dios, del alma y del mundo. Esto es educación. No es estática. Es tan fluida como un río. O al menos debería serlo. Tú puedes elegir, tú tienes la habilidad de remoldear tu intelecto de la manera que quieras. Las grandes verdades de la vida son una parte de tu ser. Están dentro tuyo. Ellas se te manifiestan lentamente a medida que evoluciona tu comprensión de ellas. Y sin embargo están siempre allí dentro de tí, esperando ser realizadas.

El intelecto es el ego externo, pero es el ego externo cuando está en control y se ha separado suficientemente de la superconciencia para volverse dogmático. Cuando el intelecto representa el ego, decimos que una persona es incapaz de cambiar su forma de pensar, sin importar cuánto trates de convencerla o cuánto hables con ella. Es testaruda, inflexible, incluso poco amistosa si se vuelve inquieta o perturbada en su esfuerzo por mantener unido su intelecto.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 223**

## La Naturaleza Intuitiva

Observa al intelecto como se manifiesta en el mundo a tu alrededor. Puedes ver sus límites. También puedes ver cuando se vuelve una herramienta para la mente intuitiva. Cuando descubres grandes verdades en los libros que lees, cuando te llegan ideas creativas, observa, con desapego afectivo, la gente a tu alrededor, las situaciones por las que pasas en la vida. Como has aprendido, las observaciones dan nacimiento a la comprensión, y la comprensión viene de tu mente superconsciente. Entonces, el intelecto debe ser desarrollado hasta cierto punto y luego controlado a través del control del pensamiento. Las formas del pensamiento son manifestaciones de materia astral, o fuerza ódica, y viajan a través del espacio astral, o campos de fuerza ódicos, de un destino a otro. Ellos pueden crear, preservar y destruir. Las formas de pensamiento pueden ser vistas, así como las auras pueden ser vistas.

El intelecto es el ego externo, pero es el ego externo cuando está en control y se ha separado suficientemente de la superconciencia para volverse dogmático. Cuando el intelecto representa el ego, decimos que una persona es incapaz de cambiar su forma de pensar, sin importar cuánto trates de convencerla o cuánto hables con ella. Es testaruda, inflexible, incluso poco amistosa si se vuelve inquieta o perturbada en su esfuerzo por mantener unido su intelecto.

Si la naturaleza intelectual se vuelve perturbada, el cuerpo astral entonces toma control y entonces la mente instintiva o las cualidades instintivas prevalecen en ese momento. Esto es muy evidente en gente indisciplinada, porque la naturaleza intelectual es indisciplinada. Cuando el cuerpo astral y el intelecto trabajan mano a mano, ellos crean un individuo instintivo-intelectual lleno de conocimiento dogmático, tendencias instintivas indisciplinadas y emociones de odio y temor que no han sido transmutadas hacia el dominio de la razón y que no han sido controladas permitiendo que se construya una red de patrones de memoria positivos.

Dentro del ser humano, y funcionando a una frecuencia de vibración diferente del intelecto, se encuentra el poder o fuerza motivadora de la mente, los *chakras*, o centros de fuerza. Existen siete de estos centros de fuerza básicos, que son estimulados en movimiento y apertura por las corrientes *ida*, *pingala* y *sushumna*. *Ida* y *pingala* son corrientes síquicas ódicas (ying y yang de los chinos) entretejidas alrededor de la médula espinal. Directamente a través de la médula espinal circula la corriente *sushumna*, que es actinódica. La corriente *ida* es fuerza ódica pasiva; la corriente *pingala* es fuerza ódica agresiva. *Sushumna* es una corriente actinódica. Estas corrientes gobiernan el sexto aspecto del ser humano, los *chakras*. Estas corrientes son como las



riendas que guían a un caballo cuando cabalgamos en una dirección u otra.

La naturaleza intuitiva, el séptimo aspecto del ser humano, está compuesto de una mayor cantidad de energía actínica que de ódica. Está formado por la corriente *sushumna*, que circula en forma ascendente entre las corrientes *ida* y *pingala* a través de la médula espinal. Es el estado de la mente que el estudiante *yoga* debe identificar como propio por así decir. Hasta ese momento, él se identifica usualmente con la mente intuitiva de su *guru*. Esta identificación sirve como constante recordatorio de la existencia de su propia naturaleza intuitiva. Muchos estudiantes parecen reconocer cuando el *guru* se halla en un estado elevado de toma de conciencia intuitiva, pero pueden no darse cuenta que el reconocimiento de ese estado es su propio estado elevado de conciencia intuitiva, que sucede simultáneamente con el del *guru*. Este es uno de los grandes beneficios que se le otorga al estudiante *yoga* que trabaja en un sistema de *guru*: la oportunidad de identificarse con la mente intuitiva del *guru*.

Cuando el estudiante *yoga* aprende a controlar su propio campo de fuerzas ódico hasta el punto de que él no se identifica más con su cuerpo o su intelecto, él puede entonces identificar su ego externo con su naturaleza intuitiva o mente sub-superconsciente. Esta nueva y humilde identidad es un sentido esporádico en los estadios iniciales del sendero *yoga*, ya que únicamente cuando el estudiante es realmente actínico, es que él utiliza la mente intuitiva conscientemente, percibiéndola a través de sus facultades de conocimiento. Uno no tiene pensamientos cuando se halla en este estado de toma de conciencia total. En esta conciencia, uno ve y percibe a través del *chakra anahata* de conocimiento directo. La naturaleza intuitiva es el aspecto más refinado del cuerpo astral. A pesar de que el aspecto intuitivo está hecho primordialmente de fuerza actínica, existe suficiente fuerza ódica dentro de él, para posibilitarle al ser humano entrar en el dominio de creación en el mundo material. Este séptimo aspecto del ser humano es una meseta, una nivelación de un ciclo de evolución y al mismo tiempo el comienzo de otro.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 224**

#### **El Cuerpo del Alma. El Verdadero Tú**

Dentro de los siete aspectos del ser humano yace el cuerpo del alma, el cuerpo causal actínico, *anandamaya kosa*, el verdadero tú. El cuerpo del alma tiene forma, así como el cuerpo astral tiene una forma, pero es más refinada y de una naturaleza más permanente. Es este cuerpo el que reencarna, creando a su alrededor nuevos cuerpos físicos y astrales, vida tras vida tras vida. Este

proceso madura y desarrolla el cuerpo del alma. Por lo tanto tenemos almas viejas y almas más jóvenes, dependiendo de la madurez y del desarrollo del cuerpo del alma, dependiendo del número de vidas o de la intensidad de las experiencias de maduración por las cuales el individuo ha pasado.

El cuerpo del alma es luz pura, hecha de cuantos. Es indestructible. No puede ser herido ni dañado de ninguna manera. Es ser puro, creado por el Señor Siva, madurando en su camino hacia la unión final con El. El cuerpo del alma es radiación constante. Su mente es la superconciencia, que contiene toda la inteligencia, y que está constantemente consciente, que no duerme y que expande toma de conciencia a medida que el cuerpo del alma madura. Para la persona que ha realizado su alma, la toma de conciencia viaja a través de la mente como el viajante viaja de ciudad a ciudad, de país a país, nunca quedándose atrapado en un área más de lo necesario, siempre conscientemente consciente de toma de conciencia en conciencia en todo momento. El cuerpo del alma vive en la eternidad del momento, consciente simultáneamente del pasado y del futuro como un solo ciclo. La naturaleza verdadera, la identidad personal segura y duradera, es realizarse a uno mismo como cuerpo del alma. Esto es el verdadero hallazgo de nuestras raíces, nuestra fuente, nuestra indestructible alma que siempre se halla madurando.

En los años que suceden a la iluminación completa, o Realización del Ser, al obtener un *nirvikalpa samadhi* estable, se comienza a formar un cuerpo de energía dorada actínica pura, el *svarnasarira*. Yo experimenté que esto comenzaba a sucederme en 1955. En ese momento había solamente suficiente fuerza óptica para mantener el cuerpo físico unido en actividad material. Este nuevo cuerpo actínico se construye a través de la práctica diaria de *nirvikalpa samadhi*, que constituye una de las más elevadas disciplinas del *yoga siddha*.

Sin embargo, debe ser mencionado que el primer gran logro por el cual el aspirante se debe esforzar es el experimentar la luz interior, que se enseña tanto a las personas en el grupo familiar como a los renunciates, que implica que la persona tiene suficiente dominio interior y control sobre el intelecto de modo que la luz dentro de la cabeza o del cuerpo es realmente vista. Esto también implica un control del *chakra manipura* y una toma de conciencia consciente de cómo trabaja el *chakra anahata* de la cognición, permitiendo una explosión de energía actínica hacia el *chakra visuddha* del amor.

El siguiente paso para los aspirantes es lo que se conoce como "Rozar al Ser." Cuando esto ocurre, el cuerpo del alma se libera, se hace completamente autónomo, de modo de que los aspirantes pueden ser entrenados en su control y uso consciente. Es en éste cuerpo que ellos asisten a clases en los planos

elevados y se comunican a través de vibración con otros en cuerpo del alma. De allí en adelante, depende de ellos el entrenarse con el gurú personalmente de modo de aprender a usar y controlar el cuerpo del alma. Con este control y conciencia modificada ellos eventualmente llegan a una realización sostenida del Ser, *nirvikalpa samadhi*, en esta o en una vida posterior, ya que la próxima fase en el sendero hacia la unión es alistar y luego mantener una vida de renunciación en el verdadero sentido, volviéndose un *Natha sannyasin*.

Debe ser mencionado que muchos se frustran buscando realizaciones más allá de sus habilidades, al mismo tiempo que no llevan a cabo las realizaciones que están dentro de sus habilidades. Debemos recordar que *savikalpa samadhi* se relaciona con los *chakras anahata* y *visuddha* y es mantenido por un intelecto purificado y una fuerza de voluntad dinámica. Mientras que *nirvikalpa samadhi* está relacionado con los *chakras ajna* y *sahasrara* y con aquellos de más arriba y es mantenido con la completa renunciación al mundo al punto que el mundo renuncia al renunciante. Estos son los venerables *sannyasins*.

El control de la mente construye la naturaleza intuitiva. Dirigiendo el flujo del pensamiento, discriminando perceptivamente entre acciones, estando conciente de ocuparse de las reacciones, el estudiante *yoga* pronto aprende el uso de su poder actínico. De modo de mantener una conciencia expandida, este poder debe ser puesto en uso, y cuando fluye a través del intelecto, cambia automáticamente la química del intelecto, al mismo tiempo que comienza a crear la naturaleza intuitiva.

Cambia lo que piensas de ti mismo. Siente que vienes de lo que no tiene tiempo, no tiene causa y no tiene espacio. Visualiza el puro y radiante cuerpo de luz, el ser del alma, el "Yo Soy", el "Observador." Luego, alrededor de ello se forma la mente intuitiva, y alrededor de ésta se forma el intelecto. Luego se ven los *chakras*, gobernando los estados de la mente desde los más elevados a los más bajos, y las corrientes *ida*, *pingala* y *sushumna*. La naturaleza instintiva se forma alrededor de esto, luego el aura humana, a través de la cual las formas de pensamiento son creadas, luego el cuerpo de salud vital, y luego el cuerpo físico.



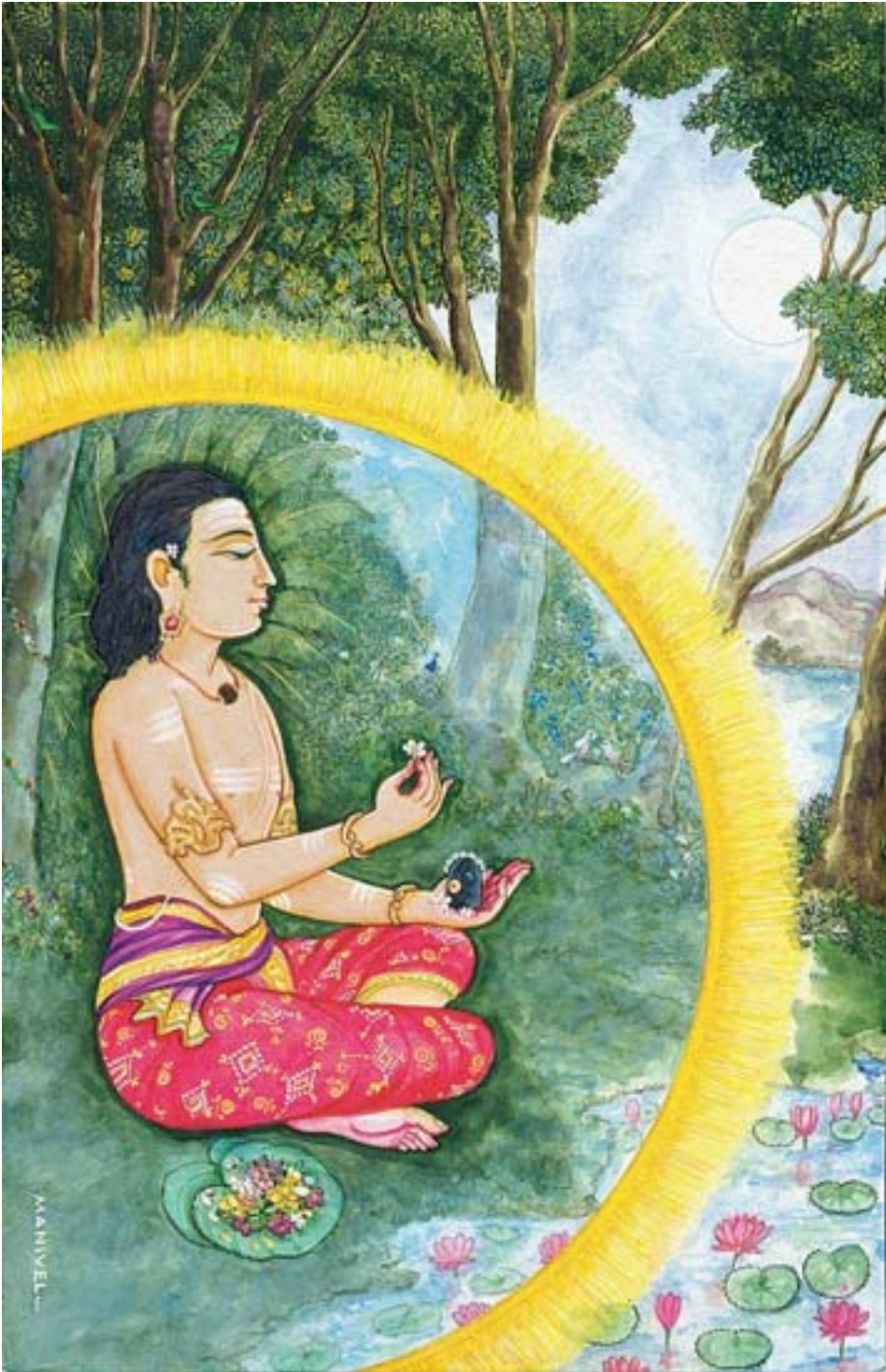
## Manava Prabhamandalam



## El Aura Humana

La luz interior es tan pura como la luz de un relámpago. Es luz que es grandiosa y roja. Ella es la luz de Siva que emite jnana. Es la luz de los chakras de arriba. Es la luz que nace de la toma de conciencia constante del sonido puro, Aum. Es la luz que es la combinación de todas estas luces.

*Tirumantiram 2686*



*En una plantación de bosque aislado este Sivabhaktar concentrado está ofreciendo flores a la Sivalinga durante una puja Siva simple. Él está trabajando internamente para visualizar rodeado por un círculo de luz amarilla de oro para elevar su conciencia con este color brillante, positivo.*

## Lunes

### LECCIÓN 225

#### La Extraordinaria Aura Humana

El aura humana se extiende hacia fuera unos tres a cuatro pies alrededor del cuerpo, e incluso entre cinco y seis pies en el caso de almas más evolucionadas. Está hecha de una variedad de frecuencias vibratorias o colores. Cada área de la mente a través de la cual fluye la toma de conciencia, refleja un cambio en estas frecuencias vibratorias de colores en el aura humana. Cuando tú hayas desarrollado una cierta visión síquica, viendo a través de los ojos del alma, serás capaz de mirar a una persona, ver el aura que la rodea y saber inmediatamente en qué área de la mente instintiva, intelectual o superconsciente ella está tomando conciencia en ese preciso instante.

Por ejemplo, si la toma de conciencia de uno estaba fluyendo a través de los dominios de la depresión, esto es, el área dentro de la extensa sustancia de la mente que contiene la frecuencia vibratoria de la depresión su aura lucirá bastante gris, sombría y lúgubre. Si la persona estaba tomando conciencia en el sentimiento de amor verdadero por toda la humanidad, su aura se vería azul clara, bordeada y matizada con amarillo. Sin embargo, si su amor por la humanidad era de una naturaleza emocional, superficial, siendo más charla insustancial y emoción que compasión sub-superconsciente, su aura será rosa o rojiza, diciéndonos que aún existe un montón de fuego instintivo, y que si una circunstancia perturbadora ocurre, la persona podría olvidar fácilmente acerca del amor universal y ponerse furiosa. Entonces el rosa se transformaría en rojo llameante con rayas negras. Luego de esto, si la persona sintiera remordimiento acerca de su altibajo emocional, su aura se tornaría azul oscuro, y tu a penas podrías ver su rostro debido a la neblina profundamente azul que se formaría alrededor de su cuerpo. Si la toma de conciencia estaba fluyendo a través del área de la mente de la inferioridad y de los celos, el aura sería verde grisáceo oscuro. Una persona con inclinaciones curativas tendría un aura color verde pálido. Un estudiante que está incrementando su conocimiento intelectual tendría un aura de color amarillo brillante. Las combinaciones son infinitas.

A menudo, muchos colores aparecen en el aura al mismo tiempo. Por ejemplo, el rojo del deseo suprimido y de furia, pueden aparecer junto con el amarillo de interés intelectual. La cabeza de esta persona estaría rodeada de amarillo, y la parte baja de su cuerpo con rayas rojas. Incluso una pizca de verde muy oscuro puede aparecer, mostrando que los celos causaron su furia. Se hace muy sencillo diagnosticar problemas emocionales simplemente viendo la

frecuencia de vibración de los colores del aura y decidiendo a través de qué área de la mente está fluyendo la toma de conciencia.

## **Martes**

### **LECCIÓN 226**

## **El Incesante Flujo y Reflujo de los Colores**

El plasma extenso de la mente está completo y concluido en todos sus varios estados, departamentos, áreas y humores. Simplemente aparenta que está siendo creado a medida que movemos la toma de conciencia a través de él. Cada área del universo ilimitado de la mente tiene sus propios colores y sonidos. Nosotros los interpretamos a través de nuestros nervios y los registramos como sentimientos. Cuando separamos la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, es posible separar el sentimiento de aquello que sentimos. Entonces podemos tomar conciencia del sonido del sentimiento y del color del sentimiento, al igual que del color del sonido, del sonido del color y del sentimiento del sonido. El captar este concepto requiere una buena cantidad de meditación de tu parte. Pero a su tiempo comprenderás la gama completa de la emoción y sus frecuencias vibratorias a medida que comienzas a tomar conciencia del aura alrededor de tu cuerpo físico.

Cuando alguien se halla fluyendo su toma de conciencia a través de áreas sub-superconscientes de la mente y se halla re-programando a nuevo su subconsciente, su aura cambia rápidamente. Tú sabes que él está progresando en el sendero, ya que su aura pasa por diversos cambios de patrones de color semana tras semana a medida que él trabaja hacia su interior con su toma de conciencia. Un devoto sentado en meditación, trabajando diligentemente dentro de sí mismo, en el curso de media hora habrá cambiado los colores de su aura tres, cuatro o cinco veces, a medida que mueve su toma de conciencia desde las áreas instintiva-intelectual hacia el brillo de los dominios sub-superconscientes. Su aura tomará matices de celeste y de amarillo claro entremezclados con blanco. Luego, a medida que él se mueve hacia la superconciencia, comenzarán a emerger rayos de luz de la fuente central de energía desde el meollo de su médula espinal y desbordarán hacia fuera a través de su aura y penetrarán la atmósfera de la habitación. Tú sientes su presencia como un *darshan*.

El sub de la mente subconsciente tiene un aura de su propiedad dentro del aura exterior que hemos estado describiendo. Es vista "dentro" del mismo cuerpo físico y es diferente de la cotidiana aura emocional-intelectual que aparece alrededor del cuerpo físico como resultado de que la toma de conciencia se halla en una u otra área de la mente. Todas las condiciones



reaccionarias de nuestro pasado que se hallan actualmente reaccionando en nuestra mente subconsciente son reflejadas en los colores de esta aura subconsciente interna. Aunque parezca mentira, el aura interior se ve muy parecida a una pintura de arte moderno. Esta parte del aura no fluye hacia fuera alrededor del cuerpo, pero se mantiene suspendida profundamente dentro del cuerpo, en el área del pecho y el torso. Observando profundamente en el torso, uno puede ver sus diversos colores. Estos no se mueven. Los pintores modernos, quizás sin saberlo, pueden haber estado pintando el aura sub-subconsciente de ellos mismos, de su familia o de sus amigos, ya que así es exactamente como lucen algunas pinturas.

El aura interna puede lucir así: Del lado izquierdo del pecho, una gran superficie verde; por debajo, en la zona del abdomen, una zona de rojo; cerca de la garganta, amarillo; cruzando el área del corazón, rayas de naranja o púrpura. Estos colores no se mueven. Ellos se mantienen allí vibrando, y el resto del aura se mueve alrededor y a través de ellos.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 227**

#### **Trabajando con el Aura Interna**

Tan pronto como uno comienza a meditar, para ganar suficiente control de la toma de conciencia, los colores se comienzan a mover un poco. Cuando el meditador rompe con sus patrones de hábito de la vida cotidiana comenzando a reprogramar su mente subconsciente, su aura interior comienza a cambiar. Cuando luego de una buena meditación, un predominante patrón reaccionario subconsciente aparece en su visión como si hubiera sucedido ayer, y él comienza a reaccionar nuevamente, una de estas estructuras puede moverse hacia arriba a la zona de la garganta. El se verá forzado a tragar saliva. En este momento, si tú le preguntas "¿Qué está pasando por tu mente?", él te hablará claramente de su reacción. Yo siempre recomiendo que esto se escriba y que sea quemado en vez de hablado. De esta manera, ese color desaparecerá para nunca más volver, y otro color se elevará por debajo. Un color verde puede irse y un color marrón elevarse para ocupar su lugar. Estas áreas reprimidas, eventualmente se disiparán, y la toma de conciencia que una vez se hallaba dividida de muchas formas, retractará sus tentáculos de las áreas externas de la mente hasta que le sea posible moverse libremente a través de todas las áreas de la mente.

Cada vez que una de estas condiciones reaccionarias subconscientes profundamente arraigadas se va, al aura interna se vuelve más fluida, más brillante y menos rígida. El devoto se vuelve más saludable. Luego de una

completa limpieza subconsciente, después de quizás un año de trabajar consigo mismo y de desarrollar y re-programar su mente subconsciente positivamente, el pecho se transformará en una lámina de un hermoso color amarillo, y rayos de luz blanca podrán ser vistos emergiendo desde su interior. Esto continuará hasta que el devoto pare de trabajar consigo mismo. Y si él comienza a habitar más en las áreas subconscientes o si encuentra en la vida una condición que no es capaz de encarar dentro de sí mismo, y retorna a resentimiento, egoísmo, autocompasión y rencor, el pecho se opacará de nuevo y lucirá exactamente como una pintura de arte moderno.

La mente es como un universo vasto. La toma de conciencia individual del ser humano viaja a través de la mente de un planeta a otro, de un área a otra.. O si comparamos a la mente con el mundo, la toma de conciencia individual del ser humano viaja a través de la mente del odio al amor, a la alegría, a la tristeza, a todas las diversas ideas y conceptos dentro de la mente como si viajara de país en país, de ciudad en ciudad. Por lo tanto, el aura humana es muy consistente. Cada vez que la toma de conciencia individual del ser humano fluye a través del amor, el aura humana refleja los colores pasteles del amor, así como reflejaría los colores del odio, del temor, de los celos, de la exhuberancia, de la compasión y de las varias áreas del intelecto. Uno puede aprender a leer los colores del aura humana y conocer en qué área de la mente está fluyendo la toma de conciencia de la persona.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 228**

#### **El Arte de Ver Auras**

La gran pregunta surge, "¿Cómo sabemos si estamos viendo un aura, o si es sólo nuestra imaginación?" En realidad, no existe tal cosa como la imaginación, de acuerdo al uso general de la palabra. Cuando vamos hacia dentro nuestro, encontramos que cada cosa que es llamada imaginación, o "en el mundo de la imaginación," en realidad existe dentro de la sustancia refinada de la mente, y simplemente tomamos conciencia de ella en el sitio donde se halla impresa en la vasta sustancia interna de la mente. Solamente cuando tomamos conciencia de algo que imaginamos, por un suficientemente largo período de tiempo, lo traemos hacia fuera de las áreas sutiles de la mente y lo imprimimos en los esquemas de memoria del cerebro físico. Entonces no lo llamamos más imaginación. Lo empezamos a llamar real. Finalmente, si lo llegamos a manifestar físicamente, entonces realmente lo comenzamos a llamar real. Supongo que esta es la forma en que la toma de conciencia individual del ser humano se ha vuelto exteriorizada, de modo de que él ve el mundo externo como real y a las áreas internas, refinadas de la mente como

irreales o inaprensibles. No siempre fue así, sin embargo, ya que en ausencia de cosas para exteriorizar la toma de conciencia individual del ser humano, éste se halla naturalmente dentro de sí mismo.

Cuando la toma de conciencia está dentro de las profundidades de la mente, de modo que el color y la luz y el sonido son uno mismo para él, entonces él ve a su prójimo de adentro hacia fuera. Primeramente verá la médula espinal de aquél a quien está mirando, y las luces dentro de la médula espinal, y luego él verá el aura interna, luego el aura externa del individuo, y por último verá el cuerpo físico. Cuando la toma de conciencia se halla exteriorizada al punto de que vemos las cosas físicas como realidad, entonces vemos primero el cuerpo físico, y debemos esforzarnos para ver el aura y los estratos internos de conciencia.

Ve hacia dentro de ti mismo y todas las cosas te serán reveladas tanto en los planos internos de la conciencia como en los estados externos de la mente. Comenzarás a ver a través de todos ellos. Ver el aura es como ver a través de una persona. Su cuerpo físico se comienza un poco a esfumar, y vemos donde está fluyendo su toma de conciencia dentro del maravilloso mundo de la mente.

Los colores alrededor de la persona son vistos primeramente dentro de tu propia mente. Tú no los verás con claridad alrededor de su cuerpo físico. Posteriormente, una vez que uno se adapta a esta nueva forma de visión, tú puedes ver colores alrededor del cuerpo físico de un individuo.

¿De dónde vienen estos colores? Todas las cosas en la mente son sonido y color. Mira a tu alrededor y observa cada una de las frecuencias vibratorias de cada objeto físico como si tuviera tanto sonido como color. Todo es sonido. Todo es color. Todo es forma. Por lo tanto, en las áreas refinadas de la mente, todas las cosas son color y todas las cosas son sonido, que pueden ser reconocidos a través del sexto sentido del ojo que todo lo ve. Esta facultad está siempre despierta. Simplemente debes aprender cómo tomar conciencia de ella y cómo usarla, de una manera similar a la que el artista debe aprender a distinguir con sus ojos físicos entre un matiz de un color y otro y entre las dimensiones de una pintura.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 229**

#### **El Uso y el Abuso de la Visión Psíquica**

El sendero espiritual a la realización del Ser, sin embargo, no es el ver y analizar auras. La búsqueda es el lograr hacer fluir la toma de conciencia a

través del mismo meollo de energía, hacia la inmensidad del Ser Dios, donde la toma de conciencia completamente consciente de si misma, se disuelve en su propia esencia, y se une el lo atemporal, en lo sin causa, en lo inespacial, en Siva, más allá de esa calma, el área de quietud de la mente. Sí, aprender a leer auras puede ser un obstáculo en el sendero a la iluminación pues uno se puede volver el centro de atracción, ya que todo el mundo quiere saber cómo luce su aura. El aura está constantemente cambiando. Dar la lectura del aura de un amigo sería como decirle que clase de vestimenta está usando. Al día siguiente puede estar vistiendo algo diferente. También, cuando puedes ver el aura de alguien, a menudo no lo notas. Generalmente si tú has despertado esta percepción interna de auras, tú solo notarías el aura de alguien si esta es peculiarmente apagada o fuertemente radiante. El místico que tiene control de esta facultad, en general no ve auras todo el tiempo, pero simplemente cuando él quiere. Pero si el aura de una persona fuera de cierta manera sobresaliente, naturalmente que se destacará de forma clara y podrá ser vista fácilmente. Entonces, cuando miramos a dicha aura, nosotros estamos realmente mirando al área de la mente en la cual su toma de conciencia individual está viajando, ya que la mente está totalmente en un estado de creación con la toma de conciencia fluyendo a través de la mente, así como el viajante recorre el mundo.

El místico debe cuidarse de no volverse demasiado involucrado en las emociones de otros. Debe proteger su vida interior viviendo dos tercios en el interior y solo un tercio en los dominios externos de la conciencia. Y debe ser suficientemente sabio para saber que cada uno debe caminar ya sea trepando o rodeando los grandes peñascos que se encuentran en su camino. En otras palabras, si te encuentras alrededor de gente que no es buena, que tiene auras oscuras, que tienen áreas subconscientes profundamente arraigadas que representan muchos manchones de color negro, gris, rojo y verde ocultos en las corrientes nerviosas psíquicas de su pecho, y tu no te hallas tampoco demasiado fuera de esa área, la frecuencia de vibración de esas personas te llevarán de vuelta a esas áreas de la mente. Esto es por qué aquellos que viven una vida contemplativa, buscan estar rodeados de ellos mismos. Les gusta estar con gente de su mismo estilo de vida. Esto es necesario. Es extremadamente necesario rodearse de un buen ambiente para progresar pasado un cierto punto, en el sendero espiritual. Tú puedes meditar un poco para mover la toma de conciencia hacia un área pacífica de la mente o para obtener un pequeño destello de luz interior, o practicar la respiración y tener un cuerpo más saludable y un sólido sistema nervioso. Pero si realmente quieres ir profundamente adentro hacia tu meta, tú debes mover la toma de conciencia, tu cuerpo físico, tu cuerpo emocional, tu cuerpo mental, con un grupo de

personas que piensan en las mismas líneas generales y que viven un estilo de vida semejante. El grupo ayuda al individuo, y el individuo ayuda al grupo.

El don de la visión psíquica debe ser desarrollado muy gradualmente a través de los estadios del *sadhana*. La gracia ocultadora del Señor Siva se debe a una muy buena razón. Algunas personas nacen con visión psíquica y la mantienen a lo largo de su vida. Ya que esta facultad fue desarrollada en un nacimiento previo, la sabiduría y la comprensión de su uso apropiado, les llega a ellos en forma natural. Pero más comúnmente, la visión psíquica se desarrolla lentamente, casi imperceptiblemente, a través de la continuidad ininterrumpida del *sadhana*. A través de la gracia reveladora del Señor Siva, se nos permite ver lo que necesita ser visto en el momento apropiado de nuestra vida, cuando podemos soportar las reacciones resultantes.

A menudo observamos las expresiones faciales y el lenguaje corporal de amigos y de extraños y así aprendemos los contenidos de su mente consciente y subconsciente, y de allí deducimos cómo piensan y sienten. Por ejemplo, alguien puede estar sonriendo cuando está realmente sintiéndose deprimido. Sin embargo, cuando vemos con nuestra visión astral, no existe misterio. Cuando observamos en su mente subconsciente, vemos los colores de sus estados de ánimo y emociones que quizás no se reflejen en sus rostros. Sí, colores y auras se relacionan con los cinco estados de la mente, el estado consciente, el subconsciente, el sub de la subconciencia, la sub-superconciencia y la superconciencia.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 230**

#### **Los Chakras y los Nadis**

Existen siete grandes centros de fuerza de los ganglios nerviosos psíquicos, denominados *chakras*, dentro del cuerpo físico, del cuerpo astral y del cuerpo del alma. Cada *chakra* es un vórtice rotante de poder mental, una extensa área colectiva de muchos, muchos diferentes estratos de pensamiento de energía óptica y actínica. Cuando la toma de conciencia fluye a través de una o más de estas áreas, ciertas funciones tienen lugar, como ser la función de la memoria, la función de la razón y la función de la fuerza de voluntad. A medida que los *chakras* rotan, liberando energía hacia el cuerpo, estas energías impregnan las células físicas con vida y vitalidad e irradian hacia fuera, a través de los campos de fuerza que rodean al cuerpo. Las fuerzas son como nubes o como neblina en consistencia, y reflejan estas energías de la misma manera en que una nube refleja los rayos del sol. Tu habrás observado nubes en el cielo al atardecer. Ellas parecen cambiar de color, de blanco a rosa y a naranja y luego

a matices más oscuros. Por supuesto, las nubes no cambian. Las ondas de luz cambian. Las nubes reflejan fielmente el color de la luz. De una manera similar, el aura humana es una reflexión de la longitud de onda de las energías generadas en nuestra mente por nuestras emociones y de nuestro cuerpo. La energía básica óptica y actínica del aura misma no cambia. Las que cambian son las energías que emanan de los *chakras*. El aura simplemente refleja esas energías como vibración de color.

Dentro del aura existen corrientes nerviosas denominadas nadis. Es a través de estos nadis que sientes a alguien parado cerca de ti sin dar vuelta la cabeza para verlo. También, parándote cerca de una persona, a unos dos o tres pies de distancia, puedes sentir cómo ella se siente. Los sentimientos son transferibles, ya que los sentimientos son vibraciones que se pueden sentir a través del sistema nervioso sutil. Tú los percibes con estos nadis astrales que se extienden hacia fuera de tu cuerpo y a través del aura. A menudo te puedes identificar con los sentimientos que detectas de otros, y comenzar a sentirte de esa manera tú también, cuando realmente estás sintonizando la vibración de algún otro cerca de ti. Como hemos aprendido, a través de la visión clarividente, estos sentimientos se pueden ver como colores en la atmósfera astral que rodea a tus conocidos. Así como los sentimientos son transferibles, los colores de tu aura también son transferibles. Sabemos ahora que nuestra aura y los pensamientos y sentimientos que le dieron origen, afectan e influyen a aquellos a nuestro alrededor. En cierto sentido, "nos restregamos el uno al otro." Un ejemplo positivo es la forma en que el aura pura y saludable de una esposa Hindu devota intensifica el aura de su esposo. Como resultado, el estado mental de él es más positivo, y su negocio prospera.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 231**

#### **Mejorando Tu Aura**

Con el conocimiento del efecto que tenemos sobre otros a través de nuestra atmósfera astral mental y emocional, obtenemos un maravilloso siddhi: la habilidad de desarrollar y mejorar nuestra propia aura y así nuestro estado diario mental y emocional, y al mismo tiempo el poder de mejorar el aura y el estado de ánimo de aquellos a nuestro alrededor. Tu sadhana es ahora esforzarte por desarrollar tu aura en la dirección de colores más deseables y eliminar gradualmente esos indeseables.

Debemos comenzar a comprender cómo llevar a cabo este nuevo *sadhana*. Trabaja de dos maneras: 1) visualizando uno o más colores positivos brillantes inundando tu aura, inmediatamente tu toma de conciencia deja el área

indeseable de la mente (como ser depresión, enojo o celos), y tú experimentas sentimientos más positivos; 2) moviendo conscientemente tu toma de conciencia hacia áreas más positivas a través de la repetición de afirmaciones positivas o *mantras*, al mismo tiempo que trabajamos en traer los correspondientes sentimientos, tales como alegría, felicidad y regocijo. De esta manera el aura es infundida de colores positivos brillantes. Trabajando conscientemente para mejorar la propia aura se vuelve doblemente importante cuando recordamos que sus colores, siendo magnéticos, reaccionan en nuestra mente y emociones, de esta manera intensificando y neutralizando los estados mentales originales que los motivaron. Todos hemos encontrado que esto es cierto a través de la lección de que cualquier estado mental o estado de ánimo negativo parecería apresar a uno en sus propias garras y demanda fuerza de voluntad jalarse a uno mismo hacia un enmarque mental más positivo. Pero, como podrás haber hallado en tu experiencia previa con el *sadhana*, el esfuerzo constante rinde sus frutos. Tú puedes estabilizar y fortalecer tu facultad mental y emocional de la misma manera en que puedes fortalecer tus músculos físicos y estabilizar tus nervios a través de ejercicio y práctica.

Visualizando consistentemente colores deseables en tu aura, especialmente durante los momentos de adversidad y de confusión emocional, te puedes volver muy ágil y diestro en controlar tu toma de conciencia individual. Abrillantando tu aura de esta manera neutraliza los residuos de emociones negativas y carga al aura con energía actínica. En forma automática, los sentimientos de depresión y desesperación dan lugar al coraje y a la confianza. Sentimientos de celos y de resentimiento dan lugar a confianza y compasión.

A medida que continúas con este *sadhana*, tú verás cuan bien puede resultarte. Esta práctica también te ayudará para continuar construyendo y moldeando tu carácter de acuerdo a los *yamas* y *niyamas* manteniendo tu toma de conciencia fuera de estados mentales más oscuros y densos. Pronto desarrollarás una personalidad fuerte y más atractiva que inspirará a otros en forma natural.

Has descubierto los cinco estados de la mente: consciente, subconsciente, sub del subconsciente, sub-superconsciente y superconsciente. También comprendes las tres facetas de la mente: instintiva, intelectual y superconsciente. Ahora estamos aprendiendo acerca de nuestra toma de conciencia individual, qué es y cómo viaja a través del vasto universo de la mente así como el viajero se mueve de lugar a lugar en la Tierra. En cada lugar que el viajero visita, las vibraciones a su alrededor lo afectan. El absorbe los

pensamientos y los estados de ánimo de otros. Es influenciado por los eventos en los que participa. En forma semejante, cuando tu toma de conciencia individual viaja a través de la mente, es influenciada o coloreada por las vibraciones dentro de cada área de la mente en la que toma conciencia. Esto influencia tu sistema nervioso y sienta los fundamentos para tus pensamientos y tus sentimientos, dando origen a los colores en tu aura. Estos colores son siempre cambiantes ya que tu propia toma de conciencia está constantemente en movimiento a través del vasto universo de la sustancia mental.





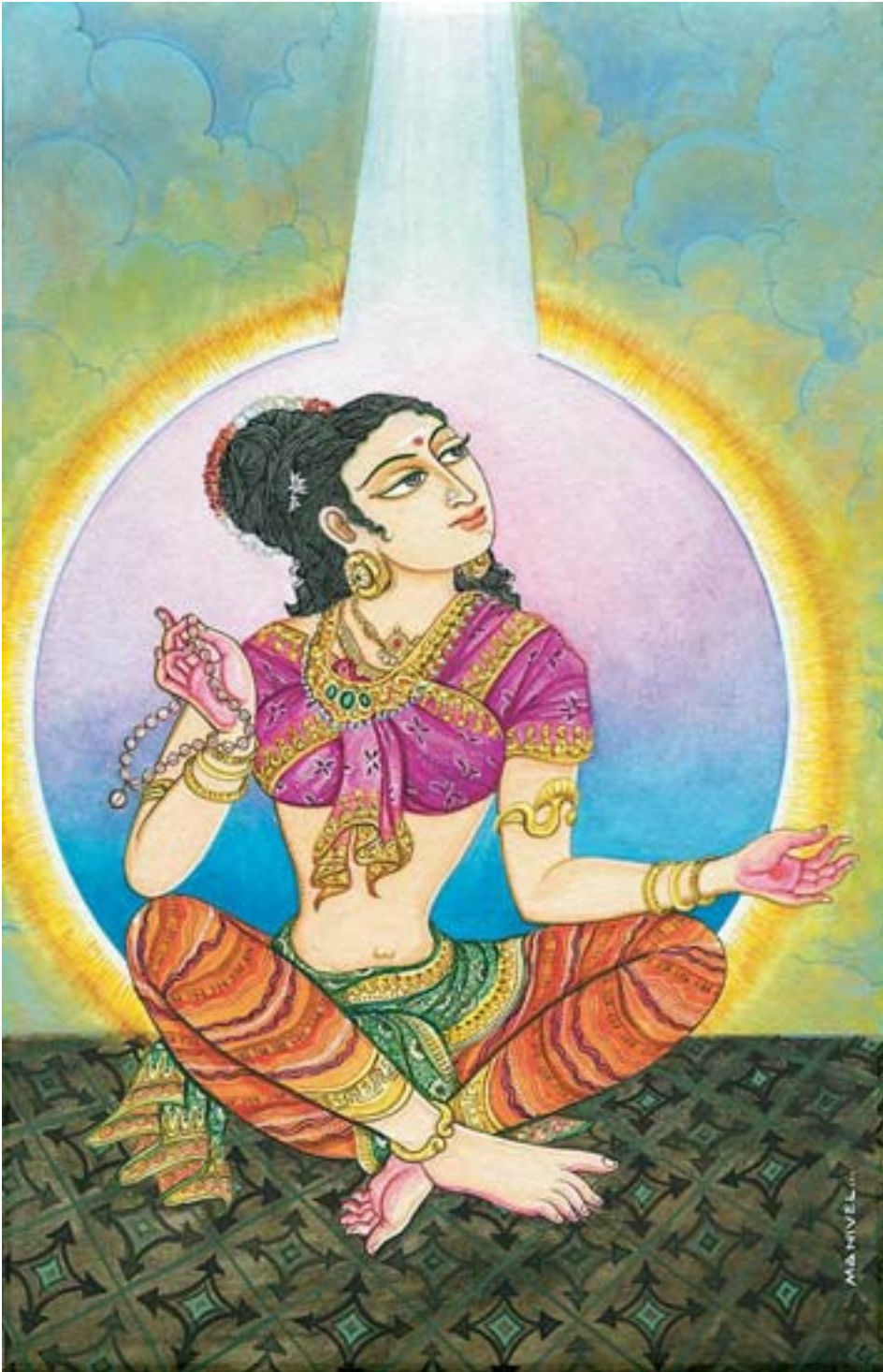
## Varna Chamatkarah



## La Magia del Color

La Tierra brilla dorada en el cuerpo; el agua aparece blanca; rojo el aire, el éter ahumado. Así los cinco elementos aparecen en el interior, ocultos.

*Tirumantiram 2145*



*Entender las propiedades mágicas de colores, este buscador permite visualizar la luz blanca inundaciones fuera de su columna vertebral en su aura para aligerar deliberadamente los colores más oscuros y así elevar su estado de ánimo y las emociones. Mientras canta en sus cuentas, ella es visualizar azul lavanda, claro y amarillo.*

## Lunes

### LECCIÓN 232

#### Inundando de Color tu Aura

Como devoto, tú has ido a menudo al templo con tus problemas y los has puesto a los pies de tu Deidad. En el invisible mundo del Devaloka, lo que realmente sucede es que la Deidad y sus muchos *devas*, trabajan con tus problemas trabajando con tu aura, en especial con el aura interior, desintegrando o haciendo disipar cualquier congestión que encuentren. Ellos aclaran los colores más oscuros que fueron creados al viajar a través de estados mentales conflictivos, infundiéndoles rayos de luz blanca y violeta desde el santuario interno. Raramente veremos a esto suceder, pero ciertamente lo podemos sentir, y nos vamos del templo sintiéndonos aliviados de congestión y de preocupación. A menudo no podemos recordar que era lo que nos trastornaba.

Tú también puedes inundar tu aura con rayos de luz blanca y violeta, así como lo hacen las Deidades y los *devas*. Si estás de mal humor debido a que te acabas de poner furioso con alguien porque estás celoso de él, existe un remedio que puedes llevar a cabo por ti mismo. Tu aura está ahora con color marrón con verde oscuro sucio, posiblemente acentuado con chispazos negros y rojos. Para contrarrestar su peso, simplemente agrégales blanco. Visualiza luz blanca inundando desde el centro de tu médula espinal hacia tu aura y a través de ella. Visualiza rayos violetas inundando tu nueva aura blanca vigorizando y abriéndose camino en la oscuridad.

Cuando vas como conciencia pura, exactamente en el centro de tu médula espinal e inundas sustancia mental blanca en tu aura, el blanco se mezcla con el negro y aparece gris en tu aura. Inmediatamente experimentas temor, pero esta emoción pasa rápido a medida que más blanco entra en el aura. El gris desaparece pronto. A medida que más blanco entra en el aura, el flameante rojo de la furia se transforma en matices de rosa de la tolerancia y la compasión. Los marrones oscuros y el verde tenebroso y sucio de los celos se transforman en el verde esmeralda de la confianza y de la humildad. Un sentimiento de paz y alegría te llega a medida que los nuevos colores reaccionan sobre las emociones. Todo esto y más te sucede desde tu interior debido a que deliberadamente has movido tu toma de conciencia individual profundamente dentro del centro de tu médula espinal y has inundado con rayos blancos de luz hacia tu aura. Demanda simplemente un poco de esfuerzo de tu parte, un poco de concentración, de persistencia y de confianza en tu habilidad de cambiar tu propio estado de ánimo con un esfuerzo de voluntad positivo. Tú también puedes hacer lo que los *devas* hacen. Inténtalo

hoy.

Sin duda has experimentado dificultad al levantarte por las mañanas. ¿Cuál es el remedio para esto? ¿Con qué color inundarías tu aura para vigorizar tu cuerpo físico temprano en la mañana? Inunda tu aura con rojo, por supuesto, un rojo agradable brillante. No toma demasiado esfuerzo visualizar el color rojo. Tú sabrás que lo has logrado cuando de repente tu vitalidad física se despierta y te sientes vigorizado y listo para ponerte de pie para empezar un hermoso día.

Todos nosotros en una u otra oportunidad experimentamos pereza mental. ¿Cuál es el remedio? Simplemente inunda tu aura con amarillo, visualizando amarillo claro a tu alrededor y pronto serás llevado al área pensante de la mente y serás capaz de continuar tus estudios en forma progresiva. La visualización del color naranja fortalece tu agresividad intelectual, ya que el rojo se adiciona al amarillo. De modo de que si quieres volverte intelectualmente agresivo, una cualidad necesaria para tener éxito en el mundo de los negocios, una vez que has conseguido inundar tu aura con luz amarilla, inunda tu aura con luz naranja y experimenta el cambio por ti mismo.

## **Martes**

### **LECCIÓN 233**

## **Bendiciones y Sus Opuestos**

Si el resentimiento y el enojo no son conquistados en esta vida, todos los *karmas* de la creación de estos trastornos a través de la vida se condensan y se hacen simiente. En la próxima vida, en forma condensada, los colores del aura interna del sub de la mente subconsciente, quedan en la sustancia mental del bebé, aguardando que una situación semejante tenga lugar, para estallar en una impresionante colección de colores y dominar las emociones del aura externa y la mente consciente y la subconsciente. A medida que el bebé crece físicamente, el aura interna crece también. Por esto es que los padres a menudo le cantan canciones religiosas y bendicen al bebé con luz blanca, para ayudar a armonizar los *karmas* en simiente de modo que estos no despierten con todo su poder negativo. Los padres trabajan para aligerar los colores con luz blanca, y los *karmas* se hacen menos pesados. De este modo, el padre Hindú sabio intenta suavizar el sub de la mente subconsciente reflejado en el aura permanente del niño aún a una edad temprana. Cada área del montaje de color *pránico* representa un total conglomerado de experiencias que el niño tuvo en vidas pasadas pero que no se resolvieron y por lo tanto debe atravesar de nuevo en esta vida.

Sí, tú puedes también bendecirte a ti mismo. Con muy pequeño esfuerzo, ve

dentro de ti mismo y toma conciencia del centro de tu médula espinal donde se encuentra la luz blanca y deja que la luz irradie hacia fuera, inundando por completo tu aura. A medida que lo hace, también neutralizará el aura más permanente interna, aligerando los colores más pesados, si los hay, en matices y tonalidades que inspirarán y vigorizarán tu vida futura. Cuando los colores más pesados se han ido finalmente, ellos desaparecen para siempre. Esto es en efecto una bendición que tú puedes darte a ti mismo, o que la Deidad te puede dar en el templo con el instantáneo poder de Sus rayos.

Te puedes estar preguntando en este momento, qué es lo que es exactamente una maldición. Una maldición es exactamente lo opuesto a una bendición. Cuando alguien se enoja contigo, o cuando tú te enojas con alguien, ellos están en realidad maldiciéndote o tú estás maldiciéndolos a ellos. Esto es debido a que poderosas vibraciones de rojo y negro, grises y verdes marrones y barrocos están siendo enviados de una persona a otra. Verdaderamente esto lastima, y mal *karma* es creado.

Nuestras escrituras sagradas nos dicen que debemos purificar nuestros intelectos. ¿Qué es lo que esto realmente significa? Significa que debemos aligerar los colores que están dentro de nuestra mente subconsciente y del sub de la mente subconsciente. Cuando el intelecto ha sido finalmente purificado, el aura externa muestra muchos colores pastel en ella y a través de ella. El aura interna permanente se llenará con hermosos diseños de amarillo dorado, azul y lavanda. Pero una vez que el intelecto es purificado, debe tener lugar diariamente una buena mantenimiento mental de manera que no se creen áreas congestionadas como resultado del hábito. Este es el gran valor de una vida religiosa regulada y del *sadhana* diario.

Para mantener los colores del subconsciente y del sub-subconsciente refinados, nuestra religión nos dice que debemos ir en largo peregrinaje una vez al año. Esto significa que llevamos nuestra aura interna que se ha ido acumulando a lo largo del año y que la ponemos a los pies de la Deidad en un templo lejano. Durante el peregrinaje, podemos coleccionar todos sus colores, todas las emociones y profundos sentimientos y dejarlos junto con nuestras ofrendas de frutas y flores, a los sagrados pies del Dios, para que El los desintegre. Así de grandiosos son los Dioses de nuestra religión.

Para mantener los colores de nuestro subconsciente y nuestro sub-subconsciente refinados, nuestra religión nos dice que leamos diariamente las escrituras, ya que nuestros pensamientos y conceptos elevados, traen púrpura, lavanda, rosa y amarillo a nuestra aura. Para mantener refinados los colores de nuestro subconsciente y sub-subconsciente, nuestra religión nos dice efectuar *puja* diariamente para invocar personalmente a los seres elevados del

Devaloka a nuestro santuario del hogar y obtener sus bendiciones. Puede interesarte saber que tales bendiciones aligeran no solo el aura de las personas que habitan en el hogar, sino el mismo edificio físico.

Para mantener refinados los colores de nuestro subconsciente y de nuestro sub-subconsciente, nuestra religión nos dice que procuremos los sacramentos esenciales de la vida a nuestros hijos de modo de que las impresiones permanentes de estas combinaciones especiales de color y sonido sean colocadas dentro del aura interna de la mente sub-subconsciente y se sume a aquellas que se hallan allí provenientes de previos *samskaras*.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 234**

#### **Explorando el Mundo de los Colores**

A veces puedes experimentar momentos estresantes durante tu *sadhana* diario. Estos pasarán pronto, para no reaparecer nunca, de modo que no te preocupes. Lo que en realidad está sucediendo es que la luz blanca emerge desde adentro de ti y penetra por distintas cavidades del aura interior, y una por una van siendo iluminadas. Sin embargo, cada vez que la luz interior penetra una u otra de estas cavidades de color del subconsciente congestionado, se agitan los recuerdos de aquello que los creó. Esto trae, para ser vuelto a experimentar, los correspondientes pensamientos, sentimientos y emociones. Debido a que estos se manifiestan espontáneamente, se siente la tensión de la intrusión en el sistema nervioso externo. Puedes estar seguro que esto será pasajero. Respira profundamente y ten la certeza de que ya pasará. Respira profundamente y diafragmáticamente y todo estará bien. Esto es una forma de una suave y auto-impuesta cirugía psíquica, a medida que los colores se ajustan a los rayos de luz blanca provenientes del interior de tu médula espinal a través de la gracia del Señor Siva.

Si tu hijo está llorando en forma descontrolada y tú no puedes dormir, ¿con qué color lo bendecirás? Te enfurecerás y gritarás, "¡Por qué no te duermes! ¡Te dije que estás molestando a tu padre!" ¿Destellos de rojo? El niño se aterrorizará. No, tú debes armonizar las emociones del niño con matices de azul y verde pálido. Una parte importante de tu *sadhana* es familiarizarte con el equivalente mental-emocional de cada color. Te puedes familiarizar con el efecto físico, mental y espiritual individual de cada color, simplemente mirando un color tras otro y experimentando los resultados. Cada color y las emociones que este refleja son como los dos lados de una misma moneda. Apréndelos tan bien que el pensar en uno te traiga la idea del otro. Este conocimiento es el cimiento de tu *sadhana* de color. Entra en este maravilloso mundo del color con

interés y seriedad.

Puedes llevar a cabo *sadhana* de color en una variedad de formas. Por ejemplo estudia la manera en que te hacen sentir los diversos colores que te rodean. ¿Cómo te sientes cuando entras en una habitación que está pintada de azul? ¿Y de blanco? ¿Y de amarillo? Otra forma de estudiar el color es visualizar cada color en tu mente consciente. Coloca delante de ti un trozo de papel del color que deseas visualizar. Mira al papel y luego cierra tus ojos y trata de ver exactamente el mismo color en tu mente. Luego abre los ojos y mira al papel de nuevo, y con los ojos aún abiertos intenta ver el color en tu mente consciente. Literalmente llena tu mente con el color del papel. Una vez que has llevado a cabo este ejercicio con un color, repítelo con otro, luego otro y luego otro. Usando tu grandiosa facultad del alma de observación y por la gracia del Señor Ganesa, percibirás muchas pruebas del significado del color. Muy rápidamente acumularás una buena provisión de experiencias de cada color dentro de tu mente subconsciente, y de su correspondiente estado mental-emocional.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 235**

#### **Métodos Para Autosuperarse**

La siguiente faceta en tu *sadhana* puede comenzar una vez que has memorizado los colores y sus correspondientes estados mentales y emocionales y una vez que este conocimiento está definido claramente en tu mente consciente y subconsciente. Comienza haciendo un concienzudo y honesto examen de mantenimiento mental y emocional. Comienza analizando tus cualidades nobles y refinadas y escríbelas en un trozo de papel. Luego, en el mismo trozo de papel, anota tus flaquezas instintivas y débiles. Estas son las cualidades de las cuales vas a querer desprenderte o que querrás transformar para llevar tu naturaleza a un nivel más refinado de conciencia. Ahora, quizás por primera vez, te estarás viendo a ti mismo como un ser total, físico, emocional, mental y espiritual.

Luego, decide cuál de tus flaquezas necesita ser atendida primero y comienza aplicando lo que has aprendido acerca de inundar tu aura con el color que efectúa los cambios que tú deseas. Si persistes en tus esfuerzos, estarás satisfecho con los resultados. Elige una falla de tu carácter como ser los celos. Una vez que te has decidido a tratar con los celos y a aligerar el desagradable verde-marrón oscuro en tu aura interna y/o en el aura externa, hazte una imagen clara de verde claro y amarillo e inunda tu aura con esos colores con un pequeño esfuerzo de voluntad. No tienes que esforzarte demasiado para



lograr esto. Necesitas simplemente relajarte y mantener una imagen clara de los colores deseados. Visualiza los dos colores y proyéctalos desde el centro de tu médula espinal hacia tu aura interna y externa. Eso es todo lo que tienes que hacer. Tan pronto como el verde claro y el amarillo inundan tu aura, sentirás un cambio inmediato en tu estado mental y emocional. Los sentimientos antagónicos de los celos comenzarán a desvanecerse. La cualidad mental opuesta de comprensión y la cualidad mental opuesta de autoconfianza serán reforzadas como resultado.

Una vez que perfeccionas esta técnica, en uno o dos de tus rasgos difíciles, tales como celos, enojo o resentimiento, puedes comenzar a transformar otras áreas de tu naturaleza, como ser vergüenza, falta de confianza o el ser muy crítico de otros. El procedimiento es el mismo. Y los mejores momentos para trabajar en esta área es cuando te sientes impulsado hacia esta área por algo que te ha sucedido. Cada vez que te sientes entrando en una de estas áreas de la mente y tu toma de conciencia es consumida por uno de estos sentimientos – en cuyo caso tu aura ha tomado los colores correspondientes – simplemente visualiza el color que lo compensa e inunda con él tu aura.

Si estás dominado por la furia y el resentimiento – un rojo negruzco con rayas amarillas – visualiza el color celeste entrando en tu aura y rodeando tu cuerpo. El celeste neutralizará los rojos furiosos, y antes de que te des cuenta, la furia y el resentimiento se habrán ido. El visualizar el color celeste en realidad llevó tu toma de conciencia fuera de ciertas áreas de la mente instintiva y hacia estados intuitivos. En vez de furia, experimentas compasión y comprensión. Al hacer esto parte de tu *sadhana*, has adquirido una herramienta refinada para enfrentar emociones y estados mentales instintivos-intelectuales.

Habrán momentos, por supuesto, donde el jalón de las áreas instintivas-intelectuales será tan fuerte que se te hará difícil visualizar el color que lo compensa. Los jalones de la conciencia baja son tan fuertes que hasta puede resultar poco grato pensar en los colores intelectuales y superconscientes. Sin embargo, efectuando este *sadhana* regularmente, llegará el momento en que cada vez que tu toma de conciencia sea jalada hacia un área instintiva indeseable, serás capaz de ejercitar el sistema nervioso interno de tu cuerpo del alma y traer bajo tu control los elementos instintivos, intelectuales de tu naturaleza.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 236**

#### **Cargando Tu Aura con Prana**

Quiero animarte y darte confianza para que inundes tu aura con colores. Toma

muy poco esfuerzo de tu parte el hacerlo. El intento mismo es el empuje que se requiere. El deseo consiste en un comando mental, dejando el resto bajo el mecanismo natural de la mente. Por lo tanto, pidamos a nuestro Señor Ganesa que quite los obstáculos de la duda y del temor.

Si estás trabajando durante el día para traer un cierto color en tu aura, lleva contigo algo, o viste algo de ese color. Cuanto más estés conciente durante el día del color con el que estás trabajando, mejores serán los resultados. Esto se debe a que tu atención tomará automáticamente la impresión del color, y la cualidad correspondiente será intensificada en tu carácter. Un poco de práctica durante tu período de *sadhana* de media hora y a través del día, y algunas experiencias positivas con color, pronto te darán la confianza que necesitas. Paciencia, perseverancia e interés serio son las claves para el triunfo.

Como sabrás, no es infrecuente que las emociones de una persona afecten a aquellos a su alrededor. Es por lo tanto importante que tú aprendas cómo "cargar" tu aura con energía *pránica* de modo que los colores más oscuros de auras de otras personas no penetren en la tuya. Si esto sucede, tú experimentarás sus estados de ánimo y sus emociones, y puedes interpretarlos como tuyos. Pero en realidad has estado simplemente aceptando rojos oscuros, verdes y marrones barrocos del aura de ellos. Simplemente no tenías suficiente *prana* en tu aura para protegerte de la intrusión. Estas formas mentales de pensamiento y colores indeseables de las auras de otros se llaman a menudo influencias psíquicas.

Para protegerte de influencias psíquicas, puedes cargar tu aura con *prana* vital de tu propio cuerpo *pránico*. Para hacer esto, siéntate tranquilamente, respira profundamente y mentalmente entra en contacto con tu cuerpo *pránico*, primero visualizándolo y luego sintiéndolo. El cuerpo *pránico* de la mayoría de las personas se extiende hacia fuera del cuerpo físico una o dos pulgadas, dependiendo del nivel de vitalidad. Por supuesto el cuerpo *pránico* también impregna completamente la totalidad del cuerpo físico. Al sentarte tranquilamente, y respirar profundamente y despaciosamente te vuelves íntimamente consciente de la vitalidad, del *prana*, que circula a través de tu cuerpo físico. A medida que inhalas, siente la vitalidad de tu cuerpo. Siente la energía magnética dentro de él. Siente su vida. Luego, cuando exhalas, tanto mentalmente como sintiéndolo, libera un poco de esta vitalidad, este *prana*, esta fuerza de vida, y envíala hacia tu aura. Continúa enviándola con las exhalaciones hacia el borde exterior del aura alrededor de todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. El borde exterior del aura humana está aproximadamente a una distancia de tres o cuatro pies del cuerpo físico. Luego de que has cargado tu aura de esta manera con *prana* vital unas nueve veces,

deberás sentir un caparazón magnético que se va construyendo alrededor del borde exterior de tu aura.

Te sentirás muy seguro y contento al sentarte dentro de tu propia aura cargada con *prana* de tu propio cuerpo *pránico*. Estás protegido de toda clase de influencias psíquicas, visibles y no visibles. Pero el *prana* dentro de tu aura eventualmente se consumirá, y tú deberás recargarlo cuando esto sucede. Para el principiante, sólo dura una o dos horas hasta que debe ser reconstruido. Cuando te vuelves más avanzado en la práctica, esto sucederá casi subconscientemente, o automáticamente, cuando percibes que lo necesitas. Una vez que dominas este simple método de cargar tu propia aura con *prana*, pronto desarrollarás una inmunidad a las formas de pensamiento y colores emocionales indeseables de aquellos a tu alrededor. Esto es una gran ayuda para prevenir el tomar influencias negativas del lugar que estamos por visitar, de la persona con la cual nos vamos a encontrar, o del grupo al que estamos por entrar.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 237**

#### **Emanaciones Protectoras**

Una vez que has aumentado rápidamente la fuerza *pránica* de tu aura, puedes con facilidad inundarla con cualquier color que desees. Cada color tiene sus propias cualidades protectoras, que pueden ser elegidas para contrarrestar o balancear las vibraciones que vas a estar experimentando. Consideremos el ejemplo de protegerte de las emanaciones áuricas de una persona que está enferma, una condición que encontrarás cuando visitas un hospital. Puedes contrarrestar fácilmente esta influencia inundando tu aura con colores de salud y fortaleza física. Esto no solo te protegerá a ti, sino que también mejorará las condiciones de aquellos a tu alrededor. Cómo haces esto? Toma conciencia de tu médula espinal y visualiza un torrente de luz blanca en su centro, desde la base hasta el tope de tu cabeza. Luego, mentalmente extrae de esta luz blanca pura, rojo cálido y rosa vibrante. Como poder curativo, visualiza verde pálido alrededor del paciente, un color que muchos hospitales modernos han adoptado para invocar curación. Para incrementar tu vitalidad aún más, visualízate llevando a cabo sin esfuerzo algún esfuerzo físico o alguna proeza atlética. Por ejemplo pasa mentalmente por todos los movimientos de levantar algo pesado con facilidad y pronto sentirás que la energía se va incrementando en tu interior.

El aura de un doctor o de un enfermero exitoso, invariablemente muestra la presencia de rojos brillantes y de rosas vívidos. La mayoría de los doctores y

enfermeros más exitosos que están en contacto con sus pacientes, poseen las vibraciones mentales y emocionales de fortaleza, poder y confianza. Ellos se mantienen animosos y alegres a pesar de la negatividad de los muchos a su alrededor que se hallan sufriendo enfermedades y desesperación. El aura fuerte de un doctor, bien protegida, no absorbe los matices grises de sus pacientes. Gris en el aura, que indica temor, deja abierto al individuo a toda clase de influencias negativas.

Si vas a tener una discusión intelectual importante con alguien y quieres asegurarte de permanecer sereno y centrado, ¿con qué colores deberás inundar tu aura? La respuesta: naranja y amarillos brillantes. Esto acarreará una nueva energía a incrementar tu intelecto y protegerte de ser dominado por la fuerza intelectual de otro. Tú has experimentado probablemente momentos en que has sido dominado de esta manera y saliste de una discusión arrepentido de haber sido persuadido de tu perspectiva original. Esta técnica puede ayudarte a prevenir esto haciéndote mentalmente más fuerte y más ágil. Esta es también una forma de ayudarte a sobreponerte a la timidez. Rodeado por un aura vibrante cargada con naranja y amarillo brillantes, eres un individuo seguro y confiado, capaz de entrar en una discusión con nueva autoconfianza. Las vibraciones de otros tienden a rebotar en tu aura. Tú estás relajado y amigable, e inteligencia brota de ti sin inhibiciones. Un pensamiento más sobre este tema: es también prudente mantener una imagen mental de tu cabeza siendo rodeada por un aura dorada de luz amarilla. Esto creará la vibración en la cual los pensamientos fluyen libremente sin interrupción y la percepción se acelera a medida que hablas.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 238**

#### **Resguardando tu Naturaleza Emocional**

Ahora, quizás lo más importante es que aprendas a resguardar tu naturaleza emocional. La naturaleza emocional es a menudo la más vulnerable y la que puede ser influenciada más fácilmente. Deberás admitir que demasiado frecuentemente has sido impulsado a actuar más por tus emociones que por tu intelecto. Proteger tus emociones es mantener tu naturaleza instintiva controlada bajo las firmes riendas de tu intelecto. Los colores usados para armonizar y proteger la naturaleza emocional son el celeste y el violeta. Inundando tu aura con el hermoso color azul del cielo y con un vívido violeta, aquietas tus propios sentimientos y emociones bajos y te vuelves impermeable a los sentimientos y estados de ánimo negativos de aquellos a tu alrededor. Con la llegada de estos colores, tu toma de conciencia individual es transportada hacia los dominios más refinados y elevados de la mente

superconsciente. Recuerda siempre que inundando tu aura con el azul brillante del cielo y con lavanda, estás automáticamente construyendo una armadura para protegerte de los sentimientos bajos y pasiones de los otros, tales como furia, celos, odio y lujuria. Entonces, has un estudio de brillantes y claros azules y violetas y selecciona aquellos que te agradan más. Intuitivamente tú sabrás qué matices son los mejores para ti. Hermosas tonalidades de azul y violeta se hallan siempre en auras de exitosos educadores, misionarios, asistentes sociales y aquellos que trabajan alrededor de personas con menos refinamiento emocional y mental que el propio.

Hay una parte de este *sadhana* que debes aprender para hacer completa tu comprensión del aura humana, y esto es el conocimiento del círculo *áurico*. El círculo *áurico* es un caparazón de energía alrededor del aura misma. Este actúa como resguardo o escudo contra toda forma de influencia psíquica dirigida conscientemente o inconscientemente en contra del individuo. A diferencia de la carga del aura con energía *pránica* a través de la respiración, el círculo *áurico* se forma rápidamente y fácilmente produciendo una imagen mental de un huevo que rodea completamente tu aura. El caparazón debe ser visualizado como un gran óvalo de luz blanca translúcida con una abertura en la parte superior, del tamaño de tu cabeza. Tiene forma oval o de huevo, porque bordea el aura así como la cáscara reviste al huevo. Debe ser visualizado con tres o cuatro pies de profundidad en la parte más ancha, angostándose a unos dos pies en la cabeza y en los pies.

Demanda poco esfuerzo de voluntad visualizar y proyectar este caparazón protector translúcido alrededor de tu aura en el plano astral. Aunque puede que no lo veas, sentirás su presencia protectora. Una vez que has construido un caparazón protector alrededor de tu aura, éste solamente necesita ser renovado cada tanto. Puedes hacer esto fácilmente extendiendo ambos brazos hacia el frente a la altura de tu cintura. Luego presiona una contra otra las palmas de tus manos y visualiza energía fluyendo desde tu plexo solar hacia tus manos. Una vez que se establece el flujo de *prana*, aparta despacio tus manos sintiendo el *prana* emanando desde la yema de tus dedos. Este *prana* se queda en el caparazón externo de tu aura. Mueve tus brazos separándolos hacia los lados y luego completamente alrededor hasta la parte de atrás de tu cuerpo hasta que los dedos y las palmas se tocan de nuevo. Durante todo el tiempo que haces esto, mantente enviando *prana* hacia el caparazón externo de tu aura a través de las yemas de tus dedos. El fortalecer el círculo protector alrededor de tu aura de esta forma de tanto en tanto, te será muy útil para manifestar una vida más alegre y más llena, ya que definitivamente te resguardará de todas formas de ataque psíquico o de influencias malélicas, sin

importar cuál sea la fuente. El círculo áurico que rodea a un aura vibrante cargada con los colores apropiados, fortificada con el envío de *pranas* vitales desde el cuerpo *pránico*, da protección contra el drenaje de fuerza física por seres astrales, en los casos extremos de ataques astrales. Abreviando, este caparazón blanco, protector, translúcido, es un escudo espiritual que filtra esas influencias que serían dañinas o trastornantes para ti. Antes de comenzar tus oraciones o meditaciones, deberías siempre reforzar este escudo protector.



## Nidra Svapnani cha

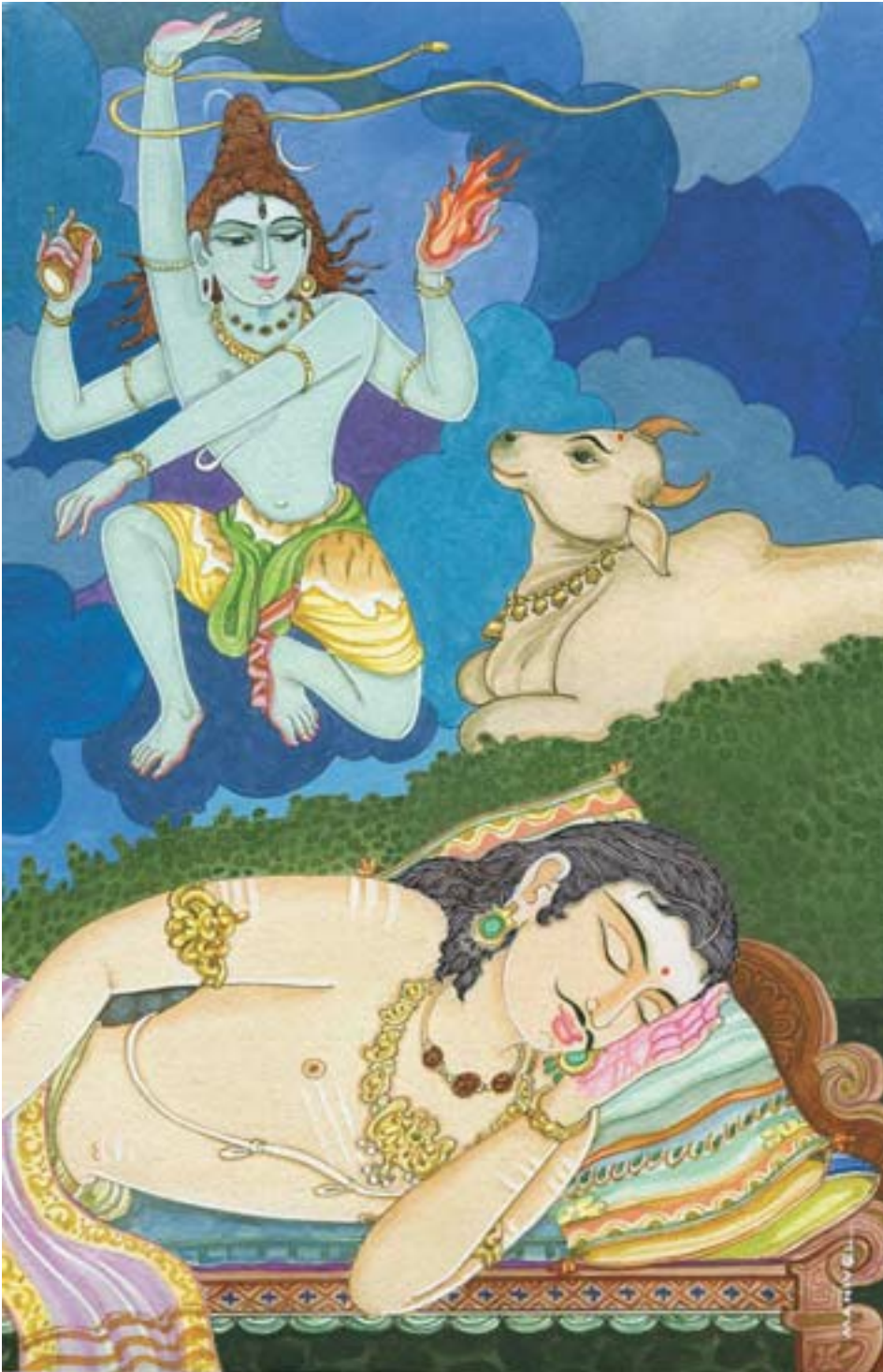


## El Dormir y los Sueños

El cuerpo burdo del estado de vigilia, el cuerpo sutil del estado del dormir, ambos hechos de veinticinco *tattvas*, son en verdad del poder de *bindu*. Ese poder, impregnando el alma, penetra los estados de la vigilia y del dormir.

*Tirumantiram 2187*





*Sueños muy especiales vienen de los dioses, y son más afines a las visiones. Durante el sueño, el devoto ve Siva, Pati, que se acerca, su mano en alto sosteniendo un grillete, PASA, con la que se une el alma, pasu, simbolizada en Saiva Siddhanta por el toro blanco Nandi.*

**Lunes**

**LECCIÓN 239**

## **El Mundo de los Sueños**

Los sueños han sido un misterio y un acertijo para las gentes de todas las edades a través del tiempo. La fascinación de los sueños ha sido evidente en la historia, en la filosofía y ahora incluso en la ciencia. Esto nos lleva a sumir que el estado de sueño no es distinto del estado de vigilia, ya que especialmente en esta era tecnológica de la comunicación, vivimos más en nuestra mente que en nuestro cuerpo físico. Millones de personas conocen sobre computadoras y manejan conceptos muchísimo más avanzados que en el estado normal en que uno se hubiera hallado hace cien años. La mente nunca duerme – sólo el cuerpo físico goza de esta indulgencia – y el cerebro físico percibe y graba lo que pasa a través de la mente, pero el cerebro astral percibe y graba ... oh! tanto más! Por lo tanto, teniendo esto en cuenta, existe una continuidad de conciencia veinticuatro horas al día, pero no toda es percibida y grabada en el cerebro físico, ya sea durante el día o durante la noche. Esto es por qué es difícil recordar todos los detalles de la vida y de la experiencia de uno, aunque más no sea luego de un corto lapso de cuarenta y ocho horas. Son sólo las cosas importantes, aquellas que hicieron la impresión más fuerte en los patrones de memoria del cerebro físico, las que son recordadas.

En los mundos internos, en el universo interno, existe una vida que no es distinta de esta que uno experimenta como *jiva*, pero es mucho más completa, más complicada, lógica y mucho más avanzada. Dentro de este mundo, el Antarloka, existen grandiosas escuelas donde los estudiantes se reúnen para aprender acerca de un futuro más productivo que aquél en el cual ellos pueden participar creando cuando encarnan. Aquí, ellos se mezclan y se asocian con otras almas cuyos cuerpos físicos se hallan durmiendo y con quienes ellos trabajarán y cooperarán durante el próximo ciclo de nacimiento. Es un universo muy bien planeado, ambos, el universo exterior y el universo interior. El valor que tiene el dormir para la persona en el sendero es el de ganar la habilidad de pasar de largo el estado bajo de sueño y remontarse profundamente hacia estas escuelas de los planos interiores. Esto se logra con la repetición de *mantras*, de *yoga japa*, inmediatamente antes de dormir, y luego de relajar el cuerpo a través de *yoga hatha* y de respiración diafragmática.

Es casi tradicional en muchas culturas el tratar de recordar los sueños, y los que estudian los sueños hasta te los interpretarán. Todo esto casi linda con la superstición, y es para nada deseable para el desarrollo espiritual, comparado con otros tipos de prácticas más pragmáticas. Una persona que se inicia en el

sendero, o incluso una que se halla en una fase intermedia, debe esforzarse en olvidar los sueños y en fortalecer las fibras de la mente y de la psiquis a través del *sadhana* diario. Existe en realidad un momento en el *yoga marga*, luego de que el *charya* y que el *kriya margas* han sido bien dominados y que uno ha pasado por ellos, en que el recordar los sueños es beneficioso y fructífero, pero esto será solo entre el *guru* y el *sisya*.

Cuando el *japa* es bien llevado a cabo y se mantiene un sincero deseo de trascender las fuerzas del cuerpo físico y entrar en las escuelas astrales de aprendizaje, el aspirante tendrá noches sin sueños. Un dormir profundo prevalecerá. Podrá haber unos pocos segundos de sueño justo antes de despertar, a los cuales uno no debe prestar ninguna atención, ya que es cuando el cuerpo astral vuelve a entrar rápidamente en el cuerpo físico. Pero un dormir profundo y sin sueños, es en si mismo un indicador de que el *purusha* está totalmente separado de las fuerzas físicas y completamente intacto y funcionando en el Devaloka. La Academia del Himalaya es una academia en el Devaloka en la cual los *rishis* del Nandinatha Sampradaya enseñan, ayudan y guían a decenas de miles de devotos del Dios Siva, quienes han sido influenciados por las palabras y las enseñanzas de nuestro *sampradaya*.

Debemos olvidar los malos sueños tan pronto como sea posible, a no ser que recordándolos a través de la mente consciente, los grabemos en el subconsciente inmediato y hagamos que se manifiesten en nuestra vida diaria. Pensar en un mal sueño es crear. Olvidarlo es evitar crear. Por lo tanto, si tienes la más mínima preocupación acerca de tus sueños y no te hallas directamente bajo la guía diaria de un guru, es mejor dejarlos pasar y considerarlos no importantes y no parte tuya, así como considerarías a un programa de televisión.

Los sueños del tipo de realmente pesadillas, no son naturales de la mente del que duerme. Por lo tanto, debemos suponer que son producidos por influencias externas, tales como lo que los vecinos están atravesando en el apartamento contiguo, o en el apartamento de arriba o de abajo, o lo que un amigo o un familiar querido está experimentando en la vida diaria. Subjetivos como son, los sueños frustrantes, confusos e incluso amenazantes de esta naturaleza son tomados como la propia creación de uno o como el propio problema de uno. Sin embargo, muy frecuentemente no es así. Un niño puede estar atormentado por pesadillas y despertarse gritando, y la solución será hacerlo dormir en otra habitación, lejos del apartamento contiguo, donde el esposo y la esposa se hallan peleando, teniendo pensamientos de odio. Este tipo de peleas impregna la atmósfera interna cien yardas a la redonda, tan

lejos como la voz más alta pueda ser oída si no hubiera paredes. Esto es por qué aquellos en el sendero buscan la quietud de un bosque, una vida lejos de la ciudad, para llevar a cabo el *sadhana* en su búsqueda espiritual. Los sueños de captura y persecución no son productos de la mente de uno. Son definitivamente influencias externas.

## **Martes**

### **LECCIÓN 240**

#### **Experiencias en el Plano Astral**

Cuando nos hallamos en un sueño, nos parece tan real. Cuando nos despertamos, lo consideramos como un sueño, que es usualmente pensado como irreal. En forma similar, los filósofos de la India disfrutaban diciendo que nos hallamos en esta vida y nos parece real hasta que despertamos, a través de iluminación espiritual, a una realidad más grandiosa. Si postulamos que los sueños son reales, debemos reconocer que lo que recordamos de ellos es nuestros estados inhibidos de conciencia, experiencia, libre de trabas de la sociedad, de costumbres nacionales y locales, o inhibiciones plantadas en la mente por los padres a una tierna edad. El saber esto nos dejará conocer quiénes somos realmente, por debajo de la fachada, cargados por la sociedad, suprimidos por las creencias y las actitudes del estado de vigilia. Somos libres en nuestros sueños. Nadie nos está mirando. La sociedad, la familia y los amigos no nos están juzgando.

Los médicos *ayurvedas* afirman que aquellos del *kapha dosha*, que es agua y tierra, sueñan frecuentemente con agua. Aquél que es del *pitta dosha*, naturaleza de fuego, sueña con el fuego. Un *vata*, o naturaleza de aire, sueña con aire. Pero también dicen que es mejor olvidar tus sueños pues pueden ser producidos por indigestión o por constipación. Y estos pueden ser sueños que no te conviene recordar. Sin embargo, si los sueños describen quién eres realmente, puede ser beneficioso, para aquellos bajo la guía de un *satguru*, escribirlos cada mañana al levantarse y ponerlos a sus sagrados pies, al final de cada mes. Esta será una relación de entrenamiento estrictamente entre el *guru* y el *sishtya* y por un específico período de tiempo, no más de cuatro meses. Puede infundir miedo, incluso ser descorazonante, hacerlo tú mismo. Y los *satgurus* recomendarán que olvides tus sueños al despertar, ya que si son recordados pueden traer esa realidad a la realidad de la vigilia y producir experiencias que tu no quisieras experimentar.

Otra cosa me viene a la mente – esto es que ocasionalmente he experimentado estar absolutamente consciente, totalmente consciente del cuerpo físico, los ojos cerrados, al mismo tiempo viendo a través de los ojos del

cuerpo interno y comunicándome a través del pensamiento con personas astrales en mi habitación. A veces, cuando los *mathavasis* se han demorado en alimentarme porque estaba tomando una siesta pero totalmente consciente, los *devas* guardianes se presentaban ante mí con comida deliciosa, hermosamente preparada, y con sus manos astrales me daban cucharadas en mi boca, y yo realmente podía olerla y gustarla. Cuando la comida astral concluye, yo no siento más hambre físicamente. Durante la cúspide de la crisis de la guerra civil en Sri-Lanka, cuando miles de mis devotos allí eran matados día tras día, muchas veces durante el día yo dormía siestas deliberadamente. Me encontraba entonces con aquellos que habían sido muertos y los bendecía uno a uno, a medida que se presentaban ante mí. Yo estaba totalmente consciente cuando mi mano astral le daba la bendición, la marca de *vibhuti*, la ceniza sagrada de Siva, en sus frentes. Luego ellos continuaban hacia el Sivaloka. Esta clase de experiencia física-astral es definitivamente distinta de un sueño, y no es tampoco una visión superconsciente. Es un acontecimiento humano intenso, real, que involucra este mundo y su doble astral coexistiendo en actividad de comunicación. A diferencia de los sueños, que se olvidan rápidamente, estas experiencias física-astroales, al igual que las visiones superconscientes, dejan una marca indeleble en el cerebro físico y son más vívidas meses e incluso años después de haber sido experimentadas.

Durante tres o cuatro años en los finales de la década de los cincuenta, estudié la experiencia de muerte y su acoplamiento astral con la realidad aparente. El mundo de los sueños fue explorado, y dentro de este, el acoplamiento astral con la conciencia del estado de vigilia. Descubrimos que existen miles de amantes astrales que visitan regularmente a mujeres para satisfacer sus deseos sexuales. Estas mujeres son solteras, ya sea que no se han casado aún, o divorciadas, o casadas pero que sus maridos son incapaces de satisfacerlas. También se descubrió que debido a este fenómeno psíquico, las mujeres que han tenido matrimonios infelices se ven más atraídas al espiritualismo (como era denominado en ese tiempo) que los hombres. Estos amantes astrales varones son denominados *gandharvas* en los *Vedas*, y sus homólogos femeninos son denominadas las *apsaras*. Estas son definitivamente experiencias, experiencias de acoplamiento plano físico – plano astral, tan reales como los acontecimientos durante el estado diario de vigilia.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 241**

## **Interpretando Nuestros Sueños**

Durante el comienzo de la década del 80, inmediatamente previo a la guerra

civil de Sri-Lanka, fui invitado por el gobierno a viajar a través del país y a visitar a todos aquellos vinculados a nuestro Siva Yogaswami *parampara* durante el siglo pasado. Hubo desfiles masivos por millas y millas en los pueblos por los que pasamos, grandes recepciones, paseos en grandiosos carruajes y centenares de guirnalda de aquellos que estaban vivos para el evento. Durante esos tiempos, sabiendo que la guerra era inminente, prediqué que los devotos de Siva no temieran la muerte, que es simplemente un pasaje a otra vida. Más tarde, durante la cúspide de la guerra, cuando mis devotos estaban experimentando la transición y la matanza y la tortura, me fue difícil comprender cómo personas tan elevadas en conciencia y cultura podían ir tan bajo. Durante muchos, muchos estados conscientes astrales, visité los *chakras* bajos, protegido por ayudantes devónicos y sin ser visto por aquellos que se hallaban dentro de ellos, y descubrí por mí mismo estas regiones, antes de siquiera leer acerca de ellas. Ya que nunca había leído un libro de principio a fin en mi vida, y habiendo sido entrenado desde temprana edad, dieciséis o diecisiete, a tener la experiencia primero ya que luego, de una forma u otra ella sería verificada más tarde por las escrituras, este era mi camino. Se me había dicho que conocer lo que estaba por venir en el patrón de experiencias del desarrollo espiritual sería poner en la mente subconsciente la experiencia y las memorias de ello, lo cual no sería para nada experiencia. Me fue dicho que esto puede crear una arrogancia espiritual que puede desviar a uno del sendero de la Realización del Ser. Yo tuve mucho cuidado en cumplir con esto, comprendiendo completamente la sabiduría del consejo. Fue asombroso para mí verificar en escrituras ocultas, que los *chakras* o *talas* por debajo del *muladhara* eran cada uno exactamente como cuando los visité, guiado por los poderosos *devas* que tienen el poder de ir a cualquier lugar dentro de la mente. La vida me ha enseñado que el conocimiento es mejor cuando es experimental, y no cuando es aprendido intelectualmente y luego recordado. Me he esforzado en imprimir esto en mis devotos durante las cinco últimas décadas.

Los Hindúes dicen que existen clases de sueños evocados por las necesidades del individuo, y que existe otra clase que es enviada por los Dioses. Yo mismo me he aparecido en los sueños de gente que nunca me ha visto, que nunca han visto mi imagen o que ni siquiera sabían de mi existencia. Los Dioses se comunican por imágenes. Por lo tanto, algunas clases de sueños tienen significado si han sido enviados por los Dioses. Signos, símbolos y lenguaje corporal tienen un gran significado para la gente asiática. Por ejemplo, cruzar tus brazos a la altura del pecho en el Occidente es para descansarlos; en el Oriente es un signo de desdén. Los sueños de los Dioses les llegan a las personas muy religiosas que viven una vida disciplinada de

*sadhana*, levantándose a las cuatro de la mañana, y viviendo un Dharma Hindú de la mejor forma que les sea posible para comprenderlo. Ellos han atraído la atención de los Dioses porque han penetrado en los dominios de los Dioses. Si ellos los defraudan, no tendrán más esa clase de visitas.

La edad de vida promedio en los Estados Unidos es alrededor de ochenta años. El tiempo promedio que una persona duerme es alrededor de un tercio de su vida. Por lo tanto soñamos alrededor de veintisiete años de nuestra vida. Suponemos que los sueños tienen lugar solamente cuando el cuerpo físico está dormido. Y entonces los pensamientos improductivos, el soñar despierto, el pensar en temores infundados, los estados incontrolados de la mente en vigilia, las discusiones mentales, los temores mentales, los pensamientos combativos incontrolados, la fantasías – sexuales, violentas, dulces, amorosas, preocupantes, quejumbrosas u horripilantes, ¿qué son?

Si alguien confesara sus sueños de la noche, también debería confesar sus sueños del día. Las antiguas escrituras dicen que los sueños son como pensamientos de vigilia en este sentido: si soñamos y olvidamos el sueño, es como si el sueño nunca hubiera sucedido. Si tú tienes un pensamiento durante el día y te olvidas del pensamiento, es como si el pensamiento nunca hubiera sucedido. Es cuando recordamos y vocalizamos nuestro sueño, o recordamos y expresamos nuestro pensamiento, que éstos son realidad en este plano.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 242**

#### **Protegiendo tu Naturaleza Emocional**

Algunos sueños vienen de la naturaleza de la persona, *vata*, *pitta*, *kapha*, y otros vienen de la naturaleza emocional, algunos de temores subconscientes, y otros simplemente de revivir experiencias de la vida diaria. Pero algunos sueños son traídos por los Dioses. Podríamos a estos no denominarlos sueños de acuerdo a como definimos esta palabra. Y existen sueños proféticos. Los sueños proféticos vienen de la mente superconsciente, más allá del subconsciente. Es un estado mental que ve en el futuro y en el pasado simultáneamente, es capaz de leer lo grabado en el *akasa*. Durante períodos intensos de la vida de uno que se manifestarán en el futuro, ya sean buenos, malos o una mezcla de éstos, es éste estado mental en toda alma humana, el que es rozado, o que por propia voluntad infiltra esta sabiduría de eventos por venir en el cerebro físico a través de lo que se llama un sueño profético. No existe ningún misterio en esto. Las almas sinceras deben ser advertidas de peligros inminentes o buena fortuna que podrían alterar su cotidiano estilo de vida mundano. Ser advertido de antemano ayuda a estar preparado. Al igual

que las visiones de los Dioses y las interfaces físicas-astroales, los sueños proféticos, que son más semejantes a visiones, son recordados y no pueden ser olvidados. Son recordados día tras día más vívidamente que cuando tuvieron lugar. Estemos advertidos de que nuestra propia superconciencia, nuestro tercer ojo, nuestra *durdarsana* nuestra visión profética, puede advertirnos de eventos.

Si tú sueñas que estás muriendo, en la forma de pensar Hindu significa que vas a vivir. Pero si sueñas que tus dientes se están cayendo, vas a morir. Y debemos saber que esto ha sido ensayado y probado y validado a lo largo de miles de años de experiencia. Yo, siendo un *kapha dosha*, sueño con agua. Cuando el agua está calma, sé que no va a haber perturbaciones mentales en el futuro previsible. Pero cuando existen brisas olas oceánicas, sé que en el lapso de 72 horas, tres días, habrá una perturbación mental con una agresión de fuerza mental. Esto le ha sido probado a mi mente consciente externa una y otra vez. Los textos antiguos hablan de sueños típicos de inundaciones gigantes que consumen al mundo. El sueño del cual más se habla en la tradición de la India es el de volar.

Si tú recuerdas un sueño después de un mes, no es un sueño ordinario. Tiene un significado. Por lo tanto, si eres propenso a ir a un analista de sueños, y quieres obtener el conocimiento correcto desde su percepción, preséntale un acoplamiento astral-físico, un sueño o una visión, que hayas tenido hace más de treinta días y que aún es importante para ti y que es una parte de tu vida. Este es el mejor consejo que podemos dar para evaluación honesta. Este es un muy buen consejo de un *satguru*.

Los sueños más proféticos vienen en horas tempranas, inmediatamente antes del amanecer. Los sueños del tipo más "limpiadores-subconscientes" vienen a horas anteriores a estas. Pero por mi propia experiencia, los sueños realmente impresionantes vienen inmediatamente antes de despertarse, a las tres o cuatro de la mañana. Esto es siempre un par de horas antes del amanecer. ¿A las once o doce de la noche? ¡No! Estas son el tipo de horas de brujas, horas de la subconciencia, y los sueños experimentados entonces simplemente se desvanecen.

Cuando te despiertas durante la noche, debes aplicar disciplina a menos que quieras darte vuelta en la cama en un estado semiconsciente y retornar al mundo de los sueños volviendo a un área subconsciente o astral baja – que puede ser negativa, puede ser positiva, pero no se sabe. Para evitar esto, debes despertarte completamente. La práctica ideal es sentarse cuando te despiertas durante la noche. Siéntate y escucha por uno o dos minutos al *nada-nadi sakti* o ve si puedes a la luz dentro de tu cabeza. Luego, si lo



deseas, conscientemente acuéstate y vuélvete a dormir, exactamente como lo hiciste previamente.

Si tienes dificultad en volverte a dormir, puedes asumir que has tenido suficiente descanso para tu cuerpo físico. En tal caso, no te fuerces a volverte a dormir, esperando que el despertador suene, lo cual es un tipo de indulgencia. En ves de eso, levántate. Con esto quiero decir, sal completamente de la cama, vístete y haz algo útil. Si simplemente te das vuelta en la cama y entras en el mundo de los sueños semiconscientes, puedes entrar en áreas subconscientes, en el Pretaloka, e incluso sufrir ataques astrales por parte de entidades astrales, e incluso en los *talas* por debajo del *muladhara*. Esto drena a las energías física y astral de su vida y vigor. Durante mi entrenamiento inicial, ambas opciones fueron estudiadas, de modo que conocimiento a través de experiencia real es evidente. Sigue la fórmula: "despiértate, levántate." Uno de los *sadhanas* que practiqué en Sri-Lanka hacia final de la década de los 40 fue dormir por únicamente dos horas, despertando con la ayuda de un despertador, sentarme en la posición de flor de loto y meditar por tanto tiempo como fuera posible, ajustar la alarma en dos horas más tarde y repetir esto hasta inmediatamente antes del amanecer.

Cuando las personas comienzan a meditar y se hallan en el camino espiritual, trabajando consigo mismas – y esto significa que ellas logran establecer un comportamiento diferente, logran creencias diferentes, y logran acciones y actitudes diarias diferentes – la vida de los sueños reflejará también estos resultados. Para ellos, los *karmas* de los sueños pueden ser resueltos. *Karma* es generalmente calificado como una fuerza que es enviada hacia fuera por nosotros y que regresa a nosotros a través de otras personas. Casi siempre, el *karma* se relaciona con el estado de vigilia. Nosotros tenemos experiencias en los mundos internos, mientras el cuerpo físico está dormido, fuerzas van hacia fuera por nuestros pensamientos, sentimientos y por lo que decimos y pensamos, y estos son obviamente *karmas* del sueño, *karmas* reales que eventualmente se manifestarán en el plano físico a menos que sean re-experimentados y resueltos en el mismo mundo de los sueños. La razón por la cual los *karmas* del sueño pueden ser resueltos por aquellos que se hallan llevando a cabo *sadhana* y haciendo cambios reales en sus vidas, es porque ellos han llevado a cabo un cierto control del alma sobre su mente, su cuerpo físico y sus emociones, y esto se transporta naturalmente a la realidad del sueño.

**Viernes**

**LECCIÓN 243**

**Trabajando con el Estado de Sueño**

Realmente deberíamos tener otra palabra para denominar esta realidad de los sueños, ya que la palabra sueño ha tomado la connotación de algo que solo existe en la imaginación de uno. La clase de sueños – en la que una persona se halla en su cuerpo astral y puede sentir lo que toca, emocionarse con lo que experimenta, pensar y hablar – no son lo que conocemos como el estado de sueño. Esta es una experiencia astral, similar a la experiencia de la muerte, pero el cuerpo astral está aún ligado al cuerpo físico. Los sueños y la muerte son hermanos, con la excepción de que el cordón de plata no ha sido roto, el cual es el cordón psíquico de energía actinódica, o el cordón umbilical entre el cuerpo astral y su doble físico, o del cuerpo físico y de su doble astral. Por lo tanto, cuando uno comienza la práctica regular de *sadhana*, meditación, *mantras*, a corregir esquemas de comportamiento en la vida diaria, el cuerpo astral es capaz de desconectarse del cuerpo físico, y se experimenta una realidad astral, que no es un sueño cuando se la recuerda, en el sentido en que los sueños son generalmente denotados.

Los conceptos en el idioma inglés de sueños – tales como "cuando me despierto," "cuando soñaba" o "intenté recordar mi sueño" – establecieron el patrón para la psicología de los sueños en el contexto Occidental. Podríamos decir, "Me di cuenta que estaba activamente consciente cuando volví a entrar en mi cuerpo físico e intenté grabar en mi cerebro físico el trabajo creativo, la actividad, los pensamientos, los sentimientos y las experiencias que sucedieron a lo largo de la noche." Esto estaría afirmando veinticuatro horas de conciencia, en las cuales, el cuerpo físico en su realidad aparente, juega una muy pequeña parte.

Debido a que ellos son experimentados, debido a que ellos afectan nuestra vida de vigilia y debido a que muchos de ellos son portentos del futuro: estas son la razones que Adi Sankara me dio al decir que los sueños son reales en muchos sentidos. En el Occidente se piensa que los sueños son más o menos irreales. En el Oriente se piensa que son ambos: reales e irreales. La palabra en Sánscrito para sueño es *svapna*, se relaciona etimológicamente con la palabra griega *hypnos* e incluye el contenido del sueño y las formas o procesos del soñar. Es uno de los cuatro *avasthas*, o estados de conciencia, dados en los *Upanishads*: *jagrat*, el estado de vigilia; *svapna*, el estado de dormir o soñar; *sushupti*, sueño profundo; y *turiya*, el cuarto estado, también denominado *samadhi*.

Hemos mencionado anteriormente la conciencia de veinticuatro horas de la mente y cómo aún en el estado de vigilia una mente no controlada se halla soñando y fantaseando, y hemos señalado que es únicamente el cuerpo físico el que experimenta el fenómeno de dormir. El cuerpo astral no tiene que

hacerlo. Puede mantenerse despierto y activo veinticuatro horas por día, ya que está siempre funcionando dentro del cuerpo físico también durante las horas de vigilia del cuerpo físico. En realidad vivimos en nuestro cuerpo astral veinticuatro horas por día. Ese es el verdadero hogar del alma, de las emociones, de los *karmas* simiente. Cuando el cuerpo astral es suficientemente afortunado de tener un cuerpo físico, lo usa al menos la mitad del día cada día, cuando ese cuerpo no se encuentra durmiendo.

En *sadhana* se tratan dimensiones de conciencia más y más sutiles. A la larga, quizás, uno hasta puede comenzar a trabajar con los sueños en forma sutil. La idea Hindu de que uno no debe robar ni herir ni siquiera en sueños parecería reforzar esta sutileza. Un sueño que puede no significar nada para una persona común, por ejemplo un incidente de robo, puede ser tomado como importante para un adepto. A menudo la gente religiosa suprime sus sentimientos naturales de modo de vivir a la altura de los conceptos religiosos de virtud y ética que no han elaborado en forma natural y obtenido limpiando sus esquemas de comportamiento pasado a través de *sadhana* diario, de auto-cuestionarse y de cambiar las creencias a través de terapia de creencia. Esto significa erradicar totalmente una creencia y reemplazarla con una nueva que se halla más en línea con los principios religiosos que han decidido moldear en sus vidas, que con los anteriores. Debido a esta supresión, la expresión de los deseos se libera y se experimenta durante los sueños. Muchas personas que han conseguido efectuar esta represión muy bien, tienen sueños repetitivos. En estos casos, el *guru* tomará nota de los sueños que están teniendo lugar para ver si son realmente deseos suprimidos, sentimientos y emociones que deben ser habladas a la luz del día y cambiadas, principalmente si son recurrentes. La recurrencia de la misma o de una similar experiencia de sueño indica que cierto trabajo interno es necesario en el individuo, que se ha impuesto un estándar muy elevado en su estado de vigilia y no está llevando a cabo suficiente *sadhana* y *tapas* para mantener ese estándar. Por consiguiente, el afloje tiene lugar cuando nadie está observando. Durante los sueños la persona puede hacer lo que realmente quiere.

La clave aquí para el devoto es no acarrear el sueño a la vida diaria y comenzar a hacer en el mundo físico lo que hizo en el sueño. Esto traería más *karmas* y complicaría la situación, haría que se dejara de efectuar los *sadhanas* y abriría la puerta a quizás otros interminables *karmas* o a un cambio completo, cambio de personalidad. El remedio es, en lo posible bajo la guía de un *guru*, llevar a cabo ciertos *sadhanas*, *tapas*, penitencia, auto-cuestionamiento, e incluso una penitencia por tener ese sueño, a la vez que recordando los elevados estados de virtud y buena conducta que se deben mantener durante

el ciclo del dormir. Esto explica el punto de vista Hindú de que uno no debe robar ni siquiera en sueños, ni cometer adulterio ni lastimar a nadie o actuar de manera alguna en contra del *dharma*, o de las *yamas* y *niyamas*.

## Sábado

### LECCIÓN 244

## La Continuidad de la Conciencia

En India existe el concepto de que los sueños afectan no sólo al que los sueña, sino también a aquellos a su alrededor. Esto es parcialmente debido a que el concepto del ser está relacionado con todo lo demás: familia, comunidad, pueblo, cosmos. Por lo tanto, un sueño del *guru* afectará a todos sus monjes. Los sueños que sueña el *guru*, se volverán enseñanzas del *guru* a sus *sishtyas*. Pero debido a que los *sishtyas* se hallan sintonizados con su mente interna, el conocimiento les será impartido al mismo tiempo que los sueños tienen lugar. Por lo tanto ellos captarán muy rápidamente las enseñanzas que se desarrollaron a través de los sueños.

De manera similar, las familias, los amigos, las personas queridas y las relaciones están todas conectadas. Estar conectado con un *guru* no te desconectará de tu familia, sino sólo de aquellos miembros de la familia que no se hallan conectados con el mismo *guru*. Ellos se encontrarán de repente, afuera de la familia, mirando hacia adentro, porque ellos no estarán en el fenómeno escuela del plano interior, astral y de sueños que proporciona el estar conectado a un *guru*. Cuando familias enteras están en el mismo *sampradaya* y mantienen lealtad al mismo *parampara*, todo funciona bien en la continuidad de conciencia a través de los ciclos de vida completos.

No existe razón para pensar que los sueños son individualmente secretos en las vibraciones que crean y que no afectan las mentes internas de aquellos con los que la persona está conectada. Pero, una vez más, esto se refiere a personas que están llevando a cabo disciplinas espirituales regulares y que se hallan rozando fuentes interiores y a través de estas fuentes interiores están rozando las dimensiones más elevadas de la mente y esforzándose por una conciencia más elevada.

La primer cosa que un *guru* haría, o que tú puedes hacer, si alguien te cuenta acerca de sus sueños, es discernir si esa persona es una persona indisciplinada. Si es así, el sueño obviamente reflejará su naturaleza indisciplinada. Si la persona ha sido disciplinada en el pasado y ahora se halla durmiendo en los laureles de sus logros y ha aflojado en sus disciplinas, o si la persona se halla en la actualidad haciendo yoga a un determinado horario cada día, esta información se manifestará en la calidad del sueño.

En la India, los sueños también son entendidos como buenos o malos presagios. El *Atharva Veda* en el apéndice sesenta y ocho se refiere a los simbolismos de los sueños. Tradicional buen presagio es el soñar que te han matado, que tu casa se ha incendiado. Los analizadores de sueños de la India, en realidad interpretan estos sueños como positivos. Soñar que tus dientes se están cayendo es malo. Estar cubierto con aceite es malo. Soñar con una mujer vestida con un *sari* verde o rojo es malo, a pesar de que soñar con una mujer en general es considerado auspicioso. Si sueñas que alguien te dio un paraguas y que estás cabalgando en un camello, es bueno. Es únicamente ignorancia – que es la habilidad de ignorar – el pasar sobre una entera área temática de conocimiento con un comentario o razonamiento superficial. Estas antiguas tradiciones que han soportado las pruebas del tiempo son obviamente una investigación sistemática de muchas personas eruditas de lo que miles de hombres y mujeres han experimentado después de haber tenido sueños de estas clases y por lo tanto formularon estas postulaciones. El racionalista de Occidente las descartará simplemente como supersticiones.

La palabra superstición viene del latín *supersticio* que significa originariamente "....." El diccionario Webster define superstición como "cualquier creencia o actitud basada en temor o ignorancia inconsistente con las leyes conocidas de la ciencia o aquello que es generalmente considerado en una sociedad particular como verdadero y racional, como ser especialmente la creencia en encantos, presagios, lo supernatural, etc." Estas simples palabras son muy importantes porque tienen el poder de bloquear a la conciencia humana de una vasta cantidad de conocimiento místico. El Hindú ve al tiempo no desde la perspectiva de un día de veinticuatro horas, sino como un ciclo de vidas, de muchas vidas, y desde la creación del alma hasta su eventual realización de unirse en Siva. El occidental ve al tiempo como una línea recta. Tiene un comienzo; tiene un final. La línea comienza con el nacimiento y termina en la muerte. Por consiguiente, una línea de conciencia así de corta, no puede perder tiempo en superstición, imaginación. Mientras que el Hindú cree que el conocimiento adquirido en una vida debe ser llevado a la próxima, y a la siguiente y a la siguiente. Es una maduración que siempre se construye, que siempre crece, no sólo del alma sino de los muchos cuerpos que ella habita.

El tema con el que estamos trabajando es la continuidad de la conciencia de nacimiento a muerte, pero aún más, desde la creación del alma hasta su unión final con su creador, luego de haber madurado en la imagen y semejanza de su creador y en la conciencia de experiencia, veinticuatro horas al día, como creando *karmas*.

## **Domingo**

## LECCIÓN 245

### Sueños Compartidos; Oscuridad Interior

Es la creencia en la única vida lo que crea la distinción entre el estado de vigilia y el estado del dormir. Es un concepto enormemente errado el que la realidad objetiva es real y la realidad subjetiva es fantasía, irrealidad. Por el contrario, la realidad subjetiva es real y la realidad objetiva es menos real, desde el punto de vista Hindú. La realidad es dada a ambos dominios el subjetivo y el objetivo a través de los *samskaras* previos grabados dentro del alma, y cuando estos son manifestados y sanados, esas realidades subjetiva y objetiva se desvanecen. Es debido a estos *samskaras* que la gente no se une con Siva como Siva, la razón por la cual el *jiva* no se vuelve Siva inmediatamente. Las experiencias que se han tenido, y los *karmas* creados en un nacimiento físico, requerirán un nacimiento físico para sanarlos.

Uno de los temas importantes en el pensamiento Hindú de los sueños es aquél de los sueños compartidos. Esto significa dos personas que tienen el mismo sueño y que lo confirman luego al hablar sobre ello, dos personas comunicándose en un sueño que se refleja luego en la realidad, o dos personas entrando juntas a un sueño. Los *gurus* del Tibet y sus discípulos sueñan el mismo sueño conscientemente, siendo de tal unidad mental, con el propósito de crear algo en el plano físico, y si ellos juntan sus mentes de esta manera, serán capaces, de acuerdo a nuestra tradición, de crear algo que nunca existió anteriormente.

Dos personas compartiendo el mismo sueño y comunicándose en el sueño es definitivamente una experiencia en el plano astral. Una enseñanza sistemática del Nandinatha Sampradaya es que las personas se esfuercen en tener un mismo sueño, tal como entrar a escuelas del plano interno, donde todo el mundo aprende de grandes adeptos Natha. Que personas tengan el mismo sueño y luego hablen al respecto y digan "Si, tuve un sueño como ese al mismo tiempo" puede ser un mensaje profético de los Dioses y los devas, una forma de canalización. Las almas inteligentes que viven en los mundos internos que quieren comunicar algo a aquellos en el mundo exterior, y que no pueden comunicarlo directamente a través de un psíquico, tratan de comunicarlo a través de sueños y a través de numerosas personas. Estos son en general sueños muy proféticos. Sueños de este tipo no deben ser tomados con excesiva seriedad si sólo dos personas los han tenido, ya que una puede simplemente estar aceptando que lo ha tenido, para conseguir favores o para comprometerse. Si dos personas han tenido el mismo sueño, deben buscar a una tercer persona que haya tenido el mismo sueño. Esta es una medida protectora que hay que tomar. Los seres del plano interno proyectarán la

misma imagen y conocimiento a través de cinco, diez, quince individuos, o sea que siempre habrá una tercera persona, o una cuarta o una quinta. Es entonces, que esta clase de sueños proféticos pueden ser tomados seriamente. No es necesario que cunda el pánico con esta clase de sueños proyectados, ya que son proyectados por los grandes videntes de este planeta, con mucha anterioridad a que nada presagiado suceda, para dar a los habitantes una oportunidad de comprender y ajustarse a la situación. No son dados en el contexto de algo por suceder en dos o tres días o en una semana o dos.

La iluminación proporciona comprensión experimental de todos los estados de la mente, desde la nada que es la completitud de la totalidad y la completitud que es el vacío de la nada, hacia el sonido, color, combinaciones de color y sonido, que es la forma. Las formas que interrelacionan con formas crean *samskaras*. Las formas de los *samskaras* recordados separan y categorizar las formas, y "viola", la vida humana se crea. La iluminación significa ver la imagen completa simultáneamente, porque cuando la luz se enciende, todo lo que está en la habitación se hace visible. Cuando la luz se enciende en la mente, todo lo que está en la mente se hace visible. No hay misterios, no hay áreas oscuras, no hay áreas grises. A diferencia de encender la luz en la habitación, que inmediatamente produce sombras, la iluminación ilumina todo en la mente, desde adentro hacia fuera. No hay sombras, no hay misterios. Así es, los sueños no son un misterio para el iluminado, y tampoco son vistos diferentes al estado de vigilia. Existe una sola realidad en forma, que es la pura conciencia que está consciente de la forma, y esta realidad es la que se manifiesta a si misma como sin forma, intemporal y sin espacio.

Una persona iluminada no sueña distinto a lo que vive, pero simplemente ve a sus sueños y a su vida de vigilia en forma diferente. Una persona no iluminada tiene definitivamente una oscuridad, muchas áreas grises en su lucha por la iluminación. Y si no está luchando por la iluminación, la negrura interior es su realidad. Un destello de luz ocasional, que puede venir como una idea inesperada y brillante, es como una palabra de la Divinidad, considerada una palabra de la Divinidad. El no iluminado está cegado por sus propias buenas acciones, acciones mezcladas y malas acciones del pasado, avasallado por la oscuridad y mantenido allí por su letargo y su inhabilidad de intentar un *yoga*, una unión, con la Divinidad. Así como una única hoja de un árbol puede proteger tus ojos del impacto de la brillante luz del sol cuando la sostienes entre el sol y tú, así una única creencia – y las religiosas se aferran muy religiosamente- mantiene al creyente en las áreas oscuras de la mente.

## PART 2, CHAPTER 35, VEDIC VERSES

No existe nada más elevado que el *dharma*. Verdaderamente, aquello que es *dharma* es verdad.

*Sukla Yajur Veda, Brihadaranyaka Upanishad 1.4.14. bo uph, p. 84*

Existe Uno Real, Llámalo Siva. Este Parabrahman es sin forma, sin mancha, uno sin segundo, inmutable, más allá de lo más elevado. Este Mahesvara es omnisciente, hacedor de todo. soberano de todo, autorefulgente, sin comienzo ni final. Todas las almas encarnadas, *jivas*, todas las criaturas nacidas, son parte de Mi, como chispas del fuego. Pero el nacimiento humano es el más importante, ya que es entonces que uno se despierta, se vuelve consciente de su estado de atadura y de la necesidad de liberación. Es entonces que uno se halla en una posición de tomar los pasos para la liberación sostenida por las ataduras. Los humanos tienen voluntad propia y no están totalmente sujetos a los impulsos y tendencias de la naturaleza como lo están otras criaturas. Es sólo en esta Tierra, y también en un cuerpo humano dotado de un alma que uno puede elegir el sendero de uno para progreso espiritual. Pero no todos se dan cuenta de esta preciosa oportunidad que se brinda con nacimiento humano, que es en verdad la escalera a la liberación.

*Kularnava Tantra 1. bo kt, p. 18*

Nacido de la corriente de cualidades y manchado de ella, inestable, vacilante, aturdido, lleno de deseo, distraído, uno va al estado de auto-engaño. Pensando "Estos soy yo" y "Eso es mío" uno se ata a uno mismo con uno mismo, como lo hace el pájaro con la trampa.

*Krishna Yajur Veda, Maitri Upanishad 3.2. uph, p. 418*

Por medio de los himnos uno obtiene este mundo, por las fórmulas de sacrificio el espacio intermedio, por la entonación sagrada de la palabra revelada por los sabios. Con la sílaba Aum como su único apoyo, el hombre sabio obtiene aquello que es pacífico, que no envejece, que no muere, que no teme -- el Supremo.

*Atharva Veda, Prasna Upanishad 5.7. ve, p. 775*

El Ser resplandeciente, a través del éxtasis de alegría espiritual, inspira todo pensamiento virtuoso entre los hombres de naturaleza divina.

*Rig Veda 8.32.28. rs v. 9, p. 3,025*

*Vasana* se divide en dos, pura e impura. Si tú estás guiado por *vasanas* puras, pronto alcanzarás Mi Asiento en grados. Pero si *vasanas* impuras, viejas, te ponen en peligro, deberán ser superadas a través de esfuerzos.



El espíritu tiene dos moradas: este mundo y el mundo más allá. Existe también un tercer lugar de morada: la tierra del dormir y de los sueños. Descanzando en esta zona fronteriza, el Espíritu del hombre contempla esta morada y el otro mundo lejano, y errando en esta zona fronteriza se contempla a sus espaldas los pesares de este mundo y por delante los gozos del más allá.

*Sukla Yajur Veda, Brihadaranyaka Upanishad 4.3.9. upm, p. 134*

*Japa* es el alegre dador de regocijo, salvación, deseo que se auto-satisface. Por lo tanto, practica el *yoga de japa y dhyana*. Toda mancha debida a transgresiones de la regla, desde el *jiva* hasta el Brahman, hecha con conocimiento o sin conocimiento, es borrada por *japa*.

*Kularnava Tantra 11.1. kt, p. 111*

Así como fuego sin combustible se extingue en su propia fuente, así la mente se extingue en su propia fuente cuando los pensamientos han cesado. Cuando la mente de un buscador de la verdad se extingue en su propia fuente, él no se engaña más por los objetos sensoriales, que son engañosos y subordinados al *karma*. La mente es en verdad este mundo efímero; por lo tanto debe ser purificada con mucho esfuerzo. Uno se vuelve como eso que está en la mente de uno - este es el secreto eterno. Sólo con una mente tranquila uno destruye toda acción, buena o mala. Una vez que el Ser se pacifica, uno mora en el Ser y obtiene dicha eterna. Si la mente se vuelve firmemente establecida en Brahman como lo está usualmente apegada a los objetos sensoriales, ¿quien, entonces, no será liberado de ataduras? Se dice que la mente es de dos tipos: pura e impura. Se vuelve impura cuando es tocada por deseo, y pura cuando liberada de deseo. Cuando un ser humano, habiendo hecho su mente perfectamente estable, libre de ataduras y de confusión, entra al estado carente de mente, entonces obtiene la morada suprema. La dicha que surge en el estado de absorción más elevado, cuando la mente pura se ha aquietado en el Ser, no puede ser expresada con palabras! Uno debe experimentarla directamente, el propio ser de uno, en el ser interno de uno. Si la mente de una persona se une en el Ser, entonces ella es libeada completamente, así como el agua no se distingue en agua, o fuego en fuego, o aire en aire. La mente sola es la causa de atadura o liberación del ser humano: conduce a atadura cuando está apegada a los objetos sensoriales, y a liberación cuando está liberada de ellos. De ese modo es enseñado.

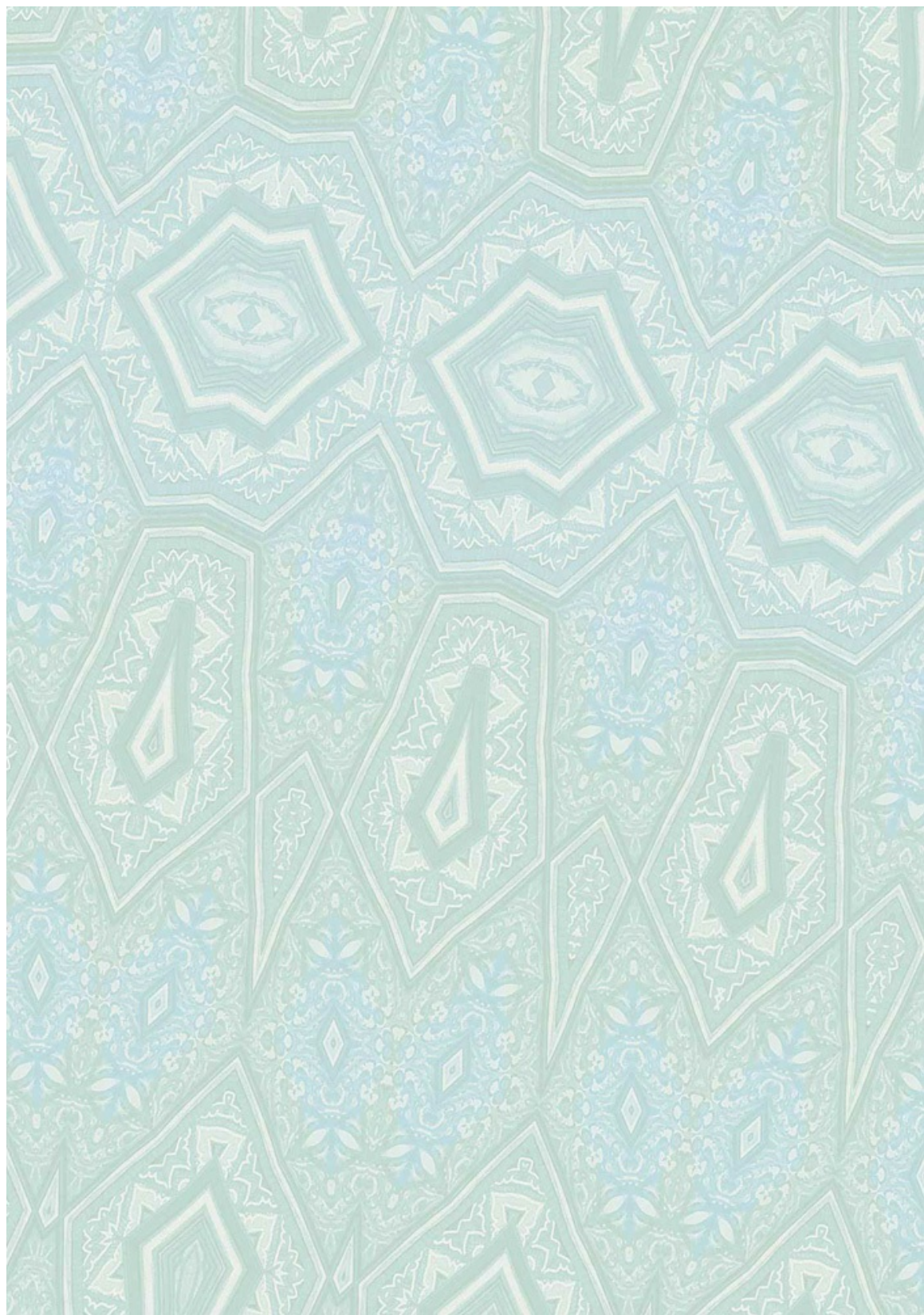
*Krishna Yajur Veda, Maitri Upanishad 6.34.1-7; 8-11 ve, p. 422*



## **Samagre Vilayam**



### **Tercera Parte: Uniéndose**



## Karma Prakritika Vidhih



## Karma, la Ley Natural

Ignorantes del fruto maligno que brinda el *karma*, ellos eligen no obtener el *jnana* que da la liberación del *karma*. "Renuncia al *karma* y libérate"; - esta enseñanza Védica es desconocida por aquellos que regodeándose en *karma*, nunca recogerán la rica cosecha.

*Tirumantiram 2557*



*El karma es un principio de auto-creación, y cada alma es responsable de su propio karma. Ese concepto es simbolizado por un escultor tallando mismo de una piedra de granito, al igual que nosotros creamos nuestras propias experiencias a través de nuestros pensamientos, palabras y obras. Ganesha, el Señor del karma, observa.*

**Lunes**

**LECCIÓN 246**

## **La Ley de Causa y Efecto**

Los patrones de memoria son extremadamente magnéticos. Ellos hacen que pasemos por un tipo de experiencias que hacen que nos preguntemos, "¿Por qué me tiene que suceder esto? ¿Qué hice para atraer esto? ¿Qué hice para causar esto? No me merezco que me suceda esto." Las vibraciones que causan estas experiencias se pusieron en efecto en esta vida o en una vida anterior. Ponemos en movimiento fuerzas *pránicas* dentro de patrones de memoria grabados, ocasionando que debamos enfrentar sus reacciones en esta vida. Nosotros enfrentamos esas reacciones en forma colectiva, a través de otras personas, o a través de nuestra propia acción. Nos sentimos impelidos a hacer ciertas cosas. ¿Por qué? Nosotros lo llamamos *karma*. *Karma* significa causa y efecto. Nosotros lanzamos un boomerang. Sale despedido en el aire, da vuelta y regresa a nosotros con la misma fuerza. De una manera similar, nuestras acciones e incluso nuestros pensamientos crean patrones de reacción que vuelven a nosotros con igual fuerza. Esta es la ley natural de *karma*. Toda acción, todo efecto en el universo ha sido precedido por una causa o conjunto de causas específicas. Esa causa es en sí misma el efecto de causas previas. La ley de *karma* es la ley de causa y efecto, de acción y reacción.

Cuando provocamos una perturbación traumática en nosotros mismos o en otros, la acción es grabada en los patrones de memoria del *chakra muladhara*. La semilla ha sido plantada y se mantendrá vibrando en las profundidades de la mente, aunque haya sido conscientemente olvidada. La llevamos con nosotros de una vida a la otra, de nacimiento a nacimiento, hasta que un día brota en el fruto de nuestra acción-reacción.

Los patrones de la razón del *chakra svadhishtana*, inmediatamente por arriba de la memoria, no comprenden para nada estas experiencias, debido a que ese *chakra* funciona en una frecuencia distinta. Entonces, solamente una vez que el evento a tenido lugar, o los impulsos han llegado, podemos nosotros analizarlos racionalmente. Debido a que nosotros hemos olvidado nuestra vida pasada y nos hemos quedado sólo con las reverberaciones *pránicas* que se hallan profundamente alojadas en las células de memoria, no conocemos las causas. Aún más, parecería que no existen causas para muchas de las cosas que nos suceden en la vida, ni razón o justificación. Esto puede ser muy frustrante. No obstante, eso es *karma*, y es generalmente expresado diciendo, "Es *karma*." Es un efecto a una causa previa.

La mejor actitud a tomar cuando tú reconoces la existencia de *karma*, es darte cuenta que sinceramente, es una alegría o una carga, permanece equilibrado, llevando esa alegría o esa carga bien balanceada, buscando continuamente evitar adicionarle. Soporta tu *karma* alegremente. Luego comienza la tarea tediosa de desenrollar estos innumerables patrones, efectuando diariamente *sadhana*. Cada uno de los pasos siguientes te serán obvios, a medida de que te das cuenta de que tú eres el que escribe tu propio destino, el comandante de tu nave a través de la vida, y la liberación de tu alma es tu derecho a través de tus logros en *yoga*.

## **Martes**

### **LECCIÓN 247**

#### **¿Cómo Encaramos Nuestro Karma?**

¿Cómo podemos resolver nuestro *karma*? Existen miles de cosas vibrando en el *chakra muladhara*, y desde esos patrones de memoria van a aparecernos uno tras otro, especialmente si nosotros adquirimos más *prana* a través de correcta respiración y alimentación. Cuando la meditación comienza, más *karma* es liberado desde el primer *chakra*. Nuestro *karma* individual es intensificado a medida que esos arraigados patrones de memoria que fueron creados hace mucho, se acumulan y son encarados, uno tras otro, tras otro y tras otro.

En nuestros primeros cuatro o cinco años de esforzarnos en el sendero, nosotros encaramos patrones *kármicos* que nunca hubiésemos encarado en esta vida si no fuera por el hecho de buscar concientemente iluminación. Las experiencias nos llegan más rápidamente, y más cercanas unas de otras. De modo que pasan muchas cosas en el corto período de unos pocos meses o incluso unos pocos días, catalizadas por las nuevas energías que se liberan en la meditación y por nuestros esfuerzos de purificar la mente y el cuerpo, nos podía haber tomado dos o tres diferentes vidas encararlos a todos. Ellos no se hubieran manifestado antes, ya que nada los hubiera estimulado.

Primero, nosotros debemos saber plenamente que nosotros mismos somos la causa de lo que sucede. Mientras nosotros exterioricemos el origen de nuestros logros y fracasos, estaremos perpetuando los ciclos de *karma*, bueno o malo. Mientras culpemos a otros de nuestros problemas o maldigamos las aparentes injusticias de la vida, no encontraremos dentro de nosotros mismos la comprensión de las leyes *kármicas* que transmutarán nuestros esquemas no resueltos. Debemos darnos cuenta que todo momento en nuestra vida, toda alegría y todo dolor se puede rastrear hasta su origen dentro nuestro. No hay nadie "allí afuera" haciendo que las cosas sucedan. Nosotros hacemos que



sucedan o no sucedan de acuerdo con las acciones que llevamos a cabo, las actitudes que tomamos y los pensamientos que generamos. De esta manera, adquiriendo un control conciente de nuestra conciencia, podemos controlar el flujo del *karma*. *Karma* entonces, es nuestro mejor maestro espiritual. Nosotros aprendemos y crecemos espiritualmente a medida que nuestras acciones retornan a nosotros para ser resueltas y disueltas.

La segunda forma de encarar el *karma* es en sueño y meditación profundos. Las semillas de *karma* que no se han manifestado pueden ser rastreadas en profunda meditación, por aquél que tiene muchos años de experiencia interior. Habiendo localizado una semilla *kármica* no manifestada, el *jnani* puede ya sea disolverla en luz intensa o vivirla internamente a través de reacción de su pasada acción. Si su meditación es provechosa, el podrá descartar las experiencias o deseos vibrantes que están consumiendo su mente. Haciendo esto, viajando más allá del mundo del deseo, la persona rompe el ciclo del *karma*, que lo mantiene atado a la reacción específica que debe venir luego de toda acción. Esa experiencia no tendrá que suceder nunca más en el plano físico, ya que su poder vibratorio ha sido ya absorbido en su sistema nervioso.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 248**

#### **Resolviendo el Karma Interiormente**

La tercer forma de hacer actuar nuestras acciones pasadas es a través de experiencias de reacción intensas y trabajando contigo mismo, venciendo deseos y emociones internas. Cuando algo te sucede que tú pusiste en movimiento en una vida pasada o previamente en esta vida, siéntate y piensa acerca de ello. No arremetas. No reacciones. Resuélvelo dentro de ti. Lleva la experiencia a tu interior, hacia las energías puras de la médula espinal y transforma esa energía de vuelta en su fuente primitiva. ¿Qué sucede al hacer eso? Tú cambias su consistencia. No tiene más poder magnético y la conciencia se aleja para siempre de ese patrón de memoria. Tú podrás recordar la experiencia, pero tu perspectiva será totalmente indiferente y objetiva. Esta es la forma más común en que el *karma* es resuelto, en experiencias de todos los días. Viviendo una vida interior, tú dejas de crear *karma* indeseable y puedes por lo tanto encarar las reacciones del pasado sin la confusión de reacciones adicionales de todos los días.

Todo el mundo vive una vida interior. Cuando tú estás pensando en aquella película que viste la semana pasada, eso es vida interior. Cuando tú estás profundamente absorto en una zona de reacción debido a algo que le ha sucedido o le está sucediendo a otra persona, tú estás viviendo internamente

la misma experiencia que tú piensas ella está viviendo.

En tu vida, alguien que tú quieres ha pasado por una experiencia, y tú la has compartido con él. Tú sentiste su sufrimiento y lo viviste dramáticamente. En realidad, esa misma experiencia bajo unas condiciones distintas te hubieran sucedido a ti, pero te acontecieron en una forma indirecta a través de observación. Tú pudiste resolver este karma en forma indirecta.

Quizás tu amigo está destinado a perder su pierna en esta vida, pues él le ocasionó a otra persona perder una pierna en una vida pasada. Si él está viviendo como un ser instintivo, con todas las energías fluyendo a través de los dos primeros *chakras*, memoria y razón, y a través de fuerzas físicas pasivas, la experiencia le llegará a él con toda la fuerza. Quizás él tiene sus energías fluyendo a través de fuerzas intelectuales agresivas. Aún si él no se halla en el sendero de la iluminación en forma consciente, pero es bondadoso, y domina sus reacciones instintivas con su intelecto, ese karma va a volver a él, pero él lo experimentará de una manera muy distinta.

Una mañana, él puede levantar el periódico y leer acerca de alguien que perdió una pierna en un accidente de auto. Esta noticia lo sacude. Su plexo solar se contrae. Su reacción es tan seria que no puede tomar el desayuno esa mañana. El no sabe por qué, pero durante todo ese día él vive y revive cada una de las experiencias que el artículo del diario describe. El se pregunta, "¿Y si eso me hubiera pasado a mí? ¿Qué hubiera yo hecho? ¿Cómo lo encararía yo? ¿Cómo podría yo adaptar mi conciencia a eso?" Durante su trabajo, él se imagina a sí mismo haciendo su vida con una sola pierna - la terapia, la preocupación de la familia, la adaptación emocional. Le puede llevar unos tres o cuatro días poder dirigir su atención hacia afuera de esa reacción. El no sabe por qué ese artículo del diario en particular lo impresionó tanto. Le parece tonto a él pensar tanto acerca de ese evento, y trata de olvidarlo. No mucho después, en una caminata por las montañas, él se tropieza y cae, cortando su muslo con unas rocas filosas y desgarrando unos ligamentos. La fuerza total de la experiencia *kármica* llega, pero debido a su actual bondad y a las previas bendiciones ganadas a través de su control intelectual, recibe la experiencia como una herida menor y una reacción emocional por la pérdida de una pierna que le sucede a otra persona. Esta semilla de *karma* es resuelta dentro de sí mismo de esta manera. El no se ve forzado a perder una pierna como lo haría si estuviera viviendo en la mente instintiva de temor, enfado y celos.

**Jueves**

**LECCIÓN 249**

**El Efecto de la Realización del Ser**

"Yo soy el amo de mi destino". Esto es cómo te transformas en el amo de tu suerte y el soberano de tu destino. A través de meditación tú puedes traer todo hacia el ahora. Tú te puedes preguntar, "¿qué sucede cuando el *karma* de todas mis vidas pasadas es resuelto y finalmente me encuentro a mí mismo en el presente? ¿Entonces qué sucede?" Tú serías verdaderamente un artesano, un experto absoluto, en resolver el *karma* en las esferas mental y espiritual, y puedes empezar a ayudar a resolver *karma* de otras personas. El *karma* es transferible. Uno puede hacerse cargo de *karma* de otras personas, resolverlo por ellas y hacer que la carga que ellas deben soportar se aligere.

Luego de la realización del Ser, Parasiva, las fuerzas de *dharma* y de *karmas* previos aún existen, pero a través de la fuerza de la realización de Dios, gran parte del impacto inminente del *karma* ha disminuido, y es encarado en forma diferente y tratado en forma diferente. Antes de la experiencia de realización, los *karmas* eran manejados en incrementos individuales. Luego de la realización, se ve la suma total. El destino espiritual está realizado. El *karma* y el *dharma* y la futura producción de *karma* son vistos desde el interior hacia afuera, como una totalidad.

Uno no tiene la experiencia de realización del Ser hasta que todo el *karma* se halle en estado de resolución. Esto significa que los patrones de acción y reacción fueron equilibrados, uno con otro, a través de su capacidad de ser firme en el *yoga*, *brahmacharya* y comprensión superconsciente previa que le ha revelado la verdadera naturaleza de su Ser. Cuando esto le comienza a suceder, él realmente ve que el ser humano no es ser humano, el ser humano es el Ser, Dios, ya que su *karma* y las fuerzas de su *dharma* han comenzado a ser transparentes para él.

Por el poder de su realización, el *karma* se crea y simultáneamente se disuelve. Esto ocurre para aquél que vive en un estado de conciencia intemporal. Si una persona realizara su Ser todos los días, viviría su vida como escribiendo su *karma* en la superficie del agua. La intensidad de su Ser es tan fuerte, que la acción y la reacción se disuelven, así como la superficie del agua se nivela inmediatamente cuando tú retiras el dedo con el que escribías o dibujabas en ella.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 250**

#### **El Estado de Resolución**

Cuando tú escuchas el sonido de alta frecuencia "iii" en tu cabeza, tu *karma* y tu *dharma* se hallan en ese momento bien equilibrados en esta vida. Es reconfortante saber esto, así como lo es el hecho de que si continúas en ese

estado por un período extremadamente largo, tú llegarás a realizar la experiencia de Dios. Sin embargo, como sin lugar a dudas has experimentado, las distracciones que tú has puesto en movimiento, llevan tu conciencia a otra área, y casi sin que te des cuenta, el sonido "iii" de alta frecuencia se ha desvanecido, y un pensamiento ha tomado su lugar.

Cuando tú te hallas en un estado de resolución - y la palabra clave aquí es resolución; esto significa que tú has resuelto los mayores *karmas* conflictivos - buena fortuna y todas las emociones se manifiestan, ambas generadas a través de la comprensión de las filosofías que han sido despertadas por la práctica de *yoga* y de los resultados obtenidos. Luego, los *karmas* de los *chakras* de la cabeza se comienzan a manifestar, dando lugar a estos sentimientos sublimes. Estos *karmas* son sólo experimentados luego de muchas experiencias Parasiva, pero ellos se sienten antes como un futuro dichoso inminente. Es de estos *karmas*, que la palabra dicha se deriva. Solamente más allá del más allá del más allá - dentro de la inmensidad dentro del corazón y meollo de los universos, cuando el espacio se transforma en adimensional, el tiempo se detiene y los interminables ciclos de *maya* se acaban - no hay más *karmas*. El interminable ciclo de creación, preservación y disolución de *maya*, son *karmas* en las múltiples creaciones de este proceso.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 251**

#### **La Función del Satguru**

La resolución del *karma* en forma responsable, es una de las razones más importantes que fundamentan la necesidad de un *satguru* en la vida de un buscador de la verdad sincero. El *guru* ayuda al devoto a mantener su mente en foco, a volverse conscientemente enfocado en pensamiento, palabra y obra, y a percibir las lecciones de cada experiencia. Sin la guía y la gracia del *guru*, la mente del devoto se dividiría entre fuerzas instintivas e intelectuales, haciendo muy difícil la resolución del *karma*. Únicamente cuando el *karma* es sabiamente controlado, la mente puede calmarse suficientemente como para experimentar sus propias profundidades superconscientes.

El *guru* guía y también comparte algo de las cargas más pesadas, si uno es suficientemente dedicado y afortunado de tener un *guru* que preste sus poderes de esta manera. Pero cada aspecto del *karma*, el exceso del *dharma*, debe ser conducido por el discípulo, creando la menor cantidad posible de *karma* similar, en este camino endeble de la repetición de los ciclos de la vida.

El *guru* puede, debido a su iluminación o a sus *tapas*, o como sus *tapas*, tomar para sí el *karma* de otro. ¿Qué significa esto exactamente? Tú has encontrado

personas así en el momento de tu nacimiento - tu madre y tu padre, quienes quizás sin saberlo tomaron el impacto total de tu *dharma*, y continúan tomando el *karma* que tú creas, muy profundamente dentro de sus sistemas nerviosos. Si tu *karma* es de naturaleza muy pesada, puede perturbar la totalidad del hogar, y ellos pueden sufrir debido a ello. Por otro lado, si tu *dharma* es *devónico*, lleno de mérito adquirido por generosidad, buenas acciones y gracias en tu vida anterior, tu presencia en el hogar es una bendición, y la fuerza de tu llegada puede mitigar influencias de naturaleza desagradable de sus mentes, trayendo paz, armonía y comprensión al hogar. El *guru* puede tomar para sí, en su sistema nervioso, algunas de las áreas más pesadas de tu *karma*, de la misma manera que tus padres llevaron a cabo esta función quizás sin saberlo.

Cambios planetarios activan nuevos *karmas* y clausuran algunos de los *karmas* previamente activados. Estos últimos esperan entonces, en estado de suspensión, acumulando nueva energía de acciones del momento, a ser reactivados en algún momento posterior. Estos paquetes *karmicos* se hacen más refinados de encarnación a encarnación, a través de *sadhana*. Todo esto se puede sintetizar en una palabra, *evolución*.

Los planetas no son los causantes de los eventos o las vibraciones a las cuales las personas reaccionan ya sea positivamente o negativamente. Los empujes magnéticos de luz o de ausencia de luz liberan eso que se halla dentro mismo de cada individuo. Si no hay demasiado allí adentro, no habrá demasiado que se libere. Los empujes magnéticos y la falta de magnetismo es lo que *jyotisha* (astrología Védica) nos cuenta que acontece a cada momento. Dos cosas - magnetismo y su opuesto. Encendido y apagado. Luz y oscuridad. Con y sin. Acción y falta de acción. De esta forma, estas claves liberan dentro del individuo lo que fue creado cuando otras claves dejaban libres otros *karmas*. Es nuestra reacción hacia los *karmas* a través de la falta de comprensión, lo que crea la mayoría de los *karmas* que vamos a experimentar en el futuro. La suma de todos los *karmas*, incluyendo el viaje a través de la conciencia que se requiere para resolverlos, se llama *samsara*.

El *dharma* es como una caja, hecha de restricciones y de observancias. La caja contiene *karma*. Le permite a un individuo trabajar a través de su *karmas* de nacimiento y prevenir que sean creados nuevos *karmas* impropios a ser trabajados en la próxima vida. Si la guía del *dharma*, el individuo es libre de crear tda clase de *karmas* nuevos.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 252**

## Las Variedades de Karma

Nosotros nacemos. EL nacimiento es como ir en un programa de viaje de estudio interior. Preparándonos para nuestro viaje, empacamos ciertas posesiones. Nosotros no traemos todo lo que poseemos, lo cual podemos asemejar a nuestros *karmas sanchita*. Podemos tratar, pero no lo hacemos. Sólo traemos dos maletas, que podemos manejar fácilmente, una en cada mano, y con rueditas. Las otras valijas y las cosas en el placard las dejamos en casa. Estas son como los *karmas* que no traemos con nosotros cuando nacemos. Traemos sólo una porción de nuestros *karmas* para vivirlos en esta vida, que se llaman *karmas prarabdhas*. Los *karmas* dejados para trabajarlos en otra vida son dejados en estado de semilla, inactivos -- colgados en el placard.

De modo que estamos aquí, con dos maletas de *karma*, y la idea e ir por la vida y salir del otro lado sin las maletas. A menos que tengamos *dharma*, al que nos comprometemos y que vivimos plenamente, que tiene las restricciones, llenaríamos las maletas de nuevo, comprando baratijas, como todos han estado haciendo, así que cuando desembarcan, las maletas están llenas de nuevo. Eso se vuelve el *karma, karma kriyamana*. Tenemos opciones para no crear nuevo *karma*, especialmente aquellos que no queremos encarar en el futuro. Ese es el ciclo de la vida. Así es hasta que todas las maletas están vacías.

Los *swamis* que renuncian al mundo y efectúan *tapas* están tratando de quemar las semillas de *karmas* que ellos no trajeron en esta vida. ELIs prenden fuego a toda la casa. Renuncian al mundo y se ponen restricciones a sí mismos que los otros no hacen, especialmente aquellos que están yendo a través de sus *karmas purushartha*. También tienes que hacer tu *karma*. Comprendiendo todo esto, podemos ver la necesidad de disciplina diaria.

¿Qué es lo que queremos decir realmente con los términos *karma* bueno y *karma* malo? Existe *karma* bueno así como malo, sin embargo decimos que no hay bueno ni malo - sólo experiencias. Pero algunos *karmas* son más difíciles de soportar, de experimentar y de reexperimentar que otros. Esto es por lo cual es extremadamente importante bloquear nuestra tendencia a no controlar las fuerzas que exteriorizan nuestra conciencia, al mismo tiempo que se lleva a cabo el *sadhana* de realizar nuestra Fuente a través de llevar la conciencia hacia nuestro interior. Es este constante tira y afloje entre el interior y el exterior, o nuestra conciencia individual yendo y viniendo de lo interno a lo externo, lo que mantiene agitando las fuerzas fogosas del *karma* en los carbones sin llama del *dharma*. *Karma* bueno se entiende como buen mérito, ya que toda causa tiene su correspondiente efecto. El así llamado *karma* malo

trae heridas, dolor, confusión y angustia, que una vez sufridos completan el ciclo.

Los *yoguis* de la antigüedad, estudiando físicamente la línea de causa y efecto, asignaron al *karma* tres categorías. La primer categoría es *sanchita*, la suma total de *karmas* pasados que deben ser resueltos. La segunda categoría es *prarabdha*, esa parte del *karma sanchita* que se experimenta en la vida presente. *Kriyamana*, el tercer tipo, es el *karma* que tú te hallas creando. Sin embargo, es importante comprender que los *karmas* negativos pasados pueden ser transformados a un estado más suave y fácil, a través de la naturaleza de amor del *chakra* del corazón, a través de *dharma* y *sadhana*. Esa es la clave de la sabiduría *kármica*. Vive bien religiosamente y tú crearás *karma* positivo para el futuro y suavizarás *karma* negativo del pasado.

El conocimiento acertado, la decisión acertada y la acción acertada, enderezan desdoblan y desenredan en forma imperceptible las acciones pasadas producidas por ignorancia. La palabra clave es reforma. Re-formar, re-hacer, re-moldear. Lo que le sucede a nuestro *karma* cuando nosotros entramos al *dharma*, es llegar a un estado de fundición para luego ser re-moldeado.

*Adharma* es crear *karma*, bueno, no tan bueno, terrible, mixto y confuso. El *dharma* reforma todo esto - da nueva forma, moldea, permitiendo al devoto que haga el bien y que piense el bien, que este percibiendo claramente. Fundir al *karma* es *bhakti*. *Karma* feliz, *karma* triste, *karma* malo, cuando concientemente o inconcientemente se trata de mantener, inhibe el *bhakti*. *Bhakti* trae gracia, y la gracia sostenida funde y mezcla los *karmas* en el corazón. En el *chakra* del corazón los *karmas* se hallan fundidos. El *chakra* de la garganta moldea los *karmas* a través de *sadhana*, prácticas religiosas asiduas. El *chakra* del tercer ojo ve los *karmas* pasados, presentes y futuros como una unidad. Y el *chakra* de la cabeza absorbe, incinera parte suficiente de los *karmas* para abrir la Puerta de Brahman, develando el camino acertado para unirse con Siva.





## Dhyana Kala



## El Arte Refinado de la Meditación

Cerrando la comunicación hacia abajo del *muladhara*, centra tu pensamiento arriba del *sahasrara* y medita sobre eso en unidad. Fija tu visión como una lanza en el vasto espacio interior. Entonces practicando *yoga kundalini* tú vencerás al tiempo.

*Tirumantiram* 583



*En la antigüedad, y rara vez hoy en día, los meditadores que buscan la soledad en el desierto para explorar el interior. Aquí un buscador ha construido una choza con techo de paja austero en las estribaciones de vivir en la práctica y yogas. Siva está mirando sobre él con gracia protectora, simbolizada por su pelo abrazar.*

**Lunes**

**LECCIÓN 253**

## **¿Qué Significa Meditación?**

Muchos de aquellos en búsqueda de la verdad, con regularidad trabajan e incluso luchan con sus meditaciones, especialmente aquellos que están comenzando, "¿Cómo puede uno saber si está realmente meditando o no?" Esa es la pregunta que muchas de las personas que meditan se hacen a sí mismos. Cuando comienzas a *saber*, habiendo dejado el proceso de pensar, en ese momento estás meditando. Cuando te sientas y piensas, estás comenzando el proceso de meditación. Por ejemplo, si lees un libro de metafísica, un libro profundo, y luego te sientas en silencio, respiras y comienzas a elaborar sobre lo que has leído, no estás realmente meditando. Tú te hallas en un estado que se denomina "concentración". Estás organizando el tema en cuestión. Cuando comienzas a notar la interrelación entre los aspectos de lo que has leído, cuando te dices a tí mismo, "Eso es, eso es", cuando tú recibes esa claridad interior, en ese momento el proceso de meditación comienza. Si puedes mantener esta intensidad, recibirás comprensión y conocimiento de tu propio interior. Comienzas a conectar todas las cosas que se te han clarificado, unas con otras, como enhebrando las cuentas de un collar. Te conviertes simplemente en una gran claridad interior. Conoces todos estos objetos internos, y la comprensión de uno, evoluciona hacia la comprensión de otro, y luego otro y otro. Luego te transportas a un estado más profundo, llamado contemplación, donde sientes estas hermosas energías que llenan de dicha, fluir a través de tu cuerpo, como resultado de tu meditación. Con el control disciplinado de tu enfoque de conciencia, tú puedes ir a niveles más y más profundos. Básicamente, la meditación comienza cuando tú dejas el proceso de pensamiento.

Yo miro a la mente de la misma manera que un viajante mira al mundo. Los estudiantes de la Academia del Himalaya han viajado conmigo alrededor del mundo, a centenares de ciudades, docenas de países, a medida que iniciábamos *ashrams* en uno y otro lugar en nuestros programas de estudio y viajes en busca de la verdad interior. Juntos hemos ido hacia dentro nuestro, hacia dentro y hacia dentro, en medio de diferentes tipos de ambientes, pero nuestro interior es siempre el mismo, independiente de donde nos hallemos. De esta manera, mira a tu mente como el viajante mira al mundo.

Así como viajas alrededor del mundo, cuando te hallas en meditación, viajas en la mente. Tenemos una gran ciudad llamada pensamiento. Tenemos otra gran ciudad llamada emoción. Hay otra gran ciudad llamada temor y cerca de ella otra llamada preocupación. Pero nosotros no somos esas ciudades.

Somos simplemente el viajante. Cuando nos hallamos en San Francisco, nosotros no somos San Francisco. Cuando nosotros tomamos conciencia de la preocupación, nosotros no somos la preocupación. Somos simplemente el viajante interior que ha tomado conciencia de diferentes áreas de la mente.

Por supuesto, cuando tomamos conciencia en el área del pensamiento, no estamos meditando. Estamos en el área intelectual de la mente. Debemos respirar más profundamente, controlar la respiración más y desplazar nuestra toma de conciencia afuera del área de la mente, hacia la siguiente región interior donde comenzamos a conocer. Esta experiencia reemplaza el pensar, y es entonces cuando la meditación comienza. Yo estoy seguro que ustedes han tenido esta experiencia muchas, muchas veces.

Muchas personas usan meditación para hacerse más calladas, tranquilas o más concentradas. Para ellos ese es el objetivo, y si ese es el objetivo, eso es lo que se obtiene, y se obtiene muy fácilmente. Sin embargo, para el estudiante de filosofía profunda, el objetivo es diferente. Es el conocer a su Ser interno en esta vida. La meditación dirige la toma de conciencia individual de la persona hacia ese conocimiento. Cada uno, de acuerdo con su nivel de evolución, tiene su propio y particular objetivo. Si uno trabaja por él, uno consigue ese objetivo. Por ejemplo, un pianista puede estar perfectamente satisfecho si consigue tocar melodías simples y fáciles para distraerse o distraer a sus amigos. Por otro lado, otro músico con más ambición artística, deseará tocar composiciones de Bach o de Beethoven. El deberá trabajar muy duro para ello. Deberá poner muchísima dedicación, desatender su vida emocional e intelectual, para dedicar ese tiempo a su objetivo. Lo mismo pasa con la meditación.

## **Martes**

### **LECCIÓN 254**

#### **La Meditación es un Arte Refinado**

La meditación es un arte refinado, y como tal debe ser tomada de la misma manera que las artes refinadas. Esa es la forma en que enseñamos meditación en la Academia del Himalaya, como un arte refinado. Los maestros artistas no persiguen a sus alumnos. El arte refinado no se aprende de esa manera. Tú te aproximas a tu maestro porque quieres aprender. Tu aprendizaje puede ser prolongado. Tú deseas aprender y por esa razón estudias. El maestro te da un proyecto. Te lo llevas y trabajas en él, y luego vuelves con el trabajo perfeccionado. Esto es como nosotros esperamos que los estudiantes de la Academia progresen en su sendero. Algo debe acontecer interiormente, y generalmente ocurre.

Controlar la respiración es lo mismo que controlar la toma de conciencia.

Ambos van tomados de la mano. Durante la meditación, la respiración, el pulso, el metabolismo, se reducen, así como ocurre durante el sueño. ¿Sabes que la meditación profunda y el sueño profundo son extremadamente similares?. De esta manera, la práctica de *prāṇāyāma* y de la regulación de la respiración, las *pranas*, las corrientes del cuerpo, deben ser dominadas primero. De la misma manera, el bailarín no comienza danzando. Comienza primeramente con ejercicios. Puede llegar a ejercitarse al extremo por un año completo, antes de comenzar realmente con la danza. El pianista, no se sienta al piano y comienza tocando un concierto. Comienza con escalas y acordes. Comienza ejercitando sus dedos, perfeccionando su ritmo y su postura. Meditación debe ser enseñada como un arte refinado. Solamente la persona refinada es la que puede aprender a meditar. No cualquiera que desee aprender a bailar o a tocar el piano, puede aprender a hacerlo realmente. Necesitamos preparar al cuerpo físico de modo de que ambos, el cuerpo físico y el emocional se comporten adecuadamente mientras tú te hallas en estado de profunda meditación.

Tu ritmo respiratorio se reducirá a tal punto que parecerá que tu respiración se ha detenido. Algunas veces esto sucede y tú respiras con aliento interior. Tú deberás educarte de modo que esta situación no te vaya a atemorizar y ocasione que se interrumpa tu meditación con una sacudida y falta de aliento, que pueden llegar a inhibirte. Puedes atemorizarte en la meditación. Correctos procedimientos básicos deben ser aprendidos para que uno llegue a convertirse en un meditador profundo. Tú puedes llegar a pasar horas o años trabajando con la respiración. Primero encuentra un buen maestro, uno que te eduque en forma simple y suave. Tú no te tienes que sentir presionado. Comienza simplemente reduciendo el ritmo respiratorio. Respira usando el diafragma en vez del pecho. ¿Sabías que esta es la manera en que los niños respiran? Se como un niño. Si aprendes a controlar tu respiración, podrás dominar tu atención.

El sentido de *bhakti yoga*, el sentido de devoción, es extremadamente importante en tu camino. A menos que poseamos un gran *bhakti*, una gran devoción, podemos ser desviados de nuestro sendero. Devoción es el combustible que nos mantiene motivados. Si nosotros preparamos nuestra habitación antes de meditar, encendiendo una lámpara de aceite o una vela, una vara de incienso, o simplemente colocando unas flores naturales, esto nos pone preparados; para cualquier cosa importante que emprendamos, debemos estar preparados. Si tú vas a cocinar una comida refinada para un invitado especial, primeramente tomas un baño. Te preparas; te pones en condición. Te acondicionas mentalmente, emocionalmente y físicamente. Con la meditación es lo mismo. La preparación física tiene su efecto en la mente y las emociones,

también enfocando la conciencia hacia el interior, y creando un estado de ánimo y un ambiente donde hay menos distracciones. Si tú te preparas para la meditación con la misma exactitud y precisión con la que te preparas en el mundo externo todos los días para ir al trabajo, tu meditación mejorará mucho.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 255**

#### **Pensamiento, Dieta y Deseo**

En ocasiones los devotos preguntan: "Cuando uno experimenta un pensamiento que a uno no le gusta, ¿debe uno esquivarlo o ir al centro de ese pensamiento y averiguar por qué es desagradable?" Observa al pensamiento como si fuera gente. Yo veo a los pensamientos cuando me hallo en el mundo del pensamiento, como si fuera un cardumen de peces. Yo estoy allí en el océano, sentado y observando, y un cardumen de peces pasa delante de mí. Bien, observa a los pensamientos como a la gente. Tú tienes conciencia de la gente, pero no eres esa gente. Tú simplemente tienes conciencia de esa gente. Entonces, cuando tú ves a alguien que te disgusta, no tienes por qué hacer nada al respecto. Déjalo ser. Con los pensamientos es lo mismo. Cuando un pensamiento que no te agrada te atraviesa, déjalo ir. No tienes por qué prenderte a él y psicoanalizarlo; no le hace ningún provecho al pensamiento el ser psicoanalizado por ti.

Una dieta vegetariana es una gran ayuda en tu sendero espiritual. Por supuesto es sólo una de las ayudas en tu camino. Yo he desarrollado una forma muy simple de ver a la comida. Yo veo a la comida en cuatro maneras. Hay cuatro tipos de comidas: comida fresca, comida muerta, comida limpia y comida sucia. No necesariamente toda la comida fresca es comida limpia. Mucha de la comida fresca que obtenemos en estos días es comida sucia, pues la comida es como una esponja. Absorbe en si misma productos químicos, smog y sustancias inorgánicas. Estos son dañinos para nuestro cuerpo físico, pues nuestro cuerpo físico es orgánico. Por consiguiente, el objetivo de la nutrición para la meditación es el comer comidas limpias, frescas, cultivadas orgánicamente, y evitar comidas sucias, muertas y cultivada con productos químicos. Toda vez que tengas una deliciosa cena frente tuyo, pregúntate lo siguiente, "¿Es esta comida fresca y limpia o comida sucia y muerta?, O ¿es esta comida limpia y muerta o es comida fresca y sucia?". Luego, disfruta de una maravillosa cena, ¡si puedes! Básicamente nosotros comemos un tercio frutas, frutas secas y semillas, y dos tercios vegetales frescos, ensaladas, granos y productos lácteos. Esta dieta mantiene las fuerzas físicas y emocionales, en un estado sutil y refinado, lo que hace que la

meditación sea sutil y refinada también. El interior es muy refinado. Nosotros siempre tratamos lo mejor que podemos, comer comida vegetariana limpia y fresca, y no somos fastidiosos con respecto a cómo combinamos las comidas.

Nos hemos referido anteriormente acerca del deseo y la transmutación. La idea de transmutar nuestros deseos realmente significa tomar conciencia de que hay algo en el interior de uno que se quiere más que los deseos externos. En definitiva, el deseo y la urgencia mayores del ser humano es el de conocer a su Ser interior en esta vida - la esencia de su Ser. Conocerlo, vivir con él y disfrutarlo en el paso por este planeta. Una vez que este deseo se ha hecho intenso, los otros deseos se hacen menos intensos, simplemente porque estamos menos conscientes de ellos. Ellos son muy intensos para las personas que los tienen conscientes, porque ellos aún existen en la sustancia de la mente.

Aquí tienes una maravillosa meditación que creo disfrutarás. Te muestra cuán simple puede ser la mente. ¿Cuántos cabellos hay en tu cabeza? Miles, pero hay solo un cabello en la completa estructura de la mente. La gente tiene miles, y los animales aún más, pero básicamente, hay sólo un cabello. Piensa en esto. Hay sólo un ojo. La gente así como los animales, tienen dos. Pero estudia un ojo, y conocerás todos. Hay sólo un diente. La gente tiene muchos, lo mismo los animales, pero hay básicamente sólo uno en el universo de la mente. Medita sobre esto y lleva todo a la unidad. Luego, cuando tienes todo resuelto - que existe sólo un cabello, sólo un ojo, sólo un diente, sólo una uña, sólo uno de todo - comienza a descartar algunas de esas cosas. Descarta el diente y hazlo desaparecer. Descarte el cabello y hazlo desaparecer. Esto te llevara exactamente a la esencia, la total esencia de tu Ser. Por supuesto, muy probablemente tu conciencia deambulará y tú no concluirás esta meditación. Pero mantente trabajando y trabajando en esto, y trata de hacer todo extremadamente simple. Nosotros miramos al mundo con nuestros dos ojos físicos y vemos tal complejidad que se nos hace una alucinación el poder abarcar la totalidad. Es todo más simple que eso en nuestro interior.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 256**

#### **Energía y Meditación**

Aquél que medita debe evitar estados de alto contenido emocional. La reacción debida a experiencias emocionales es demasiado agobiante para aquél que debe soportarla. Le toma una buena cantidad de tiempo a esa reacción, para retornar al equilibrio a través del sistema nervioso del individuo. Cuando uno atraviesa un estado emocional, le toma al sistema emocional unas

setenta y dos horas apaciguarse, y aproximadamente un mes para distender la reacción a la acción inicial. El que medita debe cuidar sus emociones, y mantener ese poder fundamentalmente controlado. Consecuentemente, el que medita no debe discutir. El que medita no se puede permitir reaccionar emocionalmente. Entonces, debe él suprimir sus emociones? Bueno, si él es tan emotivo que tiene que suprimir sus emociones, él no va a estar meditando, de modo que no habrá por qué preocuparse.

Intensifiquemos algunas ideas relativas a la meditación. Pon potencia en tu meditación. Pon potencia en tu meditación de modo que ya sea que te sientes a meditar por cinco, diez o quince minutos por día, encares tu meditación con total fuerza y vigor. De esta manera, al terminar tu meditación, tú te hallas con algo más profundo que el pensamiento o el sentimiento con el que entraste a meditar. Así comienzas a construir una fuerza dinámicamente poderosa, un reservorio dentro de tí mismo que actúa como catalizador para impulsarte a estados contemplativos. Un estado contemplativo de conciencia no es para nada un estado pasivo de conciencia. Es un estado de conciencia muy dinámico, tan dinámico que lo más que puedes hacer es sentarte completamente inmóvil, al mismo tiempo que comienzas a disfrutarlo. La meditación, como probablemente sepas, es un estado muy activo, donde todo pensamiento y toda sensación se halla directamente bajo el flujo de tu voluntad y tu conocimiento. Por supuesto que debemos también mantenernos relajados, asegurándonos de no manifestar nuestros esfuerzos. Existe una voluntad interna y una voluntad externa. Nosotros debemos usar nuestra voluntad interna en nuestros esfuerzos diarios de meditar.

La meditación no tiene necesariamente que ser prolongada para lograr lo que tú quieres obtener como apertura a través de tu percepción. Entre diez y treinta minutos es suficiente al comienzo. Sin embargo, una vez que has tenido una meditación dinámica, tú puedes querer permanecer sentado por más tiempo, dichoso, realmente disfrutando de la energía de vida de tí mismo, que se irradia a través de tu sistema nervioso. Meditación es esencialmente trabajo, trabajo duro, y tú debes estar deseoso de trabajar y usar tu energía para poder meditar. La actividad de *karma yoga*, la habilidad de servir en el templo desinteresadamente, de todo corazón y con precisión, es una necesidad si tú quieres seriamente fusionar las fuerzas instintivas que demandan recompensa por el trabajo, y poder meditar con toda tu fuerza y vigor.

Hay muchas maneras de prepararse para la meditación. Primeramente, genera energía. Salta, ejercita, haz flexiones de rodillas, flexión de brazos, y logra que tu mente esté activa e interesada en algo. Es imposible meditar a menos que tú estés interesado en lo que vas a meditar. Quizás ya te has dado cuenta de



esto. Luego siéntate dinámicamente. Cierra los ojos. Respira manteniendo la espina dorsal erguida, y la cabeza bien balanceada al extremo superior de la espina dorsal. La espina dorsal es la fuente de poder del cuerpo. Siente su poder. Ahora, métete de lleno en el desafío que te has propuesto para la meditación. Observa, investiga, desentraña y mantente en tu interior. Mantén tu cuerpo inmóvil hasta que obtengas más de lo que intelectualmente sabías al comenzar, una nueva observación o una nueva secuencia de pensamientos. Tu meditación no debe ser un estado pasivo de conciencia, un estado magnético pasivo de la mente.

## Viernes

### LECCIÓN 257

#### Superando el Karma

Algunos discípulos en meditación preguntan: "¿Cómo puedo hacer para permanecer despierto cuando medito? Yo me duermo casi siempre. Esto sucede incluso de día, es terrible". La respuesta es que es absolutamente imposible dormirse durante la meditación, y de todas maneras denominarla meditación. Es posible poner el cuerpo a dormir deliberadamente, y luego embarcarse en meditación. Si tú te sorprendes a tí mismo a punto de dormirte estando sentado para meditar, eso significa que tu período de meditación se ha concluido. Lo mejor es irse a dormir deliberadamente, ya que el poder espiritual se ha ido, y este deberá ser invocado o manifestado nuevamente. Luego de aprestarte a dormir, siéntate en posición de meditación y ten una meditación dinámica por el mayor tiempo que puedas. Cuando te sientes con sueño puedes ponerte a dormir deliberadamente, relajando el cuerpo y haciendo que las *pranas* fluyan. Dí mentalmente: "*Prana* en la pierna izquierda, fluye, duérmete; *prana* en la pierna derecha, fluye, duérmete *prana* en el brazo izquierdo, fluye, duérmete; *prana* actinódico del torso, fluye, duérmete; cabeza con la luz interior, duérmete." Luego, lo próximo que notas, es que es la mañana.

¿De qué manera afecta la meditación nuestros *karmas*? El *karma* es fuerzas magnéticas aglomeradas, y el meditar es elevarse por sobre las influencias *kármicas* vinculantes. Tú puedes controlar la acumulación del *karma* o evitarla y de esta manera controlar tu *karma*. Esto te prueba a tí mismo que tú eres simultáneamente el creador, el que preserva y el que destruye en los altos niveles de conciencia. Sin embargo, tú tienes que volver ocasionalmente a ese bien conocido "pequeño tú" en este nivel, y hacer cosas que acostumbras a hacer como humano, hasta el momento en que tú llegas a la completa manifestación del Dios interno, la experiencia *emkaef*. Es entonces cuando entras por la puerta del Absoluto hacia el núcleo de la existencia misma, y tú te

transformas en el Ser que todo el mundo busca. Para superar los patrones *kármicos*, la voluntad debe ser tremendamente fuerte y estable, y eso significa que debemos exigir perfección en nuestra vida.

¿Por qué vas tú a querer demandar perfección de ti mismo? Tú estás ahora caminando el sendero de perfección, y por lo tanto debes ser perfecto, para caminar tal sendero. ¿Qué es esta perfección? En primer lugar, es claridad del conocimiento. En segundo lugar, es una explosión de amor actínico hacia tu prójimo. Tercero, es una apertura y deseo de servir y adecuarse en cualquier capacidad. Cuarto, es vivir una vida contemplativa que mejora día a día. Quinto, es dominio de las disciplinas *yogas* que te fueron dadas por tu *guru*. Sexto, es la habilidad de mantener responsabilidad, mantener una continuidad de tu propio *karma yoga*, y al mismo tiempo la capacidad de estar listo para hacer algo diferente, sin perder la continuidad de lo que has estado haciendo en mantener tu responsabilidad.

Si tú puedes guiarte a ti mismo a cumplir todo esto, tú estás en el sendero de la iluminación, y vas a probarte a ti mismo, cuando obtengas tu iluminación, que tú eres una persona libre en un mundo libre, que no está sujeta a nadie, a ningún poder, ni siquiera al poder del karma. ¿Cómo podría Aquello que no tiene forma, ni origen, estar sujeto a algo?

## **Sábado**

### **LECCIÓN 258**

#### **Encontrar a tu Guru**

Muchas veces me preguntan, "¿Cuando uno siente que ha llegado el momento de caminar el sendero espiritual, recomienda usted que la persona busque activamente un *guru*, o que espere pasivamente y vea que sucede? ¿Cuando uno está listo para nadar, deberá uno caminar alrededor de la piscina, o deberá uno zambullirse y hacerlo? Obviamente, la persona debe zambullirse y tomar lo que se le presente, de una manera positiva. Eso es lo que hay que hacer. De la otra manera, esperando y poniendo todo en el intelecto, surgen todas las diferentes dudas, que producen una gran neblina a través de la cual debe vivir. La persona perdió su oportunidad.

La relación *guru – discípulo* es fundamental en hinduismo. El *guru* es un ayudante en el camino interior. Visualiza el delineado de un arroyo rocoso que conduce a lo alto de una montaña. El *guru* está allí, para ayudarte a avanzar sobre las grandes rocas, las ciénagas, para enviarte un guía que te guíe de vuelta al camino interior, si te has desviado al exterior. Tú no necesitas al *guru* todo el tiempo. La mayor parte la debes hacer tú, una vez que tú tienes su gracia y aprendes sus reglas. Pero él está allí cuando tú lo necesitas

interiormente, él está exactamente allí, y eso es muy tranquilizador. Haz todo lo que te sea posible por tu *guru*. El *guru* es como el viento. Puede ser que no lo tengas siempre cerca, por esa razón, ofrécete a trabajar por él desinteresadamente. El tiene una misión que le fue otorgada a través de su *guru*, y del *guru* de su *guru*. Es también tu misión en esta vida, manifestar tu Dios interno, y ayudar a que otros logren lo mismo.

Me han preguntado muchas veces, "¿Cómo elige uno al *guru*?" Bueno, si tú te hayas en un gentío, y tú no has visto a tu madre y a tu padre por cinco o diez años, de todas maneras tú los reconocerías. Tú los puedes distinguir en medio de un gran gentío. Tú te darás cuenta inmediatamente. No necesariamente por cómo se ven, mas por la vibración. Tú te das cuenta inmediatamente. Lo mismo es con el *guru*. Hay digamos, *gurus* comerciales. Elige un *guru*, un *guru* aquí, un *guru* allá. Un *guru* en el sentido estricto de la palabra, no posee un gran número de devotos. El puede tener mucha gente que piensa que él es grandioso, especialmente si su oratoria es buena, o si hace algo sobresaliente. Es fácil conseguir muchos que lo sigan. Tradicionalmente, puede tomar sólo unos pocos discípulos allegados, y en general esto es lo que él hace.

Si tú estás buscando un *guru*, trata de sentir su vibración. Mejor aun, habla con sus estudiantes para ver si ellos poseen contenido. Pregúntales "¿Han tenido experiencias internas?" Si ellos comienzan a hablar sobre todo, contando de todo, o si tratan de convertirte, ten cuidado. Por otro lado, si ellos se muestran satisfechos de sí mismos, y si tratan de estudiarte y probar si eres sincero, entonces tú sabes que ellos han sido enseñados a ser prudentes. Mira a los estudiantes. Mira como interactúan entre ellos. Observa con detalle lo que hacen. Nota cuán bien disciplinados son. De esta manera tú vas a conocer el calibre de la persona que su *satguru*. Averigua quien es su *guru* y cuál es el linaje del poder de *darshan*. Así tú puedes saber, saber con certeza. No seas muy precipitado en la elección de tu *guru*. Ese es el mejor consejo. Puede ser que no sea para tí en esta vida el tener un *guru*. Quizás en la próxima vida o en la que sigue. No hay premura, y al mismo tiempo hay un gran sentimiento de urgencia en el sendero espiritual, un gran sentimiento de urgencia. No vayas a la caza de un *guru*. Simplemente está alerta para darte cuenta cuando lo encuentras.

¿Cómo sabe uno si una experiencia interior es real o imaginaria? Bien, no tenemos que ir demasiado lejos para contestar esta pregunta, ya que todo el mundo tiene experiencias internas. Dos personas se aman. Se pelean. Se separan. Esa es una experiencia interior. Y es muy real, ¿no es cierto? La emoción, el rompimiento, esa polémica interna en la que nadie realmente gana, son todos reales. Aún ese tipo de polémica es una experiencia interna,

pero de una naturaleza más densa, intelectual-instintiva, más exteriorizada. Y de todas maneras, es muy real. Nos sacude los músculos. Puede incluso hacernos transpirar. Vive dentro nuestro. Nos puede mantener insomnes en la noche o producirnos sueños perturbadores. Es una experiencia real y vital. Nosotros debemos pasar primero a través de estas densas experiencias internas previo a que nuestra vida interior se haga más refinada. Estas son tan reales como las otras. Ver luz dentro del cuerpo, luz dentro de la cabeza, escuchar los sonidos internos. Todas estas cosas sobre las que tú has leído te llegarán, luego de que tú hayas atravesado por experiencias internas de la mente instintiva e intelectual. Primero atravesamos experiencias instintivas internas, luego nuestras experiencias intelectuales, luego nuestras experiencias intuitivas o creativas. Finalmente llegamos al Ser, que percibimos como la totalidad de las experiencias internas, trascendiendo la experiencia misma.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 259**

#### **Yendo a Meditar**

La energía interna refinada que tú experimentas en tus meditaciones más profundas, está siempre allí, siempre estuvo y siempre estará allí. Simplemente está allí. No la tienes que hacer llamar. Simplemente está allí. Date cuenta de que tú eres ella, y que tú no eres esas muchas otras cosas que tú puedes ser. Simplemente sé esa energía intangible y tangible, y no seas las emociones que tú sientes. No seas los pensamientos que tú piensas. No seas el estómago que tiene hambre. No seas el cuerpo que está en movimiento. No seas el lugar al cual tú estás yendo. Simplemente sé esa energía. Luego tú puedes hacer cualquier cosa en el mundo exterior y realmente disfrutar de tu vida.

Aquí te doy algunas indicaciones básicas para una meditación provechosa. Recuérdalas y hazlas despacio tú solo. Primero, siéntate bien derecho, con médula espinal erguida y la cabeza bien balanceada al extremo superior de la columna. Una postura apropiada es necesaria debido a que el simple acto de balancear el peso y mantenerlo con la columna, puede hacer que pierdas conciencia. Simplemente el igualar el peso puede provocar eso. Respira profundamente y rítmicamente. Siente las energías de tu cuerpo comenzar a fluir armoniosamente a través del cuerpo. Ahora, trata de sentir el calor del cuerpo. Simplemente siente el calor del cuerpo. Una vez que sientes el calor físico, trata de sentir la totalidad del sistema nervioso al unísono - todas las cinco o seis mil millas de corrientes nerviosas. Es muy sencillo. Siente la totalidad al unísono, y capta esto intuitivamente. Ahora, esta corriente nerviosa está siendo generada desde una fuente central, y nosotros vamos a encontrar esa fuente. Se halla en el

meollo de la médula espinal. Siente esa energía fluir a través de la médula espinal y hacia el sistema nervioso, lo que finalmente causa calor en el cuerpo. No sientas el sistema nervioso. Siente solamente el poder de la médula espinal. Una vez que has hecho esto, estas listo para meditar. Tú estás vivo en tu cuerpo. Tú te ves vivo. Te ves vital. Tu rostro comienza a brillar. Luego, simplemente ubícate en un estado de conciencia pura. Ponte conciente de estar conciente - una totalidad de conciencia centellante y vibrante, exactamente en la fuente central de energía. Se halla más cerca de tí que incluso tu nombre, o que tu educación intelectual, que tu comportamiento intelectual, o que el mismo cuerpo físico que tu simplemente habitas. Desde este punto en tu meditación tu puedes partir y viajar en distintas direcciones. Si tu *gurute* ha dado un *mantrapor* ejemplo, piensa en las vibraciones internas del *mantra*. Recítalo para ti mismo, o sigue las instrucciones que tu *gurute* ha dado.

Cuando salimos de la meditación, llevamos a cabo el proceso inverso. De nuevo siente el poder de la médula espinal y deja a ese poder fluir hacia y a través del sistema nervioso, dando energía a miles y miles de corrientes nerviosas. Siente tu sistema nervioso animarse. Siente el calor del cuerpo a medida que volvemos a la conciencia física. Finalmente abre los ojos y mira al mundo externo a tu alrededor, y compáralo con el mundo interno que has contactado por un instante en tu meditación. Es fácil recordar esta entrada y salida de la meditación. Hazlo con frecuencia. Familiarízate con los flujos de energía del cuerpo. Vive en la energía pura de la médula espinal. No busques apoyo en nadie. Si tú tienes que apoyarte en algo, haz que sea tu propia médula espinal.



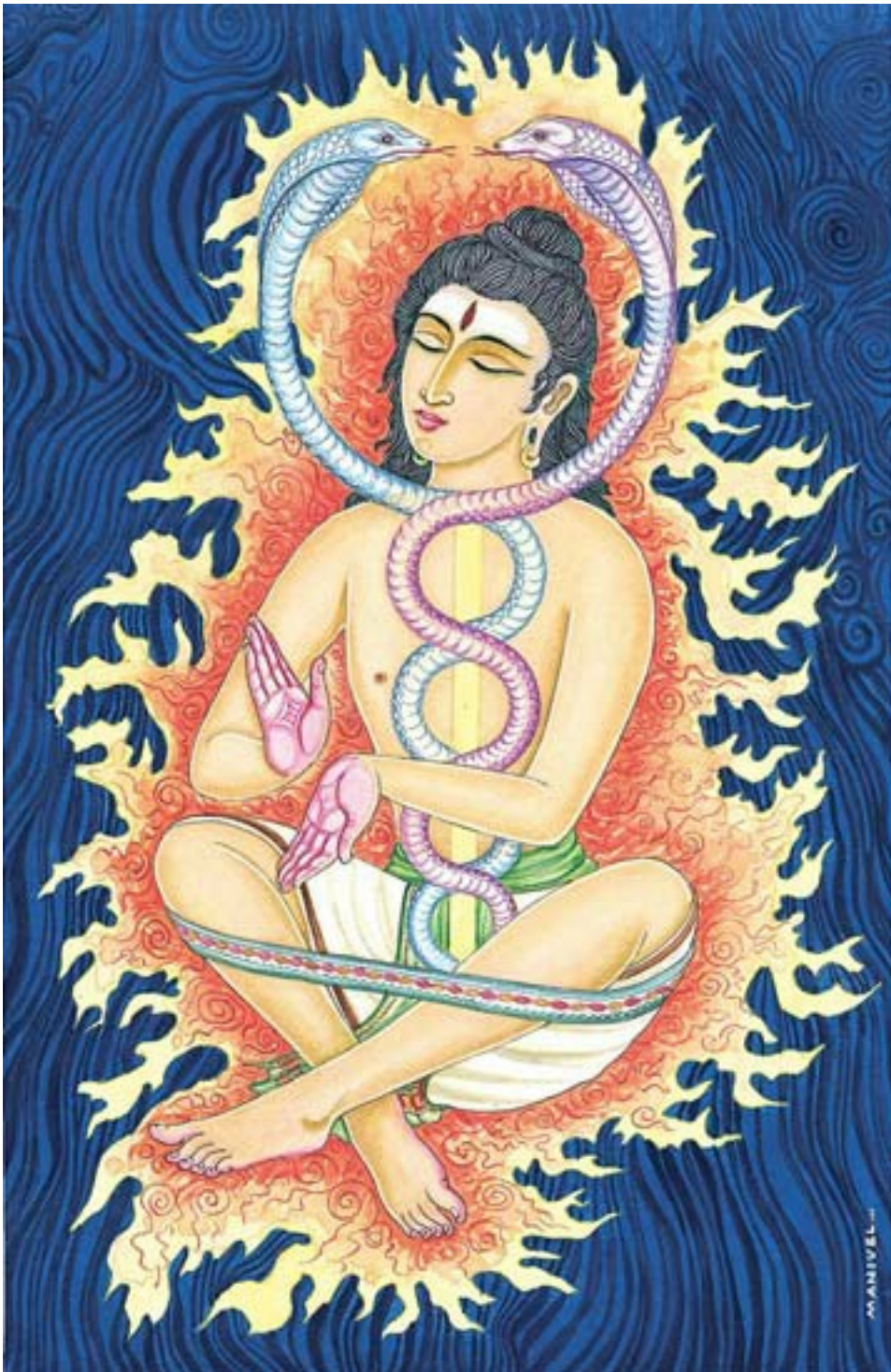
## Merudanda Saktayah



## Los Poderes de la Medula Espinal

Cuando los alientos de *ida-luna* y *pingala-sol* dirigen su camino sin impedimento a través del canal de la médula espinal, tu cuerpo será inmortal, y felicidad duradera se manifestará incluso en este mundo inferior. Esta es la verdadera vía de Siva *yoga*.

*Tirumantiram* 883



*Kundalini es la fuerza de fuego del cuerpo causal actinódica que expande la conciencia, que surgen dentro del canal Sushumna de oro en la columna vertebral del meditador. A su alrededor se entrelazan las corrientes ida y pingala rosa azul, cruzándose en los chakras y unir en el chakra de la corona durante la Realización del Ser.*



## Lunes

### LECCIÓN 260

## Las Corrientes *Idã* y *Pingalã*

En el conocimiento esotérico de la revelación en el camino de la iluminación, existen unos mecanismos internos del cuerpo, que tú debes conocer. Hay dos fuerzas básicas que trabajan en nuestro cuerpo, como ya he explicado, el área instintiva de la mente y el área intelectual de la mente. Dentro de éstas, hay dos fuerzas actuantes que fluyen desde la fuente central de energía a través de sus respectivas corrientes. Estas se llaman las corrientes *ida* y *pingala*.

La corriente *ida* es de color rosa. Es la vibración del cuerpo físico. Es la corriente de la Tierra. Cuando la energía fluye a través de esa corriente, o *nadi*, estamos más concientes de nuestro cuerpo físico, o más en conciencia física. No nos hallamos en el mundo del pensamiento, sino en el de los sentimientos. Sentimos muy intensamente y experimentamos emociones muy intensas cuando la energía fluye a través de la corriente *ida*.

En algunas personas, la energía fluye constantemente a través de la corriente *ida*. Ellas tienen emociones muy intensas y muy profundos sentimientos. Viven en sus emociones la mayor parte del tiempo, sintiendo emociones por una cosa u otra. Sienten profundamente a través de esta corriente *ida*, cómo otras personas sienten. Toman para sí los sentimientos de otras personas, y se preocupan por sus cuerpos físicos. Esta es la corriente que puede producir otro ser humano en una mujer, o desarrollar actividades atléticas en un hombre.

Cuando la fuerza vibratoria de energía fluye a través de la corriente *ida*, la totalidad del cuerpo físico responde. El cuerpo está físicamente activo. Nos gusta trabajar. Nos gusta movernos. Disfrutamos igualmente las emociones básicas y los movimientos del cuerpo físico.

Cuando la energía fluye a través de *ida* en algunas personas, ellas realmente disfrutan el sufrimiento. Hay personas muy profundamente en esta corriente que si no tienen algo por lo cual sufrir, no se sienten completas. Ellas se sentirían como que no viven con plenitud en este planeta. Se sentirían no-humanas, ya que la corriente *ida* es la corriente del ser humano. Es muy básica. Es muy terrestre. De todas maneras, aquellos que viven en esta corriente son intuitivos. Tienen intuición, pero su intuición entra en conflicto con sus muy fuertes emociones, de modo que la intuición aparece periódicamente en destellos intuitivos. Hasta se pueden volver supersticiosos debido a esto. La corriente *ida* fluye más fuertemente del lado izquierdo del cuerpo físico.

La corriente *pingala* es muy distinta. De color azul, es la corriente del intelecto, fluyendo mayormente a través del lado derecho del cuerpo. Cuando la energía

pura de vida fluye a través de la corriente *pingala*, no estamos concientes de que tenemos un cuerpo físico. Tenemos conciencia en la mente. Somos inquisitivos. Nos gusta hablar mucho. Nos gusta discutir. Nos gusta razonar. Disfrutamos las polémicas. Es la corriente intelectual. Nos gusta leer. Nos gusta memorizar las opiniones de otras personas. Nos gusta memorizar nuestras propias opiniones y contárselas a otras personas. Nos gusta hacer negocios. Cuando la energía fluye a través de *pingala*, no nos emocionamos mucho. Pensamos por arriba de nuestras emociones. Analizamos nuestros sentimientos y pensamientos. Esta es la corriente humana agresiva.

La gente que vive en esta corriente no le presta mucha atención al cuerpo físico. Lo dejan que se encargue de él mismo. Ellos también son proclives a dejar que sean otras personas las que manifiesten emociones. Ellos se hacen poderosamente fuertes en este tipo agresivo de fuerza intelectual. Cuando nos hallamos en la corriente *pingala*, somos obstinados, de alguna manera prepotentes, imponiendo ideas en otras personas, e inclinados a discutir. Tenemos una fuerte aptitud de razonamiento. Es una corriente muy poderosa y positiva.

## **Martes**

### **LECCIÓN 261**

#### **La Energía Central de la Médula Espinal**

Una vez que uno se halla en una de las corrientes por un largo tiempo, es difícil dirigir la conciencia fuera de esa corriente. Hay personas que son predominantemente *pingala*, de naturaleza agresiva y fuertes en los elementos humanos de esa área. Hay personas que son predominantemente *ida*, humanos, físicos y terrestres y llenos de emociones. Y hay algunos que cambian de una a la otra. Estas son un tipo de personas más completas, y mejor adaptadas, que pueden mover la conciencia a través de la corriente *pingala* y a través de la corriente *ida* y ajustar sus energías casi a voluntad.

Tenemos otra corriente básica muy fuerte que es necesario que ustedes conozcan. Esta se llama *sushumna*. Dentro de esta corriente masiva existen catorce corrientes menores que gobiernan las áreas instintiva, intelectual, conciente, subconsciente, sub del subconsciente, subsuperconsciente y superconsciente de la mente. Las corrientes *ida* y *pingala* son dos de estas catorce, lo cual deja a otras doce dentro de la corriente *sushumna*.

Cuando nosotros comenzamos un peregrinaje o retiro en *sadhana* y queremos que nuestra conciencia se zambulla profunda e internamente, debemos retraer la energía de *ida* vibrante y la corriente *pingala* vibrante hacia *sushumna*. Esta es una tarea difícil, ya que estas corrientes han tenido energía fluyendo por

muchos años. Así, el recalificar esta energía es recalificar el completo círculo de conciencia hacia la corriente *sushumna*. Esto toma mucha práctica.

La respiración, por supuesto, es una fuente importante de control aquí. *Hatha yoga* es una función muy importante también. El sentarse en la posición de flor de loto ayuda a dominar la corriente *ida*. Las prácticas de concentración y observación ayudan a dominar la corriente *pingala*. Algunos estudios profundos ayudan a disciplinar la conciencia, por ejemplo el estudio de matemática, música o alguna destreza, dirige la conciencia hacia la corriente *pingala* y ayuda a balancear las dos corrientes.

Luego, el siguiente paso es el llevar la conciencia hacia *sushumna*. Este es el sendero. Sin embargo, si la conciencia se halla fluyendo a través de la corriente *pingala* y es extremadamente agresiva, lo que significa que la totalidad de la naturaleza del individuo es extremadamente agresiva, intelectual, es muy difícil para esa persona el retraer esas energías hacia la corriente *sushumna*. ¿Por qué? Porque la persona discutirá mentalmente dentro de sí mismo y se auto convencerá de apartarse. La persona simplemente irá a otro libro, o mirará con una diferente perspectiva intelectual, o irá con otro maestro, o irá a otra clase o a ver televisión en su lugar. El nunca podrá realmente llevar esta energía *pingala* agresiva del intelecto hacia su fuente, *sushumna*, de manera de ir hacia el interior y experimentar el mundo superconsciente de la mente interior conscientemente.

Estas dos fuerzas, *ida* y *pingala*, son los grandes desafíos. Ellas son las que hacen a la persona "humana" en el sentido popular de la palabra. Es el grado de energía que fluye a través de las áreas de *ida* y *pingala*, lo que conforma la naturaleza de la persona, sus acciones, reacciones y respuestas. Las áreas de la personalidad externa están gobernadas por estas dos corrientes.

¿Cómo podemos lograr un balance? Esto se hace practicando regularmente los cinco pasos. Elige un momento para retraer deliberadamente las energías de ambas corrientes, *ida* y *pingala*, y dirigir la conciencia en forma muy positiva hacia *sushumna*. En la mañana cuando te despiertas, y por la noche, antes de irte a dormir, son los mejores momentos. Respira regularmente, inhalando y exhalando en tiempos iguales. Siéntate en postura de flor de loto. Cuando te sientas en esta posición, estás cortocircuitando la corriente *ida* en cierta medida. Cuando tú respiras regularmente, a través del control de la respiración, estás cortocircuitando en cierta forma la corriente *pingala*. Luego, cuando tu conciencia fluye hacia el meollo de energía dentro de la médula espinal, tú te haces conscientemente consciente de la corriente *sushumna*. A este punto, la conciencia está en el interior, y comienza inmediatamente a hacer uso de las energías exteriorizadas del cuerpo, y estas dos corrientes psíquicas son

dirigidas hacia adentro, a su fuente.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 262**

#### **Retrayéndose Hacia Sushumna**

Cuando nosotros recitamos el mantra *AUM*, y lo hacemos correctamente, pronunciamos AA de modo de que ésta vibra en el cuerpo físico. La OO debe vibrar a través del área de la garganta, y la MM en la cabeza. Haciendo esto, estamos deliberadamente llevando la conciencia fuera de los *chakras muladhara* y *svadhishtana*, armonizando deliberadamente todas las fuerzas del instinto y del cuerpo físico y de las corrientes *ida* y *pingala*. Recitando la AA y la OO y la MM ponemos a *sushumna* en acción. Nos hallamos transmutando y cambiando los flujos de todas las energías a través de los cuerpos físico y astral, y combinándolas tanto como sea posible en el cuerpo del alma.

El mantra *Aum* puede ser recitado en cualquier momento. Incluso recitado en silencio, produciendo la misma vibración a través del cuerpo. Cuando tú pronuncias *Aum*, las corrientes *ida* y *pingala* se recombinan en *sushumna*.

Tú realmente verás esto acontecer. Tú realmente verás a la corriente rosa *ida* fusionarse en el centro dorado de la médula espinal. En otras ocasiones, se la ve serpentear a través del cuerpo. Lo mismo sucede con la fuerza *pingala*. Ella también se resume a la médula, hasta el momento en que tú eres todo médula espinal, centrado en *sushumna*. Así es como se siente, como si uno fuera todo médula espinal. Esta hermosa y pura energía fluye hacia el exterior a través de *sushumna* y de *ida* y *pingala* y continúa hacia afuera a través del cuerpo. Esta energía manifiesta cambios a medida que fluye a través de los primeros tres o cuatro *chakras*. Produce lo que llamamos *prana*. Esta energía se desplaza dentro y a través del cuerpo. Es una importante energía de la mente que se halla en el mundo del pensamiento. Todos los estratos del pensamiento son *prana*. El aura humana es *prana*.

El *prana*, o fuerza ódica, es transferida de una a otra persona a través del tacto, como en un apretón de manos, o a través de una mirada. Es la fuerza básica del universo, y la fuerza más predominante que se halla en el cuerpo. Tú tienes realmente que estudiar el *prana*, para comprender bien lo que es. Se desplaza en y a través de la piel, a través de la estructura ósea, a través del cuerpo físico y alrededor del cuerpo.

La respiración controla el *prana*. Esta práctica es denominada *pranayama*. Es el control del *prana*, de la regulación del *prana*, o de la retracción del *prana* a su fuente primitiva. Esto es por lo cual es tan importante el practicar *pranayama*

sistemáticamente, regularmente, todos los días, de modo de poner todo el *prana* en un ritmo. De esta manera conseguimos un ritmo de fuerza de vida pura fluyendo a través de *ida*, *pingala* y *sushumna* y hacia afuera a través del aura. Conseguimos un ritmo de conciencia fluyendo hacia adentro, hacia estados refinados del *chakra ajna* y del *chakra sahasrara*, las áreas de perspectiva desde las que vemos hacia afuera la vida, como si estuviéramos en el centro del universo. Esto es como uno se siente cuando se halla en estos *chakras*.

La respiración diafragmática es la respiración de acuerdo con la naturaleza. Cuando el hombre llega a ser confuso, nervioso, tenso, temeroso, que respira fuera de sintonía con la naturaleza - fuera de sintonía consigo mismo. Luego su respiración es espasmódica, dificultad, superficial, y él tiene que expandir su pecho para conseguir aliento para seguir adelante. Así es: la respiración mediante la ampliación del pecho no es correcto, no natural, y conducente a nada más que la mala salud a menos que usted está practicando un ejercicio de respiración avanzado, y luego el pecho se expandió sólo después de que el área debajo del cofre lleno está. Y a menos que usted está haciendo un trabajo físicamente agotador, usted será capaz de llevar más de suficiente aire en los pulmones por la contracción simple, natural y relajación del músculo diafragmático. El diafragma se puede sentir justo debajo de tu plexo solar, en el área donde las costillas flotantes separada. Coloque las puntas de los dedos en la parte superior del diafragma y la tos. Si tus dedos están directamente encima del diafragma, se sentirá a saltar lejos de ti como toser.

La forma más rápida de aprender por la respiración natural (la forma en que respiraba hasta la edad de siete) es tumbarse en el suelo con la espalda totalmente recta. Coloque un libro o algún objeto luminoso en la parte superior del diafragma. Cuando usted inhala, el diafragma se extenderá hacia abajo en el cuerpo y te sentirás empujarlo hacia fuera y hacia arriba fuera de la planta, ver la salida del libro. Exhalando es tan importante como respirar, ya que sin la expulsión de todos los desechos y el dióxido de carbono de los pulmones, no son libres de tomar más oxígeno fresco. Al exhalar, el diafragma se relaja lentamente, suavemente y por completo. El libro, que previamente fue levantado del suelo por la presión del diafragma en expansión, ahora vuelve de nuevo a su posición inicial. Usted encontrará que aprieta o se contraen los músculos abdominales un poco le ayudará a tomar una exhalación completa, lo que permite mayor parte del aire a salir de los pulmones. Al final de su aliento exhalado, su estómago debe ser plana, y el diafragma relajado, listo para la siguiente inhalación. Ahora se encuentra en su camino a la perfecta respiración y control mental.

## Jueves

### LECCIÓN 263

#### An Exercise in Energy Balance

El control del *prana* se guía también a través de la nutrición. La comida y el aire contienen gran cantidad de *prana*. *Prana* se transfiere de una persona a otra, de una persona a una planta, de una planta a una persona. Es la vida del mundo de la forma. Nosotros debemos comer tipos de comida que contienen gran cantidad de *prana*, de modo de estar fabricando *prana* nosotros mismos. Considera el cuerpo físico como un templo, con plomería y electricidad. Para mantener este templo cuida que es lo que comes y sé consciente de las áreas donde tú diriges tu conciencia en el mundo del pensamiento. Las vibraciones de ciertos pensamientos trastornan el sistema nervioso del templo cuerpo-físico. También, estudia con qué gente te mezclas, que no vayan sus conciencias y vibraciones a arrastrar tu conciencia hacia áreas destructivas, y que las vibraciones de sus auras no vayan a afectar tu templo. Esto es algo muy importante a tener en cuenta, sobre todo en los primeros años de la realización.

Cuando nos hallamos en un ambiente ideal, en el santuario de nuestro hogar, podemos balancear las corrientes activa y pasiva del cuerpo - las fuerzas ida y pingala. Primeramente haz este simple pranayama. Respira suavemente, inhalando y exhalando, a un ritmo parejo, por ejemplo cuatro latidos del corazón para la inhalación y cuatro para la exhalación. Este ritmo estable comienza inmediatamente a balancear las corrientes ida y pingala.

A medida que la fuerza *pingala* se serena y se regula, tú vas a escuchar un zumbido aproximadamente una pulgada por encima del oído derecho. Este es el sonido de la corriente nerviosa del *pingala nadi*. A medida de que la fuerza *ida* se serena y se regula, tú escucharás un zumbido aproximadamente una pulgada por encima del oído izquierdo. Este es el sonido de la corriente nerviosa del *ida nadi*, un poco distinto del tono del *pingala nadi*. La dirección del flujo de energía en el *pingala nadi*, es hacia arriba, mientras que el *ida nadi* fluye hacia abajo. Cuando la energía en los dos *nadis* se equilibra, se forma un círculo, creando un campo de fuerza en el cual el *sushumna nadi* es regulado.

Ahora, para activar la fuerza *sushumna*, escucha ambos tonos simultáneamente. Puede llevarte unos cinco minutos escuchar ambos tonos al mismo tiempo. Luego, sigue ambas vibraciones de tono desde los oídos hacia el centro del cráneo, donde ellas se encuentran y fusionan en un sonido un tanto diferente, así como dos notas, por ejemplo un Do y un Mi se fusionan en un acorde. La energía de los *nadis* se halla entonces fluyendo en un círculo, y tú entrarás en la luz amarilla dorada de la corriente *sushumna*. Juega con esta

luz y deléitate con su fulgor, ya que en ella tú floreces. La revelación progresa de un amarillo dorado a una luz blanca clara. Si tú ves una luz azul, te das cuenta de que estás en la corriente pingala. Si ves una luz rosada, es el color de ida. No les prestes atención y busca la luz blanca en el tono producido por las dos corrientes combinadas, hasta que finalmente no escuchas más el sonido y te expandes repentinamente en la luz blanca clara. Así tú entras en *savikalpa samadhi*, *samadhi* con conciencia, que es la culminación de esta práctica particular de contemplación.

Luego de hacer esto por un período de tiempo, vas a notar que pierdes interés en el mundo exterior. Este te parecerá transparente e irreal. Cuando esto ocurre, vas a tener que aprender a traer tu conciencia de vuelta deliberadamente a través de meditación, dentro del proceso de conocimiento y pensamiento interno, de vuelta al mundo exterior a través de concentración. Requiere entonces deliberada concentración hacer que el mundo exterior te parezca de nuevo real.

Este es el momento para los discípulos que han trabajado esmeradamente en concentración y meditación y en resolver problemas personales, de disfrutar su *yoga*, ser felices con lo que han obtenido, y disfrutar la dicha que es su herencia en la Tierra.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 264**

#### **El Sonido "iii" de Alta Frecuencia**

Dentro del nivel cuántico de conciencia, se genera una vibración, una vibración estable que es perceptible con el oído interno como un "iiiiii" de alta frecuencia, como si miles de *vinas* estuvieran sonando, como si todas las corrientes nerviosas en el cuerpo astral, cuerpo físico y en el cuerpo del alma estuvieran cantando en armonía. Esta es la combinación divina de tonos de *ida* y *pingala*, fusionados en *sushumna*. Cada linaje de *gurus*, posee inmerso dentro de la psique de tradición, cierta combinación de sonidos, y escuchando estos sonidos místicos es como los discípulos, su *satguru* y todos los que lo precedieron, se mantienen profundamente unidos. También se dice que cuando uno se halla en otra encarnación, el sonido es el mismo, y éste es quien guiará al aspirante de vuelta a su linaje espiritual. Escuchando al *nada*, como es llamado en Sánscrito, o *nada-nadi sakti*, se atrae el umbral de dicha, y se muestra que el balance de todos los *karmas* ha sido obtenido. El escuchar al *nada* y rastrear sus orígenes, es lo que lleva la conciencia del devoto al borde del Absoluto. Existen actualmente ordenes místicas que fundamentalmente escuchan al *nada*, al mismo tiempo que miran y disfrutan

del *darshan* de la imagen del *guru*.

Muchos de aquellos sinceros en la búsqueda de la verdad, se preguntan por qué razón ellos no escuchan el "iiiiii", el *nada*, durante sus meditaciones, mientras que otros no sólo lo escuchan durante la meditación, sino durante el día, mientras hablan, hacen las compras, o mientras deambulan por el jardín. El está allí, cuando la conciencia entra en esa zona de la mente. La mente se debe vaciar. Lo que significa resolver todos los conflictos que no han sido resueltos dentro del subconsciente. El empeño por escuchar el *nada* traerá a la superficie cuestiones que no han sido resueltas. Puede ser que estas cuestiones invadan la mente consciente hasta que son resueltas. Al principio tú puedes ignorarlas y sentir que van a desaparecer tan abruptamente como llegaron. Pero luego, cuando persisten, y la mayor es el engaño - sí, podemos hasta engañarnos a nosotros mismos - nos vemos internamente forzados a aceptarlas, admitir nuestros secretos y efectuar correcciones. Cuando el engaño se va, el *nada* aparece. Cuando el subconsciente es pesado, el *nada* y los colores brillantes que él irradia, se esfuman. El fracasar en nuestro sendero, pone al *nada* fuera del alcance del oído interno del alma.

El místico *nada*, éste es una mezcla de sonidos, y cada sonido que se encuentra allí tiene un color, pero estos colores pueden ser apantallados, así como sucede con la luz de la mente del alma, la luz blanca clara. Se apantallan, pero no permanentemente. El admitir los errores, la experiencia de arrepentimiento y la penitencia, lo que se denomina *prayaschitta*, establecen el fundamento para una reconciliación que permitirá a las fuerzas que se hallaban en una naturaleza baja expandirse hacia altos niveles, y correrá los velos que ocultaban la luz interior, y que ocultaban el *nada* - ese incomprendible sonido "iii" de alta frecuencia dentro de la cabeza, esa incomparable fuente de seguridad interior, de satisfacción y de amor desbordante. Cuando escuchas el *nada*, esfuérzate en proyectarlo en un desborde de amor hacia todos aquellos que se hallan en tu órbita de comunicación. Ellos sentirán las bendiciones cuando tu amor divino es proyectado a través de tu *nada* hacia el *nada* de ellos. Esta es la cúspide de conciencia desinteresada, amor universal, un constante desborde místico y experiencia de unidad. El *sushumna* es *nada* y más. *Nada sakti* es. Simplemente es.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 265**

## **Kundalini, la Fuerza Espiritual**

El *hatha yoga* (*ha-pingala* y *tha-ida*) equilibra las dos fuerzas, *ida* y *pingala*. La



médula espinal derecha y erguida libera el flujo actinódico de la corriente *sushumna*. La mente centrada en la atmósfera contemplativa, conociendo intemporalidad, incausalidad, adimensionalidad, cuando nos hallamos sentados en posición de loto, activa los centros pineal y pituitario, y la puerta de Brahman en el extremo superior de la cabeza.

La fuerza del cuerpo causal *actinódico*, la funda del conocimiento, *vijnanamaya kosa*, una fuerza actínica pura que fluye a través de la corriente *sushumna*, es llamada el *kundalini*. A medida que esta fuerza *kundalini* se activa, el poder *sushumna* comienza a crecer, o el cuerpo causal *actinódico* comienza a crecer, y los *chakras* superiores de conocimiento y amor universal comienzan a rotar más rápidamente. Una vez que el poder *kundalini* ha sido activado, su fuerza expande o contrae la conciencia. A medida que la conciencia de la persona se expande por esferas actínicas, se usa más poder *kundalini*. Este poder se reduce a medida que la conciencia de la persona aparece en los campos limitados del mundo ódico.

Con frecuencia denominado el poder de la serpiente, el *kundalini* se halla arrollado en la base de la médula espinal en la persona instintiva, que reside primordialmente en los campos de fuerza de la memoria y el temor. Cuando este poder se desenrosca, la serpiente o *kundalini* eleva su cabeza luminosamente, y finalmente, luego de *nirvikalpa samadhi*, eleva su poder al tope de la cabeza.

Cuando *nirvikalpa samadhi* ha sido practicado diariamente por muchos, muchos años - de acuerdo con los tratados clásicos de *yoga*, por doce años - y el cuerpo dorado se ha constituido, la fuerza *kundalini* se enrolla en el *chakra sahasrara* del *yogui*, en el tope de la cabeza. Esto es conocido como el *chakra manas*, localizado aproximadamente donde la línea del cabello empieza en la frente. Este *chakra* eventualmente se transformará en el *chakra muladhara*, o el *chakra* del patrón de memoria del cuerpo dorado. El *chakra manas* se halla totalmente activado cuando el cuerpo dorado se halla completamente manifestado. Esto se conoce en las escuelas místicas Egipcias e Hindúes como el cuerpo dorado de luz, ya que es detectado en las mentes de aquellos que lo observan, en sus cuerpos del alma, como una esfera dorada de luz, o un cuerpo dorado.

Cuando el *kundalini* se eleva a los dominios de pura actividad, los centros de las glándulas pineal y pituitaria se activan simultáneamente, las fuerzas de ambos se combinan, conduciendo a la persona a *nirvikalpa samadhi*. De esta manera la fuerza ódica agresiva se combina con la fuerza ódica pasiva, en un equilibrio perfecto, balanceado con la fuerza *kundalini*. El adepto *yoga* se encuentra a sí mismo en el límite del Absoluto, conociendo Aquello que no

puede explicar, sabiendo que existe algo más allá que la mente no conoce, concibiendo Aquello que no puede ser concebido, ya que la forma, que es la mente, no puede concebir lo que no tiene forma. Entonces el *yogui* roza su Ser y se transforma en un concededor del Ser, se fusiona con Siva.

Cuando las fuerzas *ida*, *pingala* y *sushumna* se funden y se hallan en perfecto equilibrio, el tercer ojo se manifiesta. Cuando las glándulas pituitaria y pineal y la fuente *sushumna* están en equilibrio perfecto, la persona es capaz de percibir conscientemente en otros mundos de la mente. El cuerpo dorado, que comienza a crecer luego de que el renunciante, o *sannyasin*, obtiene *nirvikalpa samadhi*, evoluciona mediante el servicio hacia el prójimo.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 266**

#### **El Camino Después de la Realización**

Cuando el *guru yoga* conduce a otros de la oscuridad a la luz, y de la luz a la autorrealización, él se halla al mismo tiempo reforzando su propio cuerpo dorado. Cuando el *satguru* facilita a sus *sannyasins* el permanecer en la práctica de la autorrealización, alentándolos y exigiéndoles la práctica de *nirvikalpa samadhi*, él les ayuda a contener sus fuerzas, a través del poder de su cuerpo dorado.

Luego de *nirvikalpa samadhi*, el *sannyasin* elige entre servir a la humanidad, o esperar a que la humanidad se manifieste en la conciencia que él ha obtenido. Esto se llama ser *bodhisatva* o *upadesi*, aquel que sirve, o *arahat* o *nirvani*, aquél que espera. El cuerpo dorado comienza a crecer a través de servicio, y conduciendo a otros a la iluminación como un *bodhisatva*, o a través de la práctica constante de *nirvikalpa samadhi*, al mismo tiempo que vive una vida de estricta reclusión como un *arahat*, mezclándose únicamente con aquellos en su mismo nivel de realización.

El *chakra sahasrara* en el extremo de la cabeza y el *chakra ajna* en la frente, o tercer ojo, son los dos centros del control de fuerzas del cuerpo del alma. Estos centros de fuerza se transforman en los *chakras* inferiores del nuevo cuerpo dorado, *svarnasarira*, del maestro *yoga*, a medida que este cuerpo comienza su formación luego del primer *nirvikalpa samadhi*.

Para el aspirante, la normal experiencia, antes del *nirvikalpa samadhi*, es conocer al Ser. Esto puede suceder en cualquier momento durante su entrenamiento. Para poder obtener esta experiencia de "alcanzar el Ser", el aspirante debe poseer un completo equilibrio de las fuerzas ódicas y actínicas dentro de sí mismo. Un notorio cambio en su patrón de vida ocurre en general

después de que se hace un conocedor del Ser, ya que el cuerpo del alma ha sido puesto en órbita, y el espirante tiene entonces un control superconsciente de su cuerpo. En otras palabras, la atadura de la fuerza ódica ha sido liberada. Este cuerpo ha madurado rápidamente. Por consiguiente, si practica la contemplación como fue ordenada por su *satguru* y finalmente resolviendo las varias ataduras *karmicas* o ligazones del campo de fuerza ódico con la ayuda del *guru*, él obtendrá la completa autorrealización o *nirvikalpa samadhi*. Entonces, el cuerpo dorado, *svarnasarira*, nace de la fusión de las fuerzas de las glándulas pituitaria y pineal, poniendo al *sahasrara* en una rotación constante. Este movimiento de rotación constante genera la fuerza que impulsa al adepto *yoga* de vuelta en *nirvikalpa samadhi*. Cada vez que él entra en *nirvikalpa samadhi*, intensifica un poco más el movimiento rotatorio de este *chakra*, manifestándolo un poco más, y a medida de que esto ocurre, el cuerpo dorado se comienza a crear.

Cuando el adepto *yoga* roza su Ser y se transforma en un conocedor del Ser, obtiene *nirvikalpa samadhi*, se auto realiza, le llegan poderes *yoga*. Estos poderes *yogas* son frecuentemente renunciados, dependiendo de las reglas de la orden a la cual él pertenece, ya sea una orden de maestros, o una orden de ermitaños. De acuerdo con lo que se necesite, un poder es desarrollado. Los poderes que un *yogui* puede usar son tantos como los pétalos dentro del *chakra sahasrara*. Estos son 1008. Estos poderes son concebidos a través de los *nadis* - corrientes nerviosas síquicas pequeñas como elásticas que se extienden hacia y a través del aura del cuerpo. Los *nadis* trabajan en conjunción con los *chakras* y con las corrientes más importantes del cuerpo, *ida*, *pingala* y *sushumna*.

La realización de *Parasiva* te da gran poder, pero usarlo con mucha moderación o no usarlo es lo más grande, porque el poder ensí mismo trabaja por sí mismo. Si tienes poderes, *siddhis* que se desarrollan, es mejor no usarlos conscientemente. Te puedes demostrar a ti mismo opara asegurarte que los posees, pero estos *siddhis* están todos conectados con fuerzas *devónicas* que trabajarán correctamente sin que tú las demuestres. Es por eso que nadie quiere teer que verselas con un *rishi*. Similarmente, un buen rey no usa su poder. Él hace que todoplorezca sin tener que parecer poderoso. Sus poderes más grandes tienen lugar de manera que no se vean.

Recuerda, cuando la fuerza *kundalini* se hace poderosa dentro de ti durante la meditación, simplemente quédate sentado y toma conciencia de que estás conciente, éste es un estado de dicha denominado *kaef* en *Shum*, el lenguaje de la meditación. Tú te sentirás muy positivo y te experimentarás a ti mismo como una gran esfera de energía. Cuando la energía comienza a menguar,

trata de absorberla en cada una de las células de tu cuerpo exterior, luego continúa tu meditación exactamente donde la dejaste. De esta manera tú construirás un sistema nervioso y una mente subconsciente disciplinados y fuertes. Esto te conducirá naturalmente, al próximo nivel interior, luego al siguiente y al siguiente.

Nunca te permitas ser displicente en tus logros espirituales. Esfuérzate siempre por mejorar. Incluso los *rishis*, *swamis* y *yoguis* que han realizado completamente *Parasiva*, continúan trabajando en ellos mismos desde adentro. Ellos no se dejan estar, ya que si lo hacen, muchos años transcurrirían hasta tener la próxima indescriptible experiencia *Parasiva* intemporal, amorfa y adimensional. El mensaje es por consiguiente, al comenzar y al terminar la meditación, continúa esforzándote. No vuelvas hacia atrás, sigue hacia adelante con confianza.



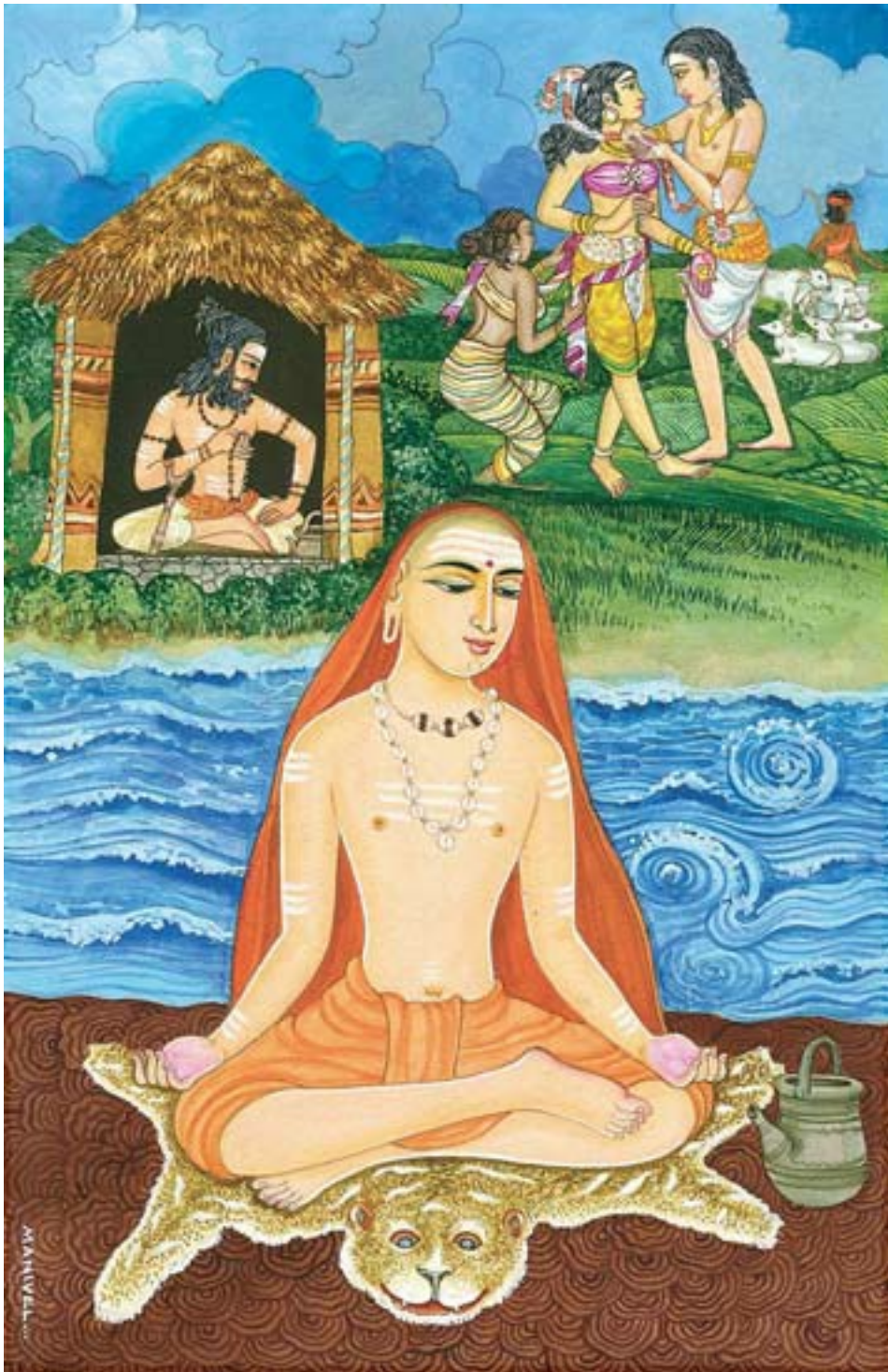
**Tyagajivanam Paddhatidvayam cha**



## **La Vida del Renunciante y los Dos Caminos**

El es *dharmā*. El no tiene nacimiento ni familia. El mora en lugar remoto, viviendo de limosnas. El ha renunciado a todo, y a todos aquellos que renuncian, El destruye sus ataduras con el nacimiento. Ustedes desconocedores, saben esto.

*Tirumantiram 1616*



*Tradición hindú define dos caminos: el del renunciante y la de la vida familiar. Aquí un sadhu joven se sienta meditando cerca de un río, recordando su propia elección en la vida, representada en la escena detrás de él, entre ser un monje solitario practicando yoga y un hombre casado.*

**Lunes**

**LECCIÓN 267**

## **Distinguiendo Los Dos Senderos**

Existen dos senderos tradicionales para el devoto Hindú cualquiera sea su linaje. El primero es el sendero del renunciante. El segundo es el sendero de aquél cabeza de familia, que guía a la sociedad humana y produce la siguiente generación. Los antiguos *rishis* produjeron principios bien definidos para ambos, sabiendo que aspirantes solteros se desarrollarían más fácilmente adhiriéndose a principios de no-posesión, de no involucrarse en el mundo y de *brahmacharya*, mientras que los hombres y mujeres casados podrían sostener el más complicado y material *dharma* de familia. A pesar de que los principios y pautas para estos dos senderos son diferentes, la meta es la misma – establecer una vida dedicada al desarrollo espiritual, acelerando la evolución del alma a través del conocimiento de las fuerzas que entran en juego dentro nuestro y de la aplicación consistente y sabia de ese conocimiento.

En nuestras *Sagradas Órdenes de Sannyasa*, los dos estilos de vida de los renunciantes Hindúes son descritos como se muestra a continuación. "Entre ellos, algunos son *sadhus*, anacoretas que viven reclusos en cuevas remotas y bosques distantes, o errantes mendigos sin hogar, peregrinos itinerantes de los sagrados santuarios del Saivismo. Otros viven como célibes, en grupo con sus hermanos, a menudo en el *ashram*, *aadheenam* o *matha* de su *satguru*, pero siempre bajo la tutela del *guru*, sirviendo juntos para alcanzar una misión común. Cuando estos devotos se inician en la orden de *sannyasa*, visten túnicas de color azafrán y de esa manera se unen al cuerpo universal de renunciantes Hindú, que llega hoy día a tres millones, y cuya existencia nunca ha cesado, un grupo de hombres conectados hacia adentro en Sivasambandha, su dedicación mutua a Siva, aunque pueden no estar asociados externamente.

Podemos ver que en las tradiciones más estrictas, el camino del renunciante incluye sólo aquellos que han recibido iniciación, *sannyasa diksha*, de un preceptor calificado, ya que son sólo estos los que han renunciado irrevocablemente al mundo y clausurado toda otra opción para su futuro. Sin embargo, dependiendo de la tradición, el sendero del renunciante incluye en forma amplia al errante *sadhu*, o mendigo sin hogar, y a los *sadhakas* bajo votos, que se hallan preparando para un futuro *sannyasa*.

Hemos estudiado las tres primordiales corrientes del sistema nervioso humano. La corriente intelectual agresiva es masculina, de naturaleza mental y vista físicamente de color azul. Esta corriente se denomina en Sánscrito *pingala*. La



corriente física pasiva es femenina, de naturaleza material. Esta corriente que es rosa o roja, es conocida como *ida*. La tercera corriente es de naturaleza espiritual y fluye directamente a través de la médula espinal y hacia la cabeza. *Sushumna*, como se denomina, es blanca amarillenta y es el canal para las energías espirituales puras que fluyen en el cuerpo a través de la médula espinal y hacia fuera a las 6.000 millas de corrientes nerviosas. Dependiendo de la naturaleza y del *dharmā*, la energía de cada individuo se expresará como predominantemente física o intelectual – pasiva o agresiva – o espiritual. Sin embargo, en el *sannyasin* las dos fuerzas están balanceadas con tal precisión, que ninguna domina, y por lo tanto éste vive casi totalmente en *sushumna*. El monástico, ya sea monje o monja, es en cierto sentido ni masculino ni femenino, siendo capaz de todas las formas de expresión.

En ocasiones, el *sadhana* del renunciante es austero, a medida que quema capa tras capa de escoria con severos *tapas*. El viste una túnica de color azafrán, estudia las formas escrituras antiguas. Pronuncia los *mantras* sagrados. Se refleja constantemente en el Absoluto. Vive de momento a momento, día a día. Está siempre disponible, siempre presente y siempre abierto. No tiene ni gustos ni aversiones, sino percepciones claras.

## **Martes**

### **LECCIÓN 268**

#### **El Significado de la Renunciación**

Habiendo salido de su caparazón de ego, el *sannyasin* es un alma libre. Nada lo ata. Nada lo reclama. Nada lo involucra. Sin territorio exclusivo y sin relaciones limitantes, él es libre de ser totalmente si mismo. Si él tiene problemas dentro de si, los mantiene dentro en silencio y los trabaja. Si él habla, será solo para decir lo que sea verdad, amable, que ayude y que sea necesario. Nunca discute, ni entra en polémicas o quejas. Sus palabras y su vida siempre afirman, nunca niegan. Encuentra puntos de concordancia, abandonando diferencias y contiendas. Nadie es su enemigo. Nadie es su amigo. Todas las personas son su maestro. Algunos le enseñan qué es lo que debe hacer; otros le enseñan qué no hacer. No tiene nadie con quien contar excepto Dios, los Dioses, el *guru* y el poder en su propia médula espinal. Es fuerte y al mismo tiempo apacible. Es reservado y sin embargo esta presente. El enseña la filosofía básica del monoteísmo, o de la Realidad no-dual. Habla sabiamente de las escrituras Vedas y de los antiguos *shastras* y los vive en su propio ejemplo. Y al mismo tiempo se mantiene sin llamar la atención, transparente.

Es un hombre en el camino de la iluminación que ha llegado a cierto estado

sub-superconsciente y desea permanecer allí. Por lo tanto, se ha despojado automáticamente de varias interacciones con el mundo, en forma física y emocional, y se mantiene suspendido en un estilo de vida monástico, contemplativo. El pensamiento básico sustentado en la filosofía de ser un *sannyasin* es ponerse uno mismo en una condición de invernadero donde el desarrollo del espíritu puede ser catalizado a una mayor intensidad que en la vida familiar, donde las preocupaciones exteriores y las evidentes responsabilidades del mundo predominan.

El *sannyasin* es aquél sin hogar que se mantiene sin involucrarse – amigos, familia, ambición personal – encontrando seguridad en su propio ser más que en aferrarse a manifestaciones externas de seguridad, calidez y compañerismo. El es solitario, pero nunca está solo. El vive como si fuera en el atardecer de su partida, a menudo morando no más de tres noches en el mismo lugar. Puede ser un peregrino o un *sadhu* errante. Puede ser un monástico contemplativo viviendo enclaustrado en un monasterio o semi-enclaustrado en un *ashram*. Para prepararse para el *sannyasa*, el aspirante deja atrás familia, amigos y viejas relaciones y avanza a un nuevo esquema de vida sub-superconsciente. Se esfuerza en ser todo poder de la médula espinal, todo luz. Cuando lo vemos intentando, aunque a veces pueda ser sin demasiado éxito pues está atravesando alguna turbulencia o desafío interno, sabemos que se está esforzando, y eso es una inspiración para nosotros. Su misma existencia es su misión en la vida. El se ha dedicado a vivir una vida de total compromiso con el sendero *yoga*, y con eso mantiene la vibración espiritual para los jefes de familia. Es el renunciante el que mantiene las religiones Védicas vivas en la Tierra. El mantiene la filosofía vibrante y lúcida, presentándosela dinámicamente a los jefes de familia.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 269**

#### **El Estadio de Elección del Sendero**

Todo hombre joven debe elegir entre los dos senderos – el de jefe de familia y el de renunciante. En la tradición Hindú, la decisión es tomada antes de la ceremonia del matrimonio, o en caso contrario durante la ceremonia misma. La decisión debe ser de la persona y solamente de ella. A pesar de que puede ser guiada por el consejo de los padres, por los miembros de familia de mayor edad y por los líderes religiosos, la elección es de la persona, y suya solamente en cuanto a cómo su alma deberá vivir a través de los *karmas* de nacimiento de esta encarnación. Ambos senderos demandan coraje, una gran cantidad de coraje, para dar un paso hacia delante y tomar las responsabilidades de la vida adulta.

En nuestra tradición hemos encontrado que es muy valioso para el joven que debe tomar esa decisión, pasar un tiempo en un monasterio Hindú donde él puede vivir la vida de un monje por un período de seis meses o más y recibir entrenamiento espiritual y religioso que va a mejorar su carácter para un futuro positivo, sin importar cuál sendero elija. Únicamente viviendo un tiempo como monje, podrá comprender verdaderamente el camino monástico, y le dará poder para tomar una decisión sabia entre ese sendero y el *dharma* tradicional del jefe de familia, edificando una familia y sirviendo a la comunidad. Uno de los mejores momentos para esta estadía alejada del mundo, dejando de lado las preocupaciones usuales de la vida, es inmediatamente luego de concluir la escuela secundaria o en una vacación intermedia. Entonces, luego de una temporada en el monasterio, se debe efectuar una consideración firme y positiva, consultando a la familia y a los mayores con referencia a cuál de los dos senderos desea seguir. Una vez que esta decisión es tomada y el preceptor de la familia da su bendición, la ceremonia de elección del camino, *Ishta Marga Smaskara*, se lleva a cabo, en presencia de la comunidad religiosa a la que pertenece, haciendo así pública su decisión.

La elección del sendero es un punto de partida, es apuntar en una dirección, es declarar una intención. El matrimonio se vuelve un compromiso de por vida sólo cuando los votos matrimoniales han sido dados. Esto es precedido por meses e incluso años de búsqueda de la pareja, proceso que motiva el juicio acertado de las dos familias, de los ancianos de la comunidad, de los líderes religiosos y de aquellos entrenados en juzgar compatibilidades astrológicas. La vida del renunciante en nuestra tradición Natha y en muchas otras, se vuelve un compromiso de por vida, una vez que los votos finales de renunciación al mundo son pronunciados. Esto es precedido por diez años o más de entrenamiento durante los cuales el postulante monástico renueva periódicamente votos temporarios, en intervalos de dos años. Durante este largo tiempo de entrenamiento, el *sadhaka* es libre de decidir no renovar los votos en cualquier instancia, y optar en su lugar por el sendero de jefe de familia y ser bienvenido por la comunidad familiar. En algunos linajes, no se pronuncian nunca votos formales pero existen normas de conducta que son comprendidas tradicionalmente, cánones sociales y protocolos a los que adherirse. Ya que elegir el sendero del renunciante no es lo mismo que tomar un puesto en una corporación. Elegir el sendero del renunciante es adoptar una forma de vida, una actitud de ser.

Podríamos decir que uno no elige renunciar, sino que es elegido por la renunciación, cuando el alma ha madurado al punto que el mundo no mantiene una fascinación vinculante. Al mismo tiempo que el renunciante

considera acerca de la realidad práctica de a cuál orden se unirá, es de vital importancia que lo haga sin buscar un lugar o posición en una orden en particular, sino que lo haga como un espíritu libre, sin trabas, guiado por su *satguru*, deseoso de servir en cualquier lugar y en todo lugar al que es enviado, ya sea en el *ashram* central de su *guru*, en un centro distante, en el monasterio de otro *guru* o solo en un *sadhana* independiente. El sendero preciso es definir el sendero mismo. Luego, sigue adelante con confianza.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 270**

#### **El Camino del Soltero**

Por supuesto no todos necesariamente son capaces de emprender el camino en la vida con total claridad. Por consiguiente, ambas, la comunidad de los renunciantes y la de los jefes de familia, aceptan aquellos solteros que no son egoístas o inmoderados, que se reúnen en sus ambientes hogareños, compartiendo dinero, comida y culto. Existe en la cultura Hindu el camino del devoto no casado, quien, ya sea hombre o mujer, viste de blanco y renuncia al dharma familiar, sin necesariamente pertenecer a un *ashram*, o ser errante como un *sadhu* o seguir un régimen monástico. Este no es un sendero formal pero es un estilo de vida espiritual que si es llevado a cabo exitosamente, es una alternativa para aquellos que no pueden seguir unos de los dos senderos tradicionales. Los solteros que han logrado vivir armoniosamente con uno o con más individuos de condición similar, pueden ser dignos de entrar en *ashrams* en asociación con un *guru* y bajo la autoridad de una disciplina rigurosa mayor que la que ellos podrían exigirse a si mismos.

Este podría ser llamado el camino del soltero o de la soltera espiritual – el *brahmachari* o la *brahmacharini*. Estos son hombres y mujeres humildes, a menudo bajo votos simples, y quienes no siguen el sendero tradicional del renunciante, pero que tampoco tienen intención de casarse, y que por lo tanto se mantienen célibes y se dedican a servir a Dios, a los Dioses, al *guru* y a la humanidad. Entre ellos se encuentran aquellos que se hallan aún decidiendo entre los dos senderos, aún a una avanzada edad. En general este camino no incluye aquellos cuyo cónyuge ha fallecido o que han sufrido un divorcio, ya que ellos son considerados aún esposos, ni incluye aquellos cuyos pesados *karmas* les imposibilita entrar una orden tradicional ya sea por una o más razones. Esta vida del soltero o de la soltera puede, cuando se lleva sinceramente y estrictamente, ser una vida dichosa y útil en servicio de *dharma* y de logros de metas espirituales. Esto es siempre que el devoto no se aisle sino que persistentemente y ansiosamente sirva a la comunidad familiar y a la comunidad renunciante con esfuerzo dedicado y cooperativo, y que se lleve

bien en armonía con otros, con amor y confianza, en espíritu de verdadero Sivathondu, servicio a Siva, nunca apartándose de los demás, sino esforzándose lo mejor posible para servir desinteresadamente y de todo corazón. La cooperación positiva de su incansable energía es verdaderamente reconocida en los tres mundos.

Existe otro grupo que no tiene sendero. Que ni se casan ni siguen el camino de disciplina y que no tienen moderación, que no están dispuestos a vivir con otros y de beneficiarse acelerando sus *karmas* a través de la interacción, de modo de que esto pone muchos de sus *karmas* a la espera de otra vida. Estas almas piensan que están progresando espiritualmente, pero en realidad están creando nuevos *karmas* indeseables a través de un estilo de vida egoísta de no-responsabilidad y de egocentricidad no examinada. Ellos no se dan cuenta o no aceptan que la interacción con otros, ya sea jefes de familia o monásticos, es necesaria para traer pronto a la luz *karmas* a ser resueltos en esta vida y quizás en la próxima, y el evitar a otros no ofrece ningún estímulo para el progreso.

Estos hombres y mujeres solteros se pueden engañar pensando que ellos son *sadhus*, mendicantes, *yoguis* o místicos, pero en realidad ellos han inventado sus propias rutinas que no armonizan con el sendero *sadhu* de la rigurosidad y la tradición. Siguiendo su auto-elegido y auto-definido sendero, ellos no le responden a nadie y por lo tanto se halan en el síndrome del evitar ingeniosamente.

Ellos son considerados como niños por los renunciantes y por los jefes de familia. Ambos grupos trabajan constantemente para enderezar a estos adeptos obstinados y sin reglas, para llevarlos a un estilo de vida de comportamiento desinteresado, de interacción con otros, alentándolos a reemplazar sus esquemas y preferencias egocéntricas con las elevadas cualidades del servicio desinteresado, de involucrarse con un grupo, y por sobre todo, de *prapatti*, humildad, sumisión total a la Divinidad dentro del templo y de ellos mismos. Se los alienta a superar el enojo y la venganza, el temor, los celos, el conocimiento intelectual evidente, y la locuacidad con el *sadhana* del silencio, *mauna*, para producir la humildad necesaria para progresar espiritualmente en esta vida. Muchos, sin embargo, están comprometidos muy sinceramente a no comprometerse. Aunque puede parecer extraño, estas almas sin guía despilfarran su tiempo asignado para guía y luego piden más. Aquellos que no siguen ninguno de los dos senderos, son una carga diaria para ambos, el jefe de familia y el *sannyasin*.

## **Viernes**

## LECCION 271

### Aquellos que No Siguen Ninguno de los Dos Senderos

Para el desarrollo espiritual en el sendero de la iluminación es necesario vivir rodeado de otros, ser leal, honesto, no promiscuo, asentarse y establecer una rutina de cooperación o vida comunitaria. El vivir con otros – incluso compañeros que piensan, creen y que han adoptado las mismas disciplinas espirituales y religiosas – otorga la carga de buena conducta, la resolución pronta de problemas y un permanente compartir, dar y ayudar durante las adversidades y las alegrías que aparecen naturalmente cuando se vive con otros.

Aquellos que no tienen moderación, no tienden a compartir compañerismo en una familia, en un *ashram* o comunidad espiritual, ya que llevarse bien con otros es trabajoso, molesto y hasta imposible de imaginar. Su subconsciente está tan lleno de escoria que su soledad los alivia de alguna manera – a través de descontrol en el Internet, en los dulces, en la comidas preferidas y evitando cualquier clase de confrontación que pueda provocar enojo o apartamiento y desvanecimiento del pequeño "yo" en identidad dentro de un grupo donde se comparten *kukarmas* y *sukarmas* a medida que su vida en el sendero espiritual asciende y asciende y asciende.

Todos los *gurus* deberían no aceptar y expulsar a estas personas de sus *ashrams*, para que no se vuelvan detractores consumados y que erijan un emplazamiento en el Internet en contra de ellos. El único propósito que ellos tienen es el de infiltrarse, diluir y destruir – no siempre en forma consciente quizás, pero sí subconscientemente – y degradar todo al nivel al cual ellos se encuentran. Los conflictos inciertos que ellos crean, donde nadie está exactamente correcto y nadie exactamente equivocado, detienen el trabajo espiritual, la misión del linaje, temporariamente, quizás simplemente por un momento, por una hora o por un día. Su misión de predicar indecisión entre aquellos que han decidido, ha sido llevada a cabo. Cuando se cansan de su nuevo ambiente y están listos para seguir adelante, se infiltran en otro grupo, esforzándose por llevar con ellos a aquellos que han convertido a su manera de pensar. Todos los *satgurus*, *gurus*, *swamis*, líderes de ordenes Hindu y también aquellos de otras creencias, han identificado este problema y están alertas de la potencial infiltración, dilución y desbaratamiento de su grupo por aquellos que no pertenecen ya que no seguirán con los esquemas aceptados y por el contrario intentarán cambiarlos, diluirlos en la nada que encontrarían en su interior si fueran capaces de pasar uno o dos momentos a solas.

Otras creencias son un poco más disciplinadas en exigir que los seguidores se conviertan totalmente a la denominación particular y no admiten en sus

santuarios, monasterios y cuerpos administrativos aquellos que no han tomado un compromiso fuerte. Es aquí donde yace el problema para las organizaciones basadas en el Hinduismo, el aceptar miembros de religiones Abrahmicas, creencias que se hallan, por propia proclamación, dedicadas a la destrucción del Hinduismo. Devotos verdaderos, nacidos miembros del Hinduismo, nunca se volverán contra la causa que ellos defienden, tampoco lo harán aquellos que se unieron a la creencia por adopción o conversión válidas – ya que al hacer su compromiso inquebrantable, ellos hicieron sacrificios, ya sea herencia familiar o alejamiento de su comunidad, así como lo que judíos, cristianos y musulmanes han debido encarar para dejar su grupo y convertirse al Sanatana Dharma. La palabra aquí es compromiso con una religión establecida y convertirse totalmente a ella, cortando con cualquiera y con toda afiliación previa. De la misma manera no debe existir ninguna tolerancia de condiciones inarmónicas. Muchos *gurus* viven rodeados de conflictos entre seguidores, como una forma de vida. No es extraño entonces que ellos mueran antes de tiempo.

Siempre ha sido mi consejo a *gurus* y *swamis* que impongan soledad como *prayaschitta*, penitencia, a los disidentes que se han infiltrado. En su soledad ellos experimentarán el tormento de sus propias faltas, y su alejamiento será inminente, o si no en su soledad, su alma podría surgir y comunicar un mensaje a su mente errada – quizás preprogramada por otros que lo enviaron para destruir el grupo – y liberarlos del sendero destructivo y perjudicial en el que se encuentran. Aquellos dentro del *ashram* que siguen un sendero elevado, un entrenamiento para verdadera renunciación, están libres de estos detractores. Los detractores están también libres de encontrar un buen cónyuge y establecer buenas familias dentro de los confines de su creencia. Todo grupo tiene inadaptados así cada tanto. Los *gurus* y *swamis* prudentes los descubrirán y harán que se vayan antes de que creen demasiados *karmas* malos que gravemente impactarán su próxima vida.

Muchos devotos preguntan acerca de la realización en medio de la vida familiar, no renunciando al mundo sino simplemente cambiando tu actitud frente a la vida. "Yo renuncio al mundo mentalmente, y por lo tanto soy un *sannyasin*." La realización en la vida familiar es en los *chakras anahata* y *visuddha*, que luego estimulan los *chakras* superiores en habilidades psíquicas de varios tipos: proyección astral, predicción del futuro, lectura de reencarnaciones de vidas pasadas, y muchos otros. Estas realizaciones estabilizan las familias, especialmente a los ancianos de la familia extendida cuando tres generaciones viven en una misma casa. Sin embargo, el hombre de familia no buscará el Parasiva atemporal, sin forma y sin causa, ya que esto

sería el cimiento, el punto de partida para desapegarse de la familia, y él nunca volverá atrás. Renunciar al mundo puede no ser posible, pero si él continúa buscando la transformación total, el mundo renunciará a él. La familia encontrará a este nuevo mendicante incompatible con sus deseos y metas. La esposa encontrará al marido más interesado en sí mismo que en ella, con dificultades para mantener un flujo económico, para continuar con los deberes familiares, desagrado por trabajar en el mundo, y con deseo de retirarse a cuevas en las montañas o al menos a un pacífico bosque. Todos estos pensamientos, deseos y sentimientos se manifiestan en abandono de los deberes familiares, o *grihasta dharma*, y su pena es demérito y el rompimiento de los votos de cumplir ese *dharma*. De esta manera puedes ver el dilema en que uno se enreda al atravesar la línea de fuego sin la preparación, calificaciones e iniciaciones apropiadas. Es la iniciación *sannyasa* la que da el permiso, el punto de partida para la experiencia de Parasiva y las consecuencias de la transformación. Esto es lo que las túnicas naranjas significan en órdenes que establecen para sí mismas este ideal como la verdadera meta.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 272**

#### **Un Mensaje Para los Sannyasins**

Para delinear en más detalle la naturaleza de la vida del renunciante, me gustaría compartir contigo esta carta que escribí para los *sannyasins* de mi orden Saiva Siddhanta Yoga. Constituye la introducción a la *Orden Sagrada de Sannyasa*, los votos y los ideales por los que viven.

"La primer parte de tu vida fue vivida para ti mismo; la segunda parte será vivida al servicio de otros, en beneficio de tu religión. Tú has sido probado y examinado durante años de entrenamiento y desafíos y te has probado a ti mismo digno de vestir el *kavi*, las túnicas naranjas, y de llevar a cabo el ilustre *dharma sannyasin* Saiva."

"El *sannyasin* escucha de cerca a Siva y libera el pasado a una muerte externa. El recordar el pasado y vivir los recuerdos los traen al presente. Aún el pasado distante, una vez recordado y pasado por la mente se vuelve el pasado más cercano al presente. Los *sannyasins* nunca recuerdan el pasado. Nunca se permiten recuerdos de la persona olvidada que ellos han liberado. El presente y el futuro – no existe en ninguno de ellos seguridad para el *sannyasin*. El futuro atrae; el presente impulsa. Como escribiendo en las aguas, las experiencias del *sannyasin* no dejan marca, no dejan *samskaras* para generar nuevos *karmas* para un futuro no buscado. El camina hacia el futuro, o hacia



los diversos *vrittis* de la mente, dejando ir al pasado, dejando ser a lo que es, y siendo sí mismo entre ello, avanzando hacia un servicio aún más dinámico y a un conocimiento aún más profundo. Sé audaz, joven *sannyasin*. Sé audaz, viejo *sannyasin*. Deja que el pasado se disuelva y une sus imágenes en el sagrado río interior. Deja que el presente sea como las imágenes escritas sobre la superficie calma del agua. El futuro no te muestra atractivo. El pasado no te muestra ataduras, no vuelta a experiencias inconclusas. Aún en el amanecer del día, camina hacia tu destino con la valentía emanada del saber que las escrituras Saivitas proclaman tu vida de *sannyasin* más grandiosa que cualquier otra grandeza. Deja que tu vida como *sannyasin* sea una de regocijo, estricta pero no restrictiva, ya que este no es el sendero del martirio o de la mortificación. Es la realización de todos los esquemas experimentales previos, el sendero más natural – el camino directo hacia Dios, el San Marga – para esas almas contentas y maduras. Deja atrás todo lamento, toda culpa y astucia, otros preservarán todo a lo que tú renuncias con orgullo. Deja que hasta las dificultades del futuro sean encaradas animosamente."

"Nunca dejes de buscar refugio en tu Dios, en tu *guru* y en tu Grandioso Juramento. El que has elegido es el camino más elevado. Es la culminación de innumerables vidas, y quizás la última en el océano de *samsara*. Sé el alma noble para lo cual viniste a esta Tierra, y eleva a la humanidad con tu ejemplo. Conoce con certeza más allá de cualquier duda que este es el sendero más grandioso y glorioso de la vida, y el sendero singular para aquellos que buscan la realización de Dios, el tesoro místico reservado para el renunciante. Sabe también que la renunciación no es meramente una actitud, una postura mental que puede ser asumida de la misma manera por un jefe de familia que por un renunciante. Nuestras escrituras proclaman que ese es un concepto falso. La verdadera renunciación debe ser renunciación completa.; debe ser incondicional. No hay lugar en las alturas del San Marga para manipulaciones mentales, para renunciaciones pretendidas o para medio *sadhana*. Haz que tu realización sea completa. Toma la resolución de que será una perfecta renunciación, un completo dejar ir. Deja ir las ataduras. Sé el alma sin obstáculos que tú eres. Sé el espíritu libre, sin trabas y sin temor, que se remonta por arriba del clamor de la discordia y de las diferencias, y sin embargo apoyando de todo corazón y valientemente los principios Saivitas en contra de aquellos que se infiltran, diluyen y destruyen. Todo lo que necesites se te proveerá. Si existe algún residuo de ataduras, córtalo sin piedad. Deshazte de él completamente. Haz que ésta no sea una renunciación parcial, sujeta a futuros deseos, a esquemas futuros mundanos. Dadle todo a Dios Siva, y nunca lo tomes de vuelta. Hacer esta renunciación suprema requiere una madurez superior acoplada con un coraje intrépido. También requiere que

la rueda de *samsara* haya sido vivida totalmente, y que la vida no ofrezca otra fascinación o encanto."

## **Domingo**

### **LECCIÓN 273**

## **Un Nuevo Nacimiento Espiritual**

"A través de la experiencia el alma aprende acerca de la naturaleza de la alegría y la tristeza, aprende bien a manejar las fuerzas magnéticas del mundo. Solamente cuando este aprendizaje es completo, se hace posible el verdadero *sannyasa*. De lo contrario, el alma, aún inmadura, volverá al torbellino de la experiencia, sin importar qué votos hayan sido pronunciados. La verdadera renunciación viene cuando el mundo renuncia al devoto. El *sannyasa* es para aquellos consumados, para las grandes almas, las almas evolucionadas. No se debe malentender *sannyasa* como la vía de obtener algo – obtener iluminación, obtener *punya*, o mérito. El *sannyasa* llega cuando todo lo que se puede obtener se ha concluido. No es obtener algo, sino debido a que eres algo, debido a que estás listo para dar tu vida y tu conocimiento y tu servicio al Saivismo, es que entras a la vida del *sannyasin*. El *kavi*, o túnica color azafrán, es la insignia real del *sannyasin*. Aquellos vistiendo *kavi* en el mundo son tus hermanos, y debes sentirte uno con cada uno de estos cientos de miles de soldados interiores."

"Los ideales de la renunciación, así como son practicados en el Sanatana Dharma son completamente delineados en estas *Ordenes Sagradas de Sannyasa*. Vive a su nivel lo mejor que te sea posible. No necesitas ser un santo o un *jivanmukta* para entrar en la orden del mundo antiguo de *sannyasa*. La renunciación en su sentido más íntimo es un proceso gradual. No sucede instantáneamente cuando se pronuncia un voto. No confundas *sannyasa diksha* con el final del esfuerzo, mas míralo como un nuevo nacimiento espiritual, el comienzo de un esfuerzo renovado y de desafíos aún más difíciles. Habrá aún *karmas* para ser vividos a medida que el alma continúa resolviendo las ataduras sutiles, o *vasanas* de esta vida y de vidas pasadas. No es suficiente que hayas alcanzado un conocimiento de la necesidad de *tyaga*. Es suficiente que tú renuncies en el espíritu correcto y que te comprometas a enfrentar cada desafío como corresponde a esta tradición, trayendo honor a ti mismo y a tu religión."

"Finalmente, te haces cargo de preservar y defender las enseñanzas del Parampara Guru Siva Yogaswami y del Saiva Dharma como se presenta en "Danzando con Siva"- Catecismo Contemporáneo del Hinduismo y la Sagrada Biblia de la Religión Siavita Hindú. Se te advierte acerca de ser influenciado

por otra fe o creencia extraña. Tú eres la bodega, el almacén donde se mantienen los tesoros invaluables del Saivismo, seguros y accesibles a generaciones futuras. Todo aquél que acepta estas Ordenes Sagradas acepta una vida desinteresada en la cual todos los monásticos trabajan sus mentes al unísono, manteniendo así el *sangam* fuerte y efectivo. No debes cambiar de rumbo del San Marga, ni seguir un sendero individual, ni mantenerte alejado o apartado de tus hermanos monásticos. La vida que entras ahora es una vida seria, una que únicamente un *sannyasin* puede sobrellevar. Recuerda y enseña que Dios es, y que está en todas las cosas. Esparce la luz del Gran Dios, Siva – Creador, Preservador y Destructor, inmanente y trascendente, el Compasivo, el Lleno de Gracia, Aquel sin segundo, El Señor de Señores, el Principio y Fin de todo lo que existe. Anbe Sivamayam Satyame Parasivam."



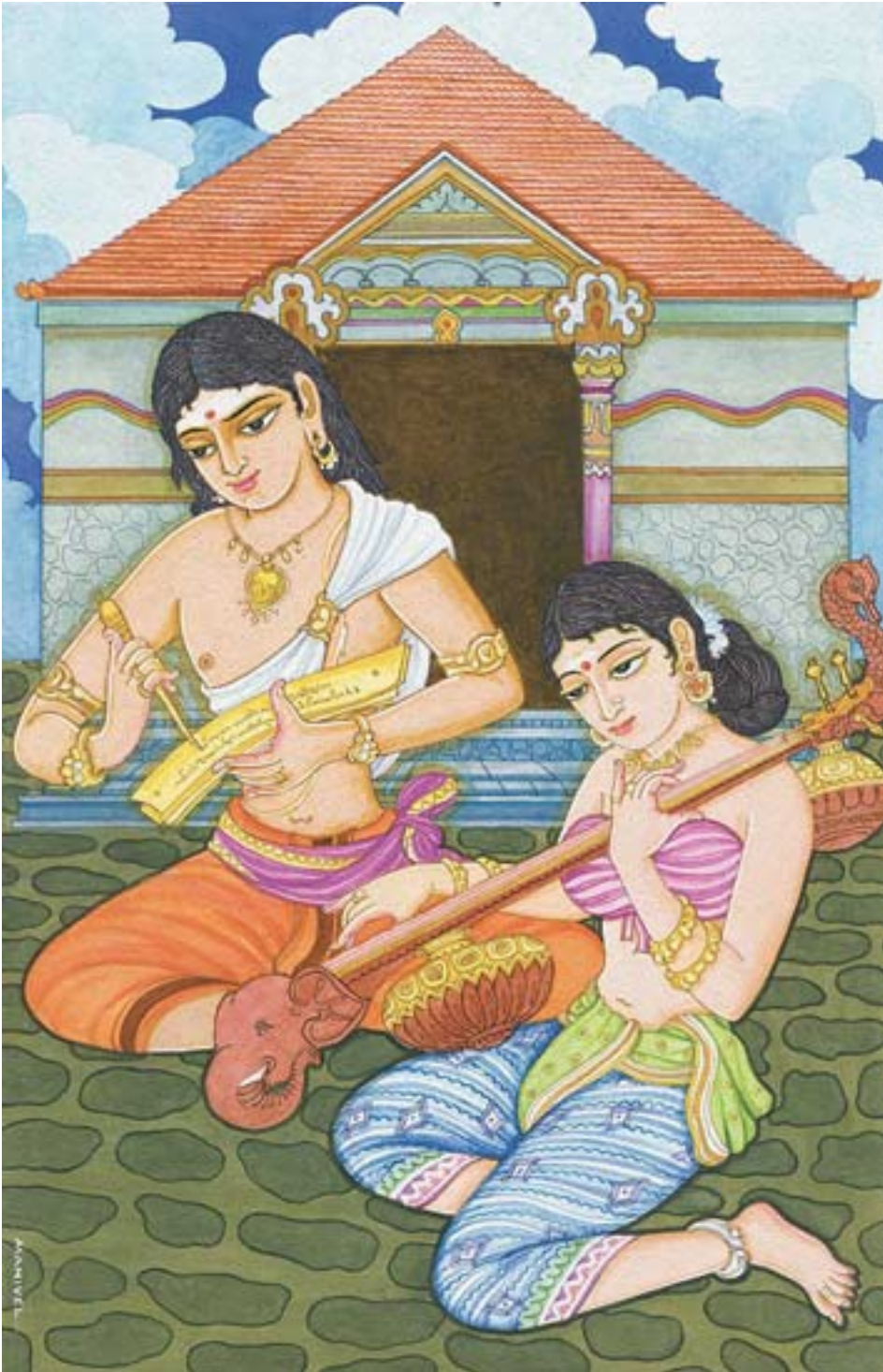
**Nara Nayrascha Naikah**



## **Los Hombres y las Mujeres No Son lo Mismo**

Dirige el aliento de manera apropiada a través de los *nadis ida* femenino y *pingala* masculino. Siéntate en *asanas* confortables y, dirigiendo el aliento hacia adentro, asciende a través del *muladhara* de forma triangular. Realmente podrás ver los pies del Señor que es eternidad sin tiempo.

*Tirumantiram 2173*



*En la casa tradicional, el hombre es el proveedor y líder espiritual, propenso a las corrientes agresivas e intelectual de la mente. La mujer es la cabeza de la crianza de la casa, inclinado a los estados emocionales y pasiva. Con ambos en sus papeles dhármicos, el hogar es equilibrado y armonioso.*

**Lunes**

**LECCIÓN 274**

## **Los Ideales de la Vida Familiar**

Si ambos, esposo y esposa se hallan en el camino espiritual, la familia progresará hermosamente y profundamente. Su amor hacia el otro y hacia su progenie mantendrá la armonía familiar. Sin embargo, la naturaleza de su *sadhana* y del desarrollo del espíritu es diferente de aquella del *sannyasin*. La unidad familiar en si misma es una estructura de fuerza ódica. Es una estructura de fuerza magnética, una estructura material, ya que ellos se ven implicados con los objetos y las relaciones del mundo. El esfuerzo que hace la familia por "estar en el mundo, pero no ser del mundo", es lo que da el ímpetu para la introspección y para el despertar del alma. La lucha por mantener las responsabilidades del hogar y de los hijos al mismo tiempo que observar una forma contemplativa, otorga fuerza y equilibrio, y lentamente hace madurar la sabiduría innata a través de los años.

La familia Hindú exitosa es estable, un factor positivo para la comunidad mayor en la cual vive, un ejemplo de relaciones alegres y satisfechas. Los miembros de la familia están más interesados en servir que en ser servidos. Aceptan responsabilidad por los demás. Son flexibles, capaces de fluir libremente como el agua. Ellos rinden culto y meditan diariamente sin falta y observan estrictamente sus *sadhanas* individuales. Se respeta su intuición y su consejo es buscado. Sin embargo, ellos no llevan el mundo a su hogar, sino que cuidan y protegen la vibración del hogar como centro espiritual de sus vidas. Sus responsabilidades son siempre primero con la familia, luego con la comunidad. Su hogar se mantiene sacrosanto, apartado del mundo, un lugar de reflexión, de crecimiento y de paz. Ellos conocen intuitivamente los complejos mecanismos del mundo, las fuerzas y las motivaciones de la gente, y a menudo guían a otros a acciones perceptivas. Sin embargo no muestran un conocimiento espiritual exclusivo o se ponen a si mismos por sobre el prójimo.

Los problemas para ellos son simplemente desafíos, oportunidades de crecimiento. Olvidándose de ellos mismos en su servicio hacia la familia y hacia el prójimo, se vuelven el canal puro de amor y luz. La intuición se desarrolla naturalmente. Lo que no se dice es más tangible que lo que se dice. Su sincronización es buena y les llega abundancia. Ellos viven simplemente guiados por real necesidad y no por deseo de cosas nuevas. Son creativos, adquiriendo y usando habilidades como ser hacer su propia ropa, cultivar su propia comida, construir su propia casa y fabricar sus muebles. El conocimiento interno que ha sido despertado por sus meditaciones, es llevado directamente a los detalles de la vida diaria. Usan las fuerzas de procreación sabiamente

para producir la próxima generación y no como una satisfacción instintiva. Rinden culto profundamente y buscan y encuentran revelaciones espirituales en la edad media de sus vidas.

Dentro de cada familia, el hombre se halla predominantemente en la fuerza *pingala*. La mujer se halla predominantemente en la fuerza *ida*. Discordia surge como resultado cuando las energías se hallan de la manera opuesta. Cuando viven juntos en armonía, y han desarrollado suficiente conocimiento innato de las relaciones de sus fuerzas y de cómo balancearlas, entonces ambos se hallan en la fuerza *sushumna* y ambos se remontan hacia la Divinidad interior. Los hijos de gente así de armoniosa son generados a través de los chakras más profundos y tienden a ser altamente evolucionados y bien balanceados.

## **Martes**

### **LECCIÓN 275**

#### **Manteniendo Un Equilibrio**

Si la mujer se vuelve intelectualmente agresiva y el hombre se vuelve físicamente pasivo, entonces las fuerzas en el hogar se perturban. Los dos riñen y discuten. Consecuentemente los hijos se trastornan, porque ellos simplemente reflejan la vibración de los padres y son guiados por su ejemplo. Algunas veces los padres se separan, yendo cada uno en su propia dirección hasta que las fuerzas conflictivas se calman. Pero cuando vuelven a juntarse, si la esposa se mantiene en el canal *pingala*, y el esposo en el canal *ida*, ellos van a volver a generar la misma condición inarmónica. Está siempre presente la pregunta: ¿quién es la cabeza del hogar, ella o él? La cabeza del hogar es aquél que mantiene las *pranas* en la fuerza *pingala*. Dos esposos *pingala* en una misma casa, marido y mujer, significa conflicto.

El balance de *ida* y *pingala* en *sushumna* es en efecto el *sadhana* espiritual pre-ordenado, o *sadhana* de nacimiento, de todas las personas de familia. Es imperativo estar en el sendero espiritual, mantenerse en el sendero espiritual, regresar al sendero espiritual, mantener a los hijos en el sendero espiritual, también traerlos de vuelta al sendero espiritual – así como una familia, padre, madre, hijos e hijas viviendo juntos, fueron ordenados hacer sin la intromisión de áreas instintivas incontroladas de la mente y de las emociones – es un mandamiento virtual del alma de cada miembro de familia, que estas dos fuerzas, *ida* y *pingala*, se vuelvan equilibradas y que se mantengan así, primeramente a través de comprensión y luego a través del logro de este *sadhana*. No podrá existir un mundo mejor, ni nueva era, ni un futuro brillante, ni paz, ni armonía, ni progreso espiritual, a menos que esto suceda y que sea



perpetuado en el futuro. Este es el *sadhana* del padre. Este es el *sadhana* de la madre. Y juntos son obligados por ley divina a enseñar este *sadhana* a su progenie, primero con el ejemplo, luego con explicaciones del ejemplo, a medida que los jóvenes maduran hacia la adultez. Esas parejas desafortunadas que descuidan o se niegan a llevar a cabo este *sadhana* – de equilibrar *ida* y *pingala* y de tanto en tanto llevarlas a *sushumna* – se hallan en realidad perturbados por su propia dejadez. En el momento de la muerte, a medida que su vida decae hacia lo grandioso desconocido, verán al mirar hacia atrás, nada más que turbulencia, incomprensión, heridas – heridas físicas, heridas emocionales, heridas mentales. Sus subconscientes dolerán aún, y sabrán que el dolor que ellos causaron a otros los seguirá en el mundo siguiente, y luego en el próximo, para ser vuelto a experimentar. Su dolor no tiene cura durante las últimas horas previas a la transición del cuerpo físico a uno de los mundos astrales a los que ellos merecen acceder, a medida que sus acciones buenas, malas y equivocadas se juntan y se totalizan. Por lo tanto es tarea de los padres sabios, comprensivos y con esperanzas, el llevar a cabo el *sadhana ida-pingala-sushumna* diariamente, semanalmente, mensualmente, anualmente. Este es el sendero para las personas de familia hacia unirse a Siva. Este es verdaderamente el sendero.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 276**

#### **Dirección Espiritual**

¿Quién es el líder espiritual de la casa? ¿El hombre o la mujer? *Danzando con Siva* nos dice: "El esposo participa de igual manera en la procreación y crianza de la generación futura. En segundo lugar, él es el generador de las fuentes económicas necesarias para la sociedad y para la familia inmediata. El esposo debe ser humanitario, comprensivo, masculino, amable, afectuoso y un proveedor desinteresado, de la mejor manera que le sea posible, y por medios honestos. Él está bien equipado físicamente y mentalmente para la tensión y las exigencias que se le impongan. Cuando él lleva a cabo bien su *dharma*, la familia está segura materialmente y emocionalmente. Sin embargo, no le está impedido colaborar en tareas del hogar, recordando que el hogar es el dominio de la esposa y ella es el ama."

Si esto sucede, todo resulta en forma natural en el hogar en forma muy armoniosa. Si esto no sucede, entonces las fuerzas *pránicas* no fluyen bien para la familia. ¿Por qué? Porque la influencia estabilizadora de los *pranas*, bajo control y bien balanceadas no han tenido lugar. Como resultado, no puede haber una invocatoria efectiva a Dios, a los Dioses y al *guru*. Discusiones, palabras ofensivas y duras vuelan del uno al otro, los hijos son

maltratados, y se hace común la maledicencia del esposo, de los familiares, los amigos y los vecinos. Adulterio con prostitutas o con levantes casuales distraen y cargan al marido con culpa, especialmente durante el retiro mensual de la esposa y durante embarazos. La vida de una familia que atraviesa tales *karmas* es un caos. Los hijos, que de acuerdo con lo que dicen psiquiatras modernos y antiguos videntes son guiados por el ejemplo de sus padres, son arrojados por la borda del barco que ellos abordaron con plena confianza. La realidad nos señala que no hay, nunca ha habido y nunca habrá niños delincuentes. "Los culpables son los padres delincuentes – los padres son lo que está mal en la sociedad; los hijos son simplemente culpables de haber sido guiados por su ejemplo."

Los hombres sabios de tiempos pasados comprendieron cómo es que las fuerzas *pránicas* de la vida fluyen en el hombre y en la mujer. Ellos sabían que si el hombre de la familia se halla en la corriente *sushumna*, se estabilizan las fuerzas en el hogar. Si él medita y va hacia adentro de sí mismo, su esposa no tendrá que meditar tanto. Ella y los hijos irán hacia adentro de sus Divinidades automáticamente con el poder de la meditación del esposo. Si él irradia paz, Divinidad y confianza, ellos también lo harán, sin siquiera intentarlo, sin siquiera estar consciente de ello.

Algo para recordar: el hombre jefe de familia es el *guru* de su hogar. Si el quiere averiguar cómo ser un buen *guru*, simplemente debe observar a su propio *satguru*, eso es todo lo que debe hacer. Aprenderá a través de la observación. A menudo esto se lleva a cabo mejor viviendo en el *ashram* del *guru* periódicamente llevando a cabo *sadhana* y servicio. Estar a la cabeza de su hogar no significa que él sea una figura autoritaria dominante, comandando en forma arrogante obediencia incondicional, como los personifican Hollywood y Bollywood. No. El debe asumir total responsabilidad por su familia y guiarla delicadamente y sabiamente, con amor fluyendo siempre. Esto significa que debe aceptar la responsabilidad de las condiciones en el hogar y del desarrollo y entrenamiento espiritual de su esposa y de sus hijos. Este es su *purusha dharma*. No reconocerlo y no seguirlo significa crear mucho *kukarma*, acciones malas que le traen de vuelta resultados dolorosos en esta y en otra vida.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 277**

#### **El Rol de Esposa y Madre**

Cuando la esposa tiene problemas llevando a cabo sus deberes de mujer, *stri dharma*, es a menudo debido a que el esposo no ha cumplido su obligación o

no le ha permitido a ella cumplir con las propias. Cuando él no le permita a ella que las cumpla o falla en insistirle en que lleve a cabo su *stri dharma*, o falla en darle el lugar y el tiempo para que lo haga, ella crea *kukarmas* que son compartidos igualmente por él. Esto es debido a que el deber y la obligación *karmica purusha* de dirigir el hogar recae naturalmente sobre él, al igual que sobre ella. De modo de que existen grandes penalidades a ser pagadas por el hombre, esposo y padre por fallar en cumplir con su *purusha dharma*.

Por supuesto que cuando los hijos "resultan mal" y son corregidos por la sociedad en general, ambos, esposo y esposa sufren y comparten igualmente los *kukarmas* creados por su progenie. En resumen, el esposo llevó a la esposa a su hogar y es responsable por su bienestar, Juntos ellos crían los hijos en el hogar y son responsables de ellos espiritualmente, socialmente, culturalmente, económicamente, así como de su educación.

¿Qué significa ser la cabeza espiritual del hogar? El es responsable de estabilizar las fuerzas *pránicas*, ya sean positivas, negativas o mixtas. Cuando las fuerzas magnéticas materialistas se vuelven muy fuertes en el hogar o desequilibradas en comparación con otras, él debe trabajar hacia dentro de sí mismo en *sadhana* matutino temprano y en profunda meditación, para traer las fuerzas espirituales de alegría, satisfacción, amor y confianza. Yendo profundamente dentro de si mismo, hacia la naturaleza de su alma, viviendo con Siva, él eleva la conciencia espiritual de toda la familia hacia uno de los *chakras* elevados. ¿Cómo lleva a cabo esto? Simplemente moviendo su propia toma de conciencia hacia un *chakra* superior al de ellos. La toma de conciencia de su familia sigue su ejemplo de vida.

La mujer de la familia debe ser una buena madre. Para llevar a cabo esto, ella debe hacer fluir su toma de conciencia con la toma de conciencia de los hijos. Ella ha pasado por la misma serie de experiencias por la que los hijos están pasando. Ella intuye qué hacer. Como madre, ella falla sólo si desatiende a los hijos, si lleva su toma de conciencia completamente a otro lugar, dejando a los hijos perdidos. Pero si ella se mantiene cerca y se preocupa de las necesidades de cada hijo, está allí cuando el hijo o la hija llora o cuando vuelve de la escuela, todo estará bien. El hijo es criado perfectamente. Esto sucede si la esposa se queda en el hogar, estabilizando el campo de fuerza doméstico, donde ella es más necesaria, permitiendo al esposo que sea el que gana el pan y el estabilizador de campo de fuerza externo, que es su dominio natural.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 278**

## Cómo las Fuerzas Pueden Torcerse

Fuerza ódica es fuerza magnética. La fuerza actínica viene de la fuerza central de la vida misma, del Señor Siva. Es fuerza espiritual, espíritu, vida pura. La fuerza actinódica que es la mezcla de estas dos fuerzas, es la fuerza que mantiene el hogar unido y a todo funcionando sin problemas. Si el hombre y la mujer de una familia se hallan ambos fluyendo a través de la corriente intelectual agresiva, las fuerzas ódicas magnéticas se vuelven fuertes y congestionadas en la atmósfera del hogar, y se obtiene por resultado condiciones inarmónicas. Ellos discuten. Los debates nunca se resuelven, sino que esto es una manera de disipar las fuerzas ódicas. Si el hombre y la mujer se hallan fluyendo a través de la corriente física pasiva, las fuerzas magnéticas ódicas no están equilibradas. Ellos se vuelven muy atraídos físicamente el uno al otro. Se vuelven poco razonables el uno con el otro, llenos de temor, de furia, de celos, de resentimiento, y se pelean, o lo que es peor, desatan sus frustraciones pegando, insultando e hiriendo, de muchas maneras, a cada uno de ellos y a sus propios hijos, quienes entraron en la familia confiados. Es verdad que está dentro de los *karmas prarabdha* de los hijos el experimentar este tormento, pero es el deber de los padres el protegerlos de ellos, creando un ambiente en el cual no germinen semillas inapropiadas. Es verdad que puede ser el *karma* de los hijos el experimentar tormento, pero sin embargo los padres no deben producirlo. Los padres prudentes encuentran formas amables de disciplina y se protegen a si mismos de obtener y cosechar karmas no deseados a través de impropio himsa métodos de castigo.

Sin embargo, si cada uno comprende – o al menos el hombre de la familia comprende, ya que es su hogar – cómo deben trabajar las fuerzas, y se da cuenta de que él como hombre fluye a través de un área diferente de la mente que el de su esposa para cumplir con sus respectivos, aunque distintos, *karmas* de nacimiento, entonces todo se mantiene en armonía. El piensa; ella siente. El razona e intelectualiza, mientras que ella razona y emocionaliza. El se halla en su dominio. Ella se halla en su dominio. El no trata de hacer que ella se ajuste a la misma área de la mente a través de la cual él está fluyendo. Y por supuesto, si ella está en su dominio, no esperará que él fluya a través del área de la mente de ella, porque las mujeres simplemente no hacen eso.

Es generalmente el hombre el que no quiere o que no comprende cómo volverse la cabeza espiritual de su hogar. A menudo quiere que la esposa fluya a través del área de la mente de él, que sea algo así como un hermano o un compañero o un camarada para él. Por lo tanto él experimenta todo aquello que acontece con hermanos, compañeros y camaradas: discusiones, peleas, broncas y buenos momentos. En una relación de igual a igual de este tipo, las

fuerzas del hogar no se acumulan ni se vuelven fuertes, ya que ese hogar no es un lugar santificado al cual se pueda traer a encarnar seres de los planos internos de dominios celestiales elevados. Si ellos tienen hijos en estas condiciones, ellos simplemente obtienen una "lotería" del plano astral bajo o Pretaloka.

Un hombre pasa por sus ciclos intelectuales al encarar los problemas del mundo externo. Una mujer debe ser suficientemente fuerte, suficientemente comprensiva, para permitirle atravesar esos ciclos. Una mujer pasa por ciclos emocionales y ciclos de sentimientos a medida que vive en el hogar, cuida de la familia y del esposo. El debe ser suficientemente seguro para comprender y permitirle a ella pasar por esos ciclos.

La fuerza *pingala* lleva al hombre a través de los ciclos creativos intelectuales. El hombre trae creatividad de los planos interiores. Inventa, descubre, prevé. Normalmente consideramos como que todo fue creado en la mente externa, pero en realidad es llevado a cabo a través de su fuerza *pingala* operando en los planos internos de la conciencia. El no va a estar siempre tranquilo y viviendo en estados superconscientes, ya que tiene que atravesar ciclos de experiencia. El va a estar inspirado un día, y vacío el siguiente. El debe triunfar y fallar. Está viviendo su destino y trabajando sus *karmas*.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 279**

#### **Alimentando la Armonía**

Una mujer que vive en la corriente *ida* pasa por sus ciclos emocionales también. Sus estados de ánimo cambian regularmente. Ella ríe, llora, está de mal humor, disfruta. El debe ser suficientemente sabio para permitirle tener estos altibajos y nunca criticar ni corregirla cuando los tiene. Si las condiciones se vuelven tirantes en el hogar, el hombre de la casa se vuelve el ejemplo sintiendo el poder de su médula espinal y la fuerza espiritual de Siva en su interior. El encuentra que se puede mantener calmo y disfrutar la dicha de su propia energía. El encuentra formas y medios de crear alegría y felicidad y hacer que las fuerzas ódicas que pueden haberse hecho pesadas se vuelvan hermosas, optimistas y encantadoras de nuevo.

En vez de discutir o hablar acerca de sus ciclos, el hombre que es cabeza espiritual de su hogar, medita para estabilizar las fuerzas dentro de sí mismo. Retracta las energías físicas de las corrientes *ida* y *pingala*, hacia *sushumna* en su médula espinal y en su cabeza. Respira en forma regulada, sentado sin moverse hasta que las fuerzas se adecuan a su comando interior. Cuando él sale de su meditación, si en realidad fue una meditación, ella lo ve como un ser

diferente, y una nueva atmósfera y una nueva relación se crean inmediatamente en el hogar.

Los hijos crecen como jóvenes discípulos de la madre y del padre. A medida que maduran, aprenden las cosas internas. Es el deber de la madre y del padre darle al niño desde muy temprana edad su primer entrenamiento religioso y su educación en atención, concentración, observación y meditación.

Los padres deben conocer totalmente lo que el hijo está experimentando. Durante los primeros siete años, el niño pasa por el *chakra* de la memoria. El se encontrará aprendiendo, absorbiendo, observando. Los siete años siguientes estarán dedicados al desarrollo de la razón, a medida que se abre el segundo *chakra*. Si es un varón, él está yendo a través de *pingala*. Si es una niña, estará yendo a través de la corriente *ida* y atravesará ciclos emocionales. Si los dos esposos respetan las diferencias que existen entre sus hijos y comprenden por donde cada uno se halla fluyendo en conciencia, existe tolerancia en la familia, un flujo hermoso de fuerzas.

Los *acharyas* y los *swamis* trabajan con el hombre y la mujer de la familia para llevarlos a estados de ser internos de modo de que ellos puedan traer a la Tierra una generación de grandiosas almas. Es un ciclo bien organizado. Cada uno juega un papel en el ciclo, y si es hecho a través de sabiduría y comprensión, se crea un hogar familiar que tiene la misma vibración que un templo o que un monasterio contemplativo.

En resumen, la mujer está predominantemente en la corriente *ida* y no piensa ni fluye a través de las mismas áreas de estrato de pensamiento que el hombre. Si él espera que ella piense de la misma manera que ella está pensando, el está equivocado. Una vez que ellos obtienen un balance de las fuerzas en el hogar, ella no va a ser analítica. Ella estará en pensamiento por supuesto, pero no se complacerá con su pensamiento ramificado. Ella es naturalmente muy sabia para hacerlo. Si él quiere tener discusiones con ella o usarla como caja de resonancia, el está de manera desaconsejada llevándola hacia la corriente *pingala*. Y si ella se encuentra pasando por uno de sus ciclos emocionales en ese momento, ella se enojará con el por aparentemente no razón alguna. El debe darse cuenta que la intuición de ella es aguda, y que de tanto en tanto ella tendrá profundos destellos intuitivos. Puede explicarle a él espontáneamente la respuesta a algo que él ha estado pensando por varios días, sin que él le haya expresado verbalmente lo que estaba en su mente. Esto pasa muy a menudo en el hogar positivo y armónico.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 280**

## Apreciación Mutua

Puede existir una confusión tremenda dentro de la familia si el hombre y la mujer piensan que son iguales y si fluyen a través de las mismas áreas de la mente externa. La única área donde deben fluir juntos es *sushumna*, la espiritual. Y cuando ambos se hallan intensamente en la mente intuitiva, ellos descubrirán cosas profundas juntos. Ella está en el hogar haciendo cosas lindas para él. Cuando él regresa de estar involucrado mentalmente en el mundo, depende de él el abandonar la mente intelectual e ir hacia la corriente espiritual de su superconciencia para comunicarse con ella, en vez de hacerlo en un nivel subconsciente físico o materialista.

Para que reine la armonía entre un hombre y una mujer, él debe vivir plenamente en su propia naturaleza y ella debe vivir plenamente en su propia naturaleza. Cada uno es el rey o la reina de su propio reino. Si cada uno respeta la unicidad del otro, entonces existe una condición de armonía en el hogar.

Una buena regla a recordar: el hombre no discute sus problemas intelectuales del trabajo con su esposa, y ella no trabaja afuera del hogar. Él resuelve sus problemas dentro de sí mismo o los discute con otros hombres. Cuando él tiene un problema, debe recurrir a un experto para solucionarlo, y no llevarlo a la casa para hablar sobre él. Si lo hace, las fuerzas en el hogar se congestionan. Los hijos vociferan, gritan y lloran. Un hogar contemplativo, donde la familia puede meditar debe tener esa edificante vibración semejante a un templo. Simplemente al acercarse, la corriente *sushumna* del hombre debe traer la toma de conciencia profundamente desde la corriente *pingala*. Eso es lo que el hombre puede hacer cuando él es la cabeza espiritual del hogar.

La mujer depende del hombre para seguridad física y emocional. Ella depende de sí misma para su seguridad interior. Él es la guía y el ejemplo. El hombre crea su seguridad estableciendo un ejemplo espiritual positivo. Cuando ella lo ve en meditación, y ve luz alrededor de su cabeza y luz en su médula espinal, ella se siente segura. Ella sabe que su intuición va a guiar su intelecto. Sabe que él va a ser decisivo, justo, que va a tener una mente clara en el mundo exterior. Ella sabe que cuando él está en el hogar, él se vuelve hacia cosas más espirituales e interiores. Él controla su naturaleza emocional y no la regaña cuando ella está pasando por un momento difícil controlando su propia naturaleza emocional, ya que él se da cuenta de que ella vive más en la fuerza *ida* y que pasa por ciclos emocionales. De la misma manera, ella no lo regaña si él está teniendo unos momentos terribles intelectualmente resolviendo varios problemas de negocios, porque ella sabe que él se halla en la fuerza intelectual, y eso es lo que sucede en esos dominios de la mente. Ella dedica

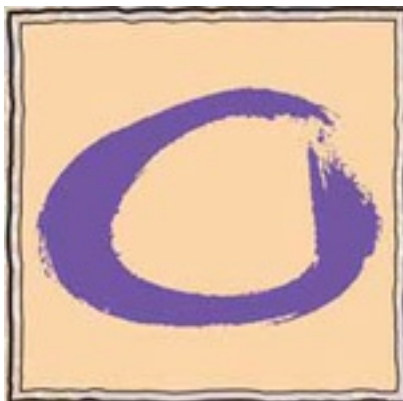
sus pensamientos y energías a hacer el hogar más confortable y agradable para él y para sus hijos. El dedica sus pensamientos y su energía para el sostén y la seguridad de ese hogar.

El hombre busca comprender a través de la observación. La mujer busca armonía a través de la devoción. El debe observar lo que sucede dentro del hogar, no hablar demasiado sobre ello, sino simplemente hacer unas pocas sugerencias, con mucho halago y virtualmente sin críticas. El debe recordar que su esposa está haciendo ese hogar para él, y él debe apreciar la vibración que ella crea. Si él se halla progresando en su vida interior, será fuerte y constante, y ella será dedicada y fluirá también a la vida interior con felicidad. Ella debe esforzarse por ser uno con él, apoyarlo en sus deseos y ambiciones y en lo que él quiere lograr en el mundo externo. Esto hace que él se sienta fuerte y se mantenga erguido con la cabeza alta. Ella puede muy fácilmente crear un hombre exitoso de su marido usando sus maravillosos poderes intuitivos. Juntos ellos hacen una vida contemplativa creando el hogar en una vibración como la del templo, tan bendita y tan edificante.





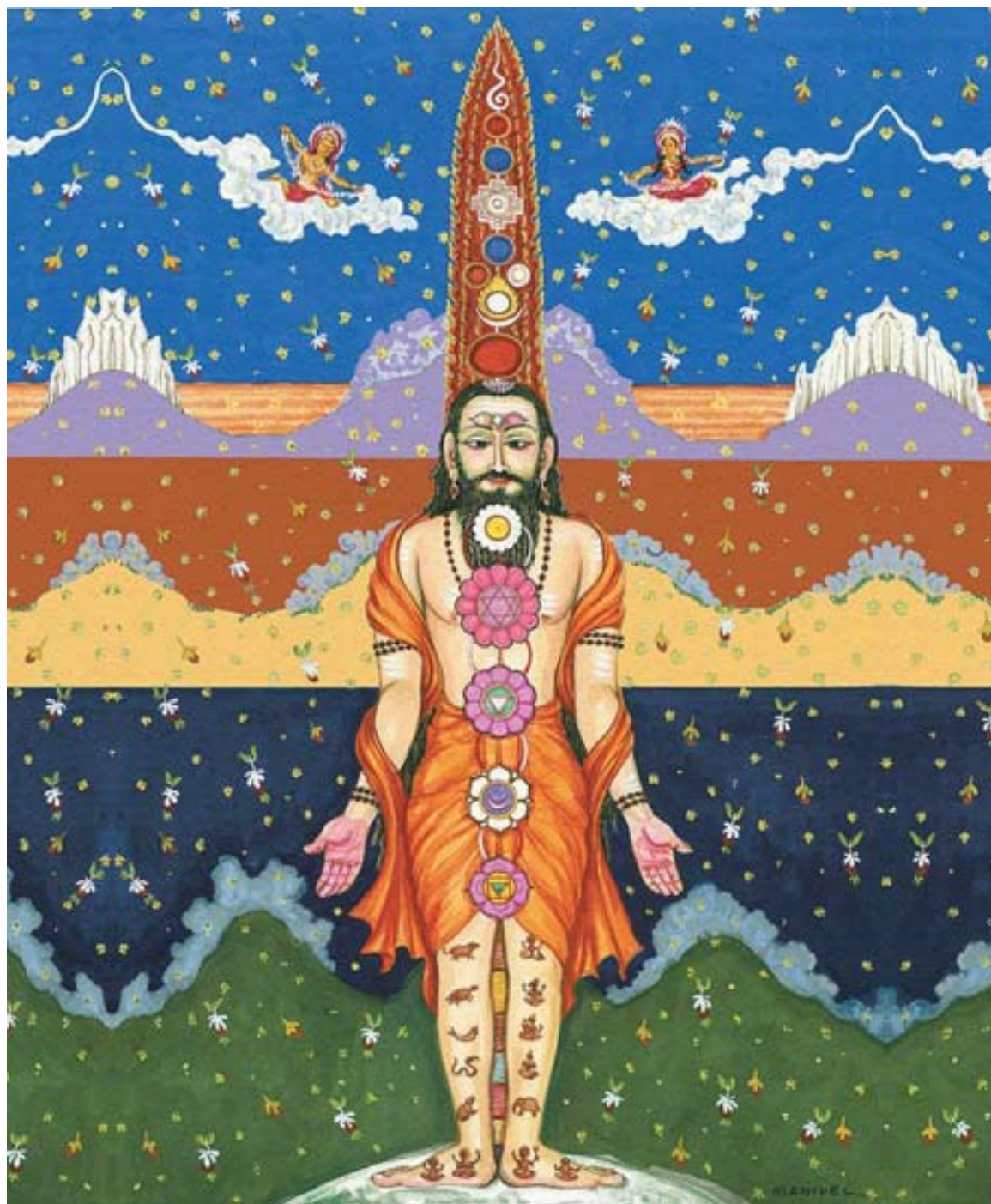
## Chiti Chakrani



## Las Ruedas Rotantes de la Conciencia

Penetrando los *chakras* de muchos pétalos – cuatro, seis, diez y dieciséis – contempla entonces el centro *ajna* de dos pétalos. Tú has llegado ciertamente a los sagrados pies de Aquél sin tiempo y sin causa.

*Tirumantiram* 1704



*Siete chakras instintivos están representados aquí en las piernas y los pies, los siete chakras centrales, y siete chakras sutiles sobre la cabeza. Las lokas son más o menos como se muestra bandas sombreadas diferente: de abajo hacia arriba son Naraka, Preta, Deva, Jana, Tapo y Satya.*

**Lunes**

**LECCIÓN 281**

## **Catorce Regiones de Conciencia**

Las escrituras Hindúes hablan de tres mundos, de catorce mundos y de innumerables mundos. Estas son diversas formas de describir la creación infinita de Siva. De los catorce mundos, siete de ellos se cuentan como levantándose sobre la tierra y siete descendiendo por debajo de ella. De manera correspondiente, existen catorce grandes centros nerviosos en el cuerpo físico, en el cuerpo astral y en el cuerpo del alma. Estos centros son denominados *chakras* en Sánscrito, que significa "ruedas". Estos vórtices rotantes de energía son en realidad regiones del poder de la mente, cada una gobernando ciertos aspectos de la persona interna, y juntos son los componentes sutiles de la gente. Cuando se los percibe interiormente, son vívidamente coloreados y pueden ser escuchados. En efecto, son bastante ruidosos, ya que color, energía y sonido son la misma cosa en los dominios interiores.

Cuando la toma de conciencia fluye a través de una o más de estas regiones, las diversas funciones de la conciencia entran en operación, tales como las funciones de la memoria, de la razón y de la fuerza de voluntad. Existen seis *chakras* por arriba del *chakra muladhara*, que se halla localizado en la base de la médula espinal. Cuando la toma de conciencia está fluyendo por estos *chakras*, la conciencia se halla en la naturaleza elevada. Existen siete *chakras* por debajo del *chakra muladhara*, y cuando la toma de conciencia fluye a través de ellos, la conciencia se halla en la naturaleza baja. En este Kali Yuga la mayoría de la gente vive en la conciencia de los siete centros de fuerza por debajo del *chakra muladhara*. Sus creencias y actitudes reflejan fuertemente la naturaleza animal, la mente instintiva. Nosotros queremos elevar nuestra conciencia y la de los otros hacia *chakras* por arriba del *muladhara*. Esto saca a la mente de la naturaleza baja y la lleva hacia la naturaleza elevada. Hacemos esto a través de *sadhana* personal, de oraciones, de meditación, de pensamiento, palabra y acción correctas y de amor por el Señor Siva que es Todo en todo.

El *chakra muladhara*, el asiento divino del Señor Ganesa, es la línea divisoria entre la naturaleza baja y la naturaleza elevada. Es el comienzo de la religión para todo el mundo, a la que se entra cuando la conciencia llega desde los dominios por debajo de los sagrados pies del Señor Ganesa.

El cuerpo físico tiene conexión con cada uno de los siete *chakras* superiores a través de plexos de nervios a lo largo de la médula espinal y del cráneo. A

medida que la fuerza *kundalini* de la toma de conciencia viaja a lo largo de la médula espinal, entra en cada uno de estos *chakras*, dándoles energía y en turno despertando sus funciones. En una vida determinada, una persona puede hallarse predominantemente consciente en dos o tres centros, determinando el esquema de la forma en que piensa y vive. La persona desarrolla una comprensión de estas siete regiones en una sucesión natural, en la que el perfeccionar una lleva lógicamente a la siguiente. De esta manera, aunque puede que la persona no vea físicamente fuerzas rotantes dentro de ella misma, madurará a través de memoria, razón, fuerza de voluntad, conocimiento, amor universal, visión divina e iluminación espiritual.

Puede ser de ayuda, a medida que examinamos cada uno de estos centros en forma individual, visualizar a la persona como un edificio de siete pisos, donde cada piso es uno de los *chakras*. La toma de conciencia viaja hacia arriba y hacia abajo en el elevador y va hacia arriba y hacia arriba, alcanza una vista progresivamente más extensa, más comprensiva, y más hermosa. Al llegar al piso más alto, ve el panorama hacia abajo con comprensión total, no solo del paisaje por debajo, sino de la relación con otros edificios y de la relación de cada piso con el siguiente.

En el Sanatana Dharma, se utiliza otra analogía para personificar a los *chakras* – la de la flor de loto. Esta flor crece en lagos y estanques, echando raíces en el barro limoso por debajo de la superficie, donde la luz no llega. Su tallo crece hacia arriba, hacia la luz hasta que atraviesa la superficie del agua y llega al aire y a la luz del sol. La energía del sol entonces alimenta el capullo y las hojas hasta que la delicada flor de loto se abre. El primer *chakra* es denominado el *chakra* raíz, *muladhara*. La toma de conciencia echa raíces en los instintos básicos de la experiencia humana y luego viaja a través de las aguas del intelecto, haciéndose más y más refinada a medida que evoluciona, hasta que finalmente estalla en la luz de la mente superconsciente, donde florece espiritualmente en el *chakra* de la flor de loto de 1008 pétalos en el tope de la cabeza. Examinando las funciones de estos siete grandiosos centros de fuerza, podemos reconocer claramente nuestra propia posición en el camino espiritual y comprender mejor a nuestro prójimo.

## **Martes**

### **LECCIÓN 282**

#### **Muladhara, el Reino de la Memoria**

Los *chakras* no se despiertan. Están despiertos en todas las personas. Simplemente parecen como si se despertaran a medida que tomamos conciencia de fluir nuestra energía a través de ellos, porque energía, fuerza de

voluntad y toma de conciencia son una misma cosa. Para volvernos conscientes del meollo mismo de la energía, todo lo que debemos hacer es separar nuestra toma de conciencia de los dominios de la razón, de la memoria y de la fuerza de voluntad agresiva intelectual; volviéndonos entonces hacia adentro, nos movemos de un *chakra* a otro. El cuerpo físico va cambiando a medida que estas energías más refinadas fluyen a través de él, y el sistema nervioso interno, denominado *nadis*, se vuelve internamente más y más fuerte. El *chakra muladhara* es el centro de la memoria, localizado en la base de la médula espinal y está físicamente asociado con el plexo nervioso sacro o pélvico. *Mula* significa "raíz" y *adhara* significa "apoyo", de modo que éste es denominado el *chakra* raíz. Es de color rojo. Gobierna los dominios del tiempo y de la memoria, creando una conciencia de tiempo a través del poder de la memoria. Siempre que volvemos a nuestros esquemas de memoria, estamos usando las fuerzas del *muladhara*.

Este *chakra* está asociado también con las cualidades humanas de individualismo, egoísmo, materialismo y dominio. El ser humano vive mayormente en este *chakra* durante los primeros siete años de vida. Este centro tiene cuatro pétalos o aspectos, uno de los cuales gobierna la memoria de las vidas pasadas. Los otros tres contienen los esquemas de memoria compilados y los *karmas* interrelacionados de esta vida. Cuando este *chakra* se desarrolla, las personas son capaces de viajar en el plano astral. Es completo en sí mismo, pero cuando los primeros dos *chakras* están cargados con impulsos instintivos brutos, y han sido desarrollados a través de la educación occidental con sus valores y debilidades que contradicen el *dharma* Hindú, pueden crear juntos una fuerza ódica muy fuerte que, cuando impulsada por la fuerza de voluntad mundana del tercer *chakra* hacia éxito externo y poder, pueden dominar la mente y hacer casi imposible para la conciencia funcionar en los centros de fuerzas superiores, así de poderoso es el magnetismo material. Las personas que viven totalmente en estos tres *chakras* inferiores, dicen entonces que Dios está por encima de ellos, sin saber que "encima" es su propia cabeza y que ellos están viviendo "por debajo", cerca de la base de la médula espinal.

Habrás visto muchas personas viviendo totalmente en el pasado – esto es su única realidad. Están siempre recordando: "Cuando era un niño, solía ... ¿Por qué?, recuerdo que cuando ... No era así hace algunos años..." Y continúan así una y otra vez, viviendo la historia personal que recuerdan y en general sin darse cuenta de que hay un presente que debe ser disfrutado y un futuro para ser creado. Así continúan, dándole a la energía de fuerza de vida la tarea de perpetuar el pasado. Las fuerzas del *muladhara* no son fuerzas negativas. Usadas y gobernadas por los centros más elevados, los poderes del tiempo, la

memoria y el sexo se transmutan en el verdadero combustible que propulsa la toma de conciencia a lo largo del ascenso por la médula espinal hacia la cabeza. De la misma manera, el pimpollo maduro de flor de loto no puede criticar sabiamente a las raíces barrosas del fondo que, después de todo, le mantienen la vida.

El centro de las facultades de raciocinio de la persona se asienta en el segundo plexo, el hipogástrico, por debajo del ombligo. Se denomina *svadhishtana*, que en Sánscrito significa "el lugar propio de uno." Es de color naranja rojizo. Una vez que la habilidad de recordar ha sido establecida, la consecuencia natural es la razón, y de la razón evoluciona el intelecto. La razón y el intelecto trabajan a través de este *chakra*. Nosotros nos abrimos naturalmente hacia este *chakra* entre las edades de siete y trece años, cuando queremos saber por qué el cielo es azul y los "por qué" de todas las cosas. Si existe poca memoria, poco intelecto se halla presente. En otras palabras, la razón es la manipulación de información memorizada. Nosotros la catalogamos, la editamos, la re-ordenamos y almacenamos los resultados. Esa es la esencia de la limitada capacidad de la razón. Por lo tanto, este centro controla al *muladhara*, y en efecto, cada centro progresivamente más elevado, controla a los centros que lo preceden. Esa es la ley. Al pensar, resolver problemas, analizar a las personas o a las situaciones, estamos funcionando en el *svadhishtana*.

Este centro tiene seis pétalos o aspectos, y puede por lo tanto expresarse en seis formas distintas: diplomacia, sensibilidad, inteligencia, duda, ansiedad y procrastinación. Estos aspectos o personalidades pueden parecer muy reales para aquellas personas viviendo predominantemente en este *chakra*. Ellos investigarán, explorarán y se preguntarán, "¿Por qué, por qué, por qué?" Propondrán teorías y luego formularán explicaciones razonables. Ellos forman una mente intelectual rígida basada en conocimiento dogmático y en memoria acumulada, reforzados por patrones de hábito de la mente instintiva.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 283**

## **Los Centros de la Razón y de la Voluntad**

Es en el *chakra svadhishtana*, donde la mayoría de la gente vive, piensa, se preocupa y viaja en el plano astral. Si ellos se hallan funcionando solamente en la capacidad de razonamiento de la mente, dedicando sus energías de vida a ser perpetuados en las bibliotecas del mundo, entonces tomarán muy seriamente al intelecto, ya que verán naturalmente al mundo material como extremadamente real, extremadamente permanente. Con su seguridad y auto-

estima fundadas en la razón, ellos estudian, leen, discuten, acumulan vastos almacenes de hechos y reordenan las opiniones y conclusiones de otros. Cuando se hallan guiados por *chakras* más elevados y cuando no se hallan totalmente enmarañados en las ramificaciones del intelecto, los poderes del *svadhishtana* son una herramienta poderosa para traer el conocimiento intuitivo hacia una manifestación práctica. La razón no entra en conflicto con la intuición. Simplemente llega más despacio, en forma más complicada, a la misma conclusión. Sin embargo, el intelecto, en su evolución refinada, puede dominar y dirigir los instintos básicos en la persona.

Dentro del tercer centro, denominado *chakra manipura*, están las fuerzas de la voluntad. *Mani* significa "gema" y *pura* significa "ciudad", de modo que *manipura* significa la "ciudad enjoyada". Su color es amarillo. Está representado en el sistema nervioso central por el plexo solar, donde todos los nervios del cuerpo se unen para formar lo que se denomina el "segundo cerebro" del ser humano. Esto es importante, ya que dependiendo de cómo fluyen las energías, las fuerzas de la voluntad de este *chakra*, adicionan poder ya sea a la conciencia mundana a través de los primeros dos centros, o a la conciencia espiritual a través de los centros cuarto y quinto. En el misticismo Hindú, esta función dual de la voluntad es manifestada en sus diez "pétalos" o aspectos, cinco que controlan y estabilizan las fuerzas ódicas o materiales de la memoria y la razón, y cinco que controlan las fuerzas actínicas o espirituales de la comprensión y el amor. Por consiguiente, las energías del *manipura* son de composición actinódica, mientras que el *muladhara* y el *svadhishtana* son estructuras de fuerza ódica pura. Cuando la toma de conciencia funciona en los dominios de la memoria, la razón y la fuerza de voluntad agresiva, los hombres y las mujeres son básicamente de naturaleza instintiva. Son rápidos para reaccionar y responder, rápidos en tener sentimientos heridos y rápidos en buscar conquistar a otros, al mismo tiempo que temen su propia derrota. Éxito y fracaso son los deseos motivadores detrás de su necesidad de expresar su poder y de tener influencia. Consecuentemente, sus vidas están sembradas con sufrimiento, con altibajos. Ellos buscan liberarse del sufrimiento y al mismo tiempo disfrutan el sufrimiento cuando les llega. Son físicamente muy trabajadores y generalmente no les interesa desarrollar el intelecto a menos que eso los pueda ayudar a alcanzar algún logro material. En estos estados de conciencia el ego se eleva a su máxima prominencia, y las experiencias emocionales son extremadamente intensas. Si por otro lado, la fuerza de voluntad ha sido dirigida hacia un despertar superior, la toma de conciencia es impulsada hacia dimensiones más profundas. Las ganancias y las pérdidas de posesiones materiales y de poder no magnetizan más su toma de conciencia, y ellos se encuentran libres de explorar centros más elevados de su ser.



Dirigidos hacia adentro, la fuerza de voluntad da una fuerza resuelta a estos aspirantes, fuerza para disciplinar su naturaleza externa y para practicar *sadhana*.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 284**

## **Conocimiento y Amor Divino**

Cuando la voluntad espiritual ha surgido, la toma de conciencia fluye muy naturalmente hacia el *chakra anahata*, el centro del corazón que gobierna las facultades de conocimiento o comprensión directos. Este *chakra*, que se halla conectado con el plexo cardíaco, es a menudo denominado "la flor de loto del corazón." Sus doce pétalos implican que la facultad del conocimiento puede ser expresada de doce formas distintas o a través de muchas máscaras o personalidades. Su color es verde grisáceo. El despertar de la persona en esta región de conocimiento, se produce usualmente entre las edades de veintiuno a veintiséis años. La vida para aquellos en este *chakra* es diferente de la de otros. Es en *anahata*, que literalmente significa "sonido no pulsado", que el aspirante obtiene su conciencia de la cima de la montaña. En lugar de ver a la vida en sus segmentos parciales, como ver simplemente una ladera de la montaña, eleva su conciencia hasta un pináculo desde donde un conocimiento objetivo y comprensivo de la totalidad es la conclusión natural. Sin involucrarse en las partes aparentemente fracturadas, es capaz de ver a través de todo y comprender – como si estuviera mirando hacia una caja y viendo el interior, el exterior la parte de arriba y la parte de abajo, todo al mismo tiempo. Se ve transparente para él, y es capaz de abarcar la totalidad en un destello instantáneo de conocimiento directo. Sabe en esa fracción de segundo, todo lo que se debe saber acerca del sujeto, y sin embargo encuentra difícil poder expresar ese vasto conocimiento. Varios psíquicos altamente dotados, son proclives a utilizar este centro de fuerza, ya que poderes espirituales como el de la curación se manifiestan aquí.

Las personas que han despertado el *chakra anahata*, son en general bien equilibradas, contentas e independientes. Muy a menudo, su intelecto se encuentra altamente desarrollado y su razonamiento es agudo. El refinamiento sutil de su naturaleza los hace extremadamente intuitivos, y lo que resta de sus instintos y emociones básicas, son fácilmente resueltos a través de sus poderes del intelecto. Es importante que el aspirante serio obtenga suficiente control de sus fuerzas y de sus *karmas* para mantenerse estabilizado en el centro del corazón, este debe ser su hogar central y debe tratar de nunca caer en conciencia por debajo del *anahata*, o a lo sumo hacerlo rara vez. Solamente después de años de *sadhana* y de transmutación de fluidos sexuales, esto

podrá ser obtenido, pero esto debe ser alcanzado, y la toma de conciencia se debe asentar firmemente aquí, antes de buscar un mayor desarrollo.

El amor universal o divino es la facultad expresada por el siguiente centro, llamado *chakra visuddha*. Este centro está asociado con el centro faríngeo en la garganta, y posee dieciséis "pétalos" o atributos. Mientras que los dos primeros centros son predominantemente de fuerza ódica en naturaleza y el tercero y cuarto son mezcla de fuerza ódica y de un poco de fuerza actínica, *visuddha* es una estructura casi puramente de fuerza actínica. En una escala porcentual, podríamos decir que las energías aquí son ochenta por ciento actínicas y veinte por ciento ódicas. Cuando las personas se sienten llenas de un amor y devoción inexpresables hacia la humanidad, hacia toda criatura grande o pequeña, se hallan vibrando en el *visuddha*. En este estado, no existe conciencia de un cuerpo físico, no existe conciencia de ser alguien con emociones, ni conciencia de pensamientos. Ellos se hallan simplemente siendo la luz, o se hallan tomando conciencia completamente de ellos mismos como fuerza actínica fluyendo a través de toda forma. Ellos observan luz en la totalidad de su cuerpo, aún si se hallan parados en una habitación oscura. Esta luz es producida en el *chakra ajna* inmediatamente por encima, a través de la fricción que ocurre entre fuerzas ódicas y actínicas y que es percibida a través de la visión divina del tercer ojo. El sentido de "Yo", del ego, es disuelto en la intensidad de esta luz interior, y una grandiosa dicha inunda el sistema nervioso a medida que la verdad de la unidad del universo es comprendida en forma total y poderosa. *Visuddha* significa "absoluta pureza." Este centro está asociado con el color azul, el color del amor divino.

El *jnani* que ha despertado este centro, es capaz por primera vez de llevar la toma de conciencia totalmente hacia la médula espinal, a la corriente *sushumna*. Ahora él comienza a experimentar el verdadero ser espiritual. Aún a este punto, puede tener un concepto de sí mismo como un ser exterior, distinto del ser interno que él busca. Pero a medida que se vuelve más y más fuerte en el amor recientemente hallado, se da cuenta de que el ser interior no es nada más que la realidad de sí mismo. Y a medida que observa cómo su ser externo se esfuma, se da cuenta que éste nació de esquemas de tiempo y de memoria, ensamblados a través de las fuerzas de la razón y mantenido por un período limitado a través de las fuerzas de la voluntad. La caparazón externa se disuelve y él vive en una conciencia interna de dicha que sabe sólo de luz, de amor y de inmortalidad.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 285**

## Visión Divina e Iluminación

El sexto centro de fuerzas es *ajna*, o el tercer ojo. *Chakra ajna* significa "centro de comando" y otorga experiencia directa de la Divinidad, no a través de conocimiento transmitido por otros, que sería como el conocimiento encontrado en libros. Unido magnéticamente al plexo cavernoso y a la glándula pineal y localizado entre las cejas, el *chakra ajna* gobierna las facultades superconscientes de visión divina en la persona. Es de color lavanda. De los dos "pétalos" o facetas que posee, uno es la habilidad de ver hacia abajo, hacia abajo todo el camino, a los siete *talas*, o estados de mente, por debajo del *muladhara*, y el otro es la habilidad de percibir los estados de conciencia elevados, espirituales, todo el camino por los siete *chakras* por encima del *sahasrara*. Así, *ajna* mira en los dos mundos: el mundo astral ódico o Antarloka, y el mundo espiritual actínico, o Sivaloka. Es, por lo tanto, el eslabón que conecta, permitiéndole al *jnani* relacionar la conciencia más elevada con la más baja en una visión unificada. Este centro se abre totalmente para uso consciente de la persona luego de muchas experiencias de *nirvikalpa samadhi*, Realización del Ser, que resulta en transformación total, han sido obtenidas, pese a que intuición visionaria y en particular experiencias de luz interior más tempranas son posibles.

La composición de este *chakra* es tan refinada, siendo primariamente fuerza actínica, que su manifestación constante es el conocimiento consciente del alma como cuerpo centellante de energía pura o de luz blanca. Desde aquí, el ser humano mira profundamente dentro de la sustancia de la mente, viendo simultáneamente en el pasado, en el presente y en el futuro – profundamente en las facetas evolutivas de la creación, de la preservación y de la destrucción. El es capaz de viajar conscientemente en su cuerpo interior, entrar sin barreras en cualquier región de la mente y de reducir a través de su *samyama*, contemplación, toda forma a sus partes constitutivas.

No se recomienda, en el sendero clásico *yoga* Hindú, que uno se siente y se concentre en este centro de fuerza, ya que pueden ser despertadas prematuramente las habilidades psíquicas de la glándula pineal, que no son posibles de controlar, creando para el aspirante un innecesario desvío *kármico*. Las visiones no deben ser buscadas. Ellas en si mismas son simplemente ilusiones de una naturaleza más elevada alrededor de las cuales el ego espiritual puede crecer, lo cual sólo sirve para inhibir el paso final en el sendero, aquél de la Verdad más allá de toda forma, más allá de la mente misma. Por este motivo, la glándula pituitaria, que controla el siguiente y último centro, debe ser despertada primero. Esta glándula maestra está localizada aproximadamente una pulgada hacia delante y hacia arriba del oído izquierdo,

cerca del centro del cráneo. En este punto uno puede enfocar la toma de conciencia hacia adentro y ver una luz blanca clara. Esta luz es el mejor punto de concentración ya que guiará a la toma de conciencia hacia si misma, a la meta final y sin innecesarias ramificaciones.

El *sahasrara*, o *chakra* coronario, es la rueda de "mil rayos", también conocido como *sahasradala padma*, "flor de loto de los mil pétalos". En realidad, de acuerdo con los místicos de la antigüedad, tiene 1008 aspectos o atributos del cuerpo del alma. Sin embargo, estas personalidades son transparentes – una luz blanca clara cristalina, siempre presente, brillando a través de la circunferencia del cuerpo dorado que es polarizado aquí y que parece ser construido y crecer luego de muchas experiencias de *nirvikalpa samadhi* mantenido, manifestando una total transformación interna y externa.

El centro coronario es la acumulación de todos los otros centros de fuerza del cuerpo, al igual que del aspecto de control o balance de todas las otras coberturas o aspectos de la persona. Es un mundo dentro de un mundo dentro de sí mismo. Cuando el *yogui* viaja en estados elevados de contemplación, cuando él es impulsado hacia el vasto espacio interior, se halla simplemente tomando conciencia de este centro dentro de si mismo. En estos estados profundos, incluso la experiencia de luz puede no ser vista, ya que la luz se halla presente solo cuando se mantiene un residuo de oscuridad o ya que la luz es la fricción de la fuerza actínica pura encontrando y penetrando las fuerzas magnéticas. En el *sahasrara*, el *jnani* disuelve incluso visiones dichosas de luz y se sumerge en espacio puro, toma de conciencia pura, puro ser.

Una vez que este estado puro se estabiliza, la toma de conciencia misma se disuelve y queda solo el Ser. Esta experiencia es descrita de muchas maneras: como la muerte del ego; como la toma de conciencia abandonando la forma de la mente a través de la "puerta de Brahman", el *brahmarandhra*, en el tope de la cabeza; y como el inexplicable unirse del *atman*, o alma con Siva o con Dios. Desde otra perspectiva, es la unión de las fuerzas de la pituitaria con las fuerzas de la pineal. Un grandioso esfuerzo interno, grandiosos *sadhana* y *tapas*, activan primero la glándula pituitaria – una pequeña glándula que se encuentra cerca del hipotálamo y que regula muchas funciones humanas, incluyendo el crecimiento, la sexualidad y las secreciones endocrinas. Es vista hacia adentro como una pequeña luz blanca y se la conoce como "la perla de inmenso valor". Cuando la pituitaria es activada completamente, comienza a estimular la glándula pineal situada en el techo de la región del tálamo del cerebro y que influencia la maduración de la expansión de la conciencia. La pineal es vista hacia adentro como un hermoso

zafiro azul. Para que la persona obtenga su realización final, final y final, las fuerzas de estas dos glándulas se deben unir. Simbólicamente esta es la culminación del círculo, la serpiente que devora su propio rabo. Ya que para aquellos que han logrado este proceso, esto puede ser observado muy de cerca a través de la facultad de visión divina.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 286**

## **El Desarrollo de la Humanidad**

Esta es la historia de la evolución de la persona a través de la mente, de lo burdo a lo refinado, de la oscuridad hacia la luz, de la conciencia de muerte a la inmortalidad. La persona sigue un esquema natural que se construye exactamente en el sistema nervioso mismo: memoria, razón, voluntad, conocimiento directo, percepción interna de luz del alma que despierta el amor universal hacia toda la humanidad, percepciones psíquicas a través de la visión divina; y el refinamiento celestial de estar en la flor de loto de los mil pétalos.

A través de cada era de la historia, uno u otro de los planetas o *chakras* ha dominado. ¿Recuerdas cuando el supremo Dios Griego Cronos dominaba? El es el Dios del tiempo. La conciencia de masas vino a la memoria, o al *chakra muladhara*, con su nueva preocupación por el tiempo, por el pasado y el futuro, fechas y registros. A continuación, la conciencia de las masas llegó al *svadhishtana* y sus poderes de razonamiento. La razón era el Dios de la era dorada de Grecia. Los discursos, los debates y la lógica se volvieron los instrumentos del poder y del ascendiente sobre los otros. Si no se podía razonar no era verdadero. Luego dominó el *chakra* de la voluntad. El ser humano conquistó naciones, libró batallas, desarrolló armas eficientes. Se pelearon cruzadas y se establecieron reinados durante este período. Nuestro mundo experimentaba fuerza sobre fuerza. El conocimiento directo, el *chakra anahata* dominó cuando el ser humano abrió las puertas de la ciencia dentro de su propia mente. Conoció las leyes del universo físico: matemáticas, física, química, astronomía y biología. Luego desarrolló las ciencias de la mente penetrando en su mente subconsciente, en los *chakras* donde había estado previamente. Con el ser humano mirando a su propia mente, nacieron la psicología, la metafísica y las religiones de la mente.

Ahora, en nuestro tiempo presente, la conciencia de masas está acercándose a *visuddha* – las fuerzas del amor universal. Los precursores de este emergente Sat Yuga, llamados popularmente Nueva Era, no se hallan rindiendo culto a la razón como la gran cosa de la mente, ni tratan de tomar por la fuerza las

posesiones de otros. Ellos no rinden culto a la ciencia o a la psicología o a las religiones de la mente como la gran panacea. Ellos están mirando hacia adentro y rindiendo culto a la luz, a la Divinidad, dentro de su propio cuerpo, dentro de su propia médula espinal, dentro de su propia cabeza, y están yendo hacia adentro y hacia adentro y hacia adentro, hacia la profunda conquista espiritual que se basa en experiencia directa, en compasión por todas las cosas de la creación.

Que las fuerzas del *chakra visuddha* se estén haciendo dominantes en la Nueva Era, no significa que los otros centros de la conciencia han dejado de trabajar. Pero significa que esta que empieza a dominar está reclamando la energía de la conciencia de masas. Cuando este centro de amor divino logre un poco más de poder, todo llegará a un exquisito equilibrio. Existirá una jerarquía natural de las personas basada en el desarrollo del alma, de la misma manera que las eras previas establecieron jerarquías fundamentadas en poder o en agudeza intelectual. Con ese necesario equilibrio, todo en la Tierra se va a calmar, debido a que el *chakra visuddha* es el de la nueva era de amor universal, en la cual todo el mundo estará de acuerdo, o de lo contrario siempre habrá alguien para establecer la paz. Mira hacia atrás a través de la historia, y verás cómo estas influencias planetarias, estos grandiosos estratos mentales de pensamiento, han moldeado y desarrollado la sociedad humana.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 287**

## **Los Ciclos de los Chakras en Cada Vida**

El mismo esquema cíclico de desarrollo en la historia humana, se hace aún más claro en el crecimiento del individuo. En los siete ciclos de la vida de la persona, comenzando en el momento del nacimiento, su toma de conciencia fluye automáticamente por uno de estos *chakras* y luego a través del siguiente, y luego del siguiente y luego del siguiente, siempre que la persona viva una vida pura siguiendo el Sanatana Dharma bajo la guía de un *satguru*.

En realidad, la mayoría de las personas nunca alcanzan los cuatro *chakras* superiores, sino que por el contrario vuelven otra vez a los *chakras* de la razón, de la voluntad instintiva, de la memoria, del enojo, del temor y de los celos. Sin embargo, el esquema ideal y natural es el siguiente: Desde uno a siete años de edad, la persona se halla en el *chakra muladhara*. Está aprendiendo los fundamentos del movimiento, del lenguaje y de la sociedad – absorbiendo todo en una memoria activa. Los esquemas de su subconsciente se establecen primordialmente en esta temprana edad. Desde los siete a los catorce años, se halla en el *chakra svadhishtana*. Razona, se cuestiona y hace preguntas.

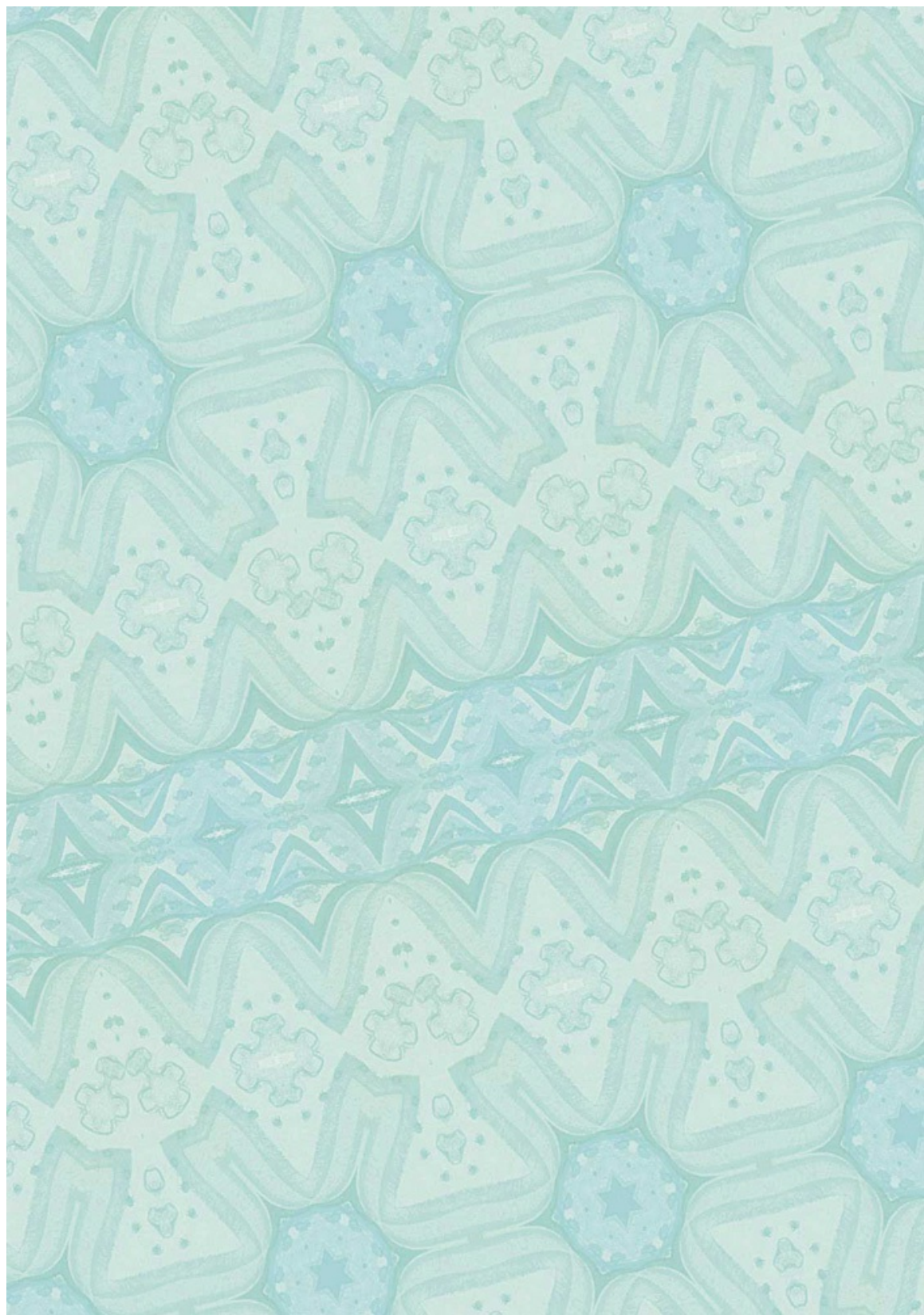
"¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?" Quiere saber todo, como funcionan todas las cosas. Refina su habilidad de pensar por si mismo. Entre los catorce y los veintiún años llega a su fuerza de voluntad. No quiere que nadie le diga lo que tiene que hacer. Su personalidad se hace fuerte, sus gustos y sus aversiones se solidifican. Está en su camino ahora, un individuo que no tiene que darle cuentas a nadie. En general, a esta edad la persona quiere escaparse de su hogar y expresarse a si mismo. Entre los veintiuno y los veintiocho años de edad comienza a asumir responsabilidades y a lograr una nueva perspectiva de si mismo y del mundo. En teoría debería estar en el *anahata*, el *chakra* del conocimiento, pero muchas personas nunca lo logran. Ellos están todavía en la conciencia del elefante en el bazar, haciendo añicos a su paso por el mundo en su expresión de la voluntad, preguntando por qué, razonando las cosas y registrándolas en los patrones de memoria por los que pasan año tras año y tras año.

Pero si la toma de conciencia está madura y completa, habiendo encarnado muchas, muchas veces, la persona va, entre los veintiuno y veintiocho años de edad, al *chakra anahata*. Aquí comienza a comprender de qué se trata todo. Comprende a su prójimo, a sus relaciones, al mundo a su alrededor. Busca interiormente una inspiración más profunda. El *chakra* se estabiliza y rota uniformemente una vez que ha criado a su familia y que ha llevado a cabo su deber social y, aunque puede aún continuar con su ocupación, encontrará que las energías se van replegando naturalmente hacia su pecho. Es únicamente el renunciante, el *mathavasi*, el *sannyasin*, que desde los veintiocho a los treinta y cinco años de edad, o antes, dependiendo de lo estricto que sea su *satguru*, llega al *chakra visuddha*, a experiencias de luz interiores, asumiendo responsabilidad espiritual por si mismo y por otros. Este alma que está despertando aprecia a la gente, las ama. Su corazón y su mente abarcan a toda la humanidad. Está más interesado en lo que la gente es que en lo que la gente hace. Es aquí que, habiéndose replegado del mundo, el mundo comienza a renunciar a él. Luego, desde los treinta y cinco hasta los cuarenta y dos o antes, perfecciona sus *sadhanas* y vive en el *chakra ajna*, experimentando el cuerpo del alma, ese cuerpo de luz, y con la toma de conciencia viajando hacia adentro naturalmente, alejándose de los asuntos mundanos de la mente consciente. Desde los cuarenta y dos hasta los cuarenta y nueve, se halla estableciendo en el *chakra sahasrara* de una manera muy natural, habiendo realizado todas sus responsabilidades a través de la vida.

Este es el exacto sendero que un devoto seguirá bajo el entrenamiento de un *satguru*. Idealmente y tradicionalmente, el joven debe comenzar el entrenamiento con un *guru* aproximadamente a los catorce años de edad,

cuando se encuentra entrando en el área del *manipura* de la voluntad. En ese momento, la voluntad es maleable y puede ser dirigida hacia los canales del ascenso interno, en vez de dirigida hacia el mundo externo, aunque puede también estudiar o trabajar en el mundo externo. Pero su motivación es interna. Guiada con cuidado, la toma de conciencia fluye a través de cada uno de estos centros de fuerza, y a los cincuenta años de edad, se halla completamente entrenado y mentalmente preparado para adquirir responsabilidades espirituales intensas de su *sampradaya* y para remontarse aún más profundamente hacia adentro de una manera muy, muy natural.





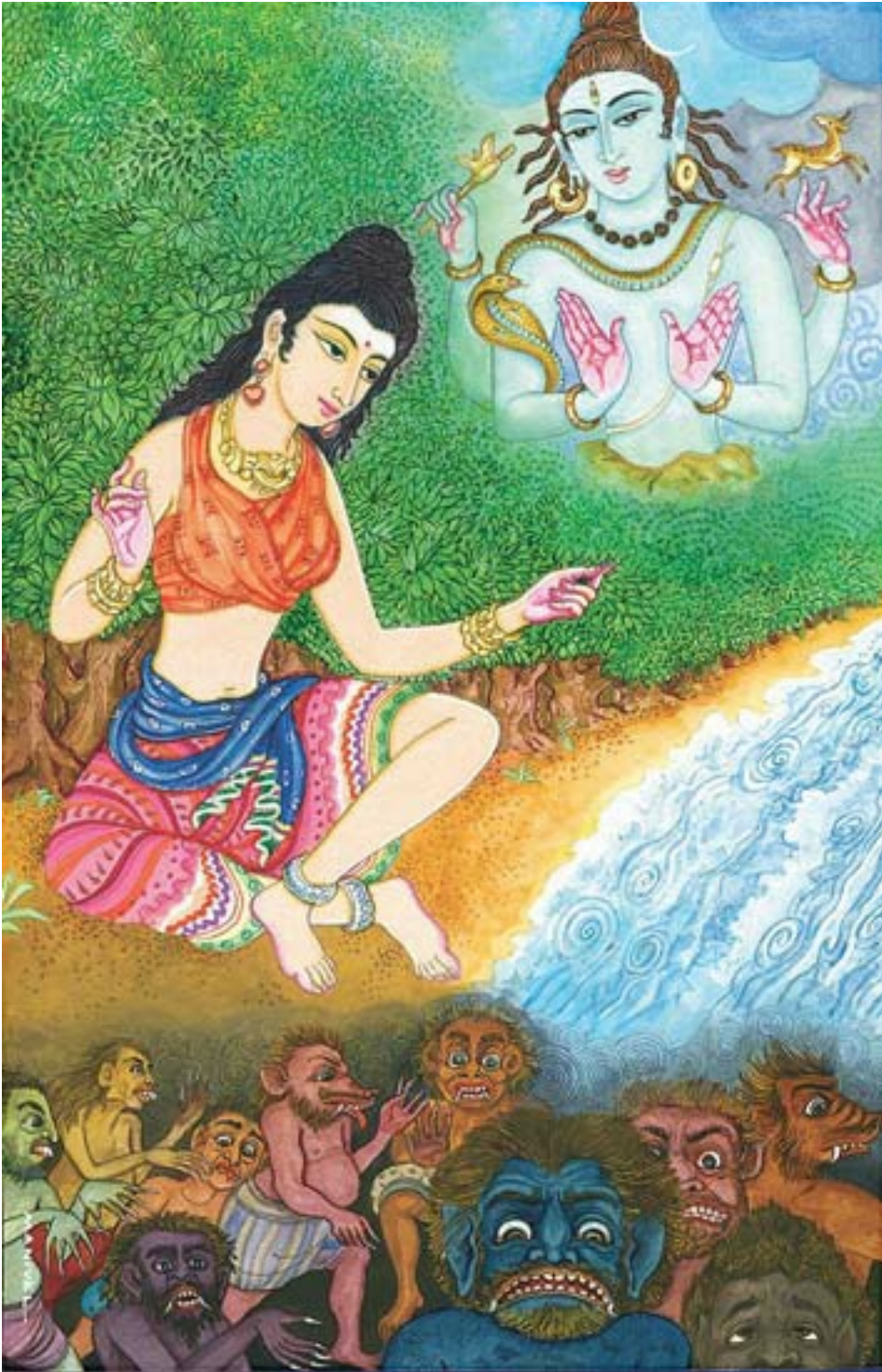
## Chiti Kramika Vikasa



## La Evolución de la Conciencia

Guiando al *kundalini* a través de los seis *chakras*, con un único propósito ellos dirigen la mente, sentándose inmóviles, como un poste de madera, insensibles al tacto o al sonido. A los *yoguis* sabios que establecen su meta elevada, el Señor les otorga Su gracia.

*Tirumantiram* 1457



Los chakras por debajo de la columna vertebral son el origen del miedo, la ira, los celos, la confusión, la malicia y todos los instintos básicos. Aquí un buscador ve el mundo inferior, tratando de sellar su flujo de energías a través de sadhana y girando al Señor Shiva. Este cierre se puede hacer solamente en un cuerpo físico.

## Lunes

### LECCIÓN 288

#### Ida, Pingala, Sushumna

En la cosmología mística, los siete *lokas*, o mundos superiores, corresponden a los siete *chakras* superiores. Los siete *talas* o mundos inferiores, corresponden a los *chakras* ubicados por debajo de la base de la médula espinal. El ser humano es entonces un microcosmos del universo, o macrocosmos. La médula espinal es el eje de su ser, así como Monte Meru es el eje del mundo, y los catorce *chakras* son los portales hacia los catorce mundos o regiones de conciencia. La fuerza de vida actinódica dentro de la corriente *sushumna* circula hacia arriba y hacia abajo de la médula espinal y se hace muy poderosa cuando las fuerzas ódicas *ida* y *pingala* están equilibradas. Entonces, el ser humano se vuelve completamente actinódico. De alguna manera no siente que él posea un cuerpo en ese instante en particular. Siente que está simplemente suspendido en el espacio, y en esos momentos sus *chakras visuddha* y *anahata* se hallan rotando y vibrando. Cuando, a través de la práctica de estados de contemplación muy intensos y no interrumpidos, él se funde en estados de superconciencia, *ida* y *pingala* forman un círculo. Ellas se encuentran, y las glándulas pituitaria y pineal en el tope de la cabeza, también unen sus energías. Esto produce un *samadhi* profundo. La glándula pituitaria se despierta primero y a través de su acción estimula a la pineal. La glándula pineal envía una chispa a la pituitaria, y la puerta de Brahman, Brahmarandhra, se abre, para no cerrarse nunca más. Una vez vi el *sahasrara* sobre un largo tallo por sobre mi cabeza, cuando estaba en Nueva York en 1953 o 1954.

La fuerza *sushumna* también se une, y el *kundalini*, que en estos momentos se halla yendo hacia arriba y hacia abajo por la médula espinal como un termómetro, como el cuerpo de calor-fuego de la persona, se eleva hasta el tope de la cabeza, y la persona trasciende la conciencia y se vuelve el Ser y tiene su total Realización del Ser, *nirvikalpa samadhi*.

El *nadi ida* es de color rosa. Fluye hacia abajo, está predominantemente del lado izquierdo del cuerpo y es de naturaleza femenina-pasiva. El *nadi pingala* es de color azul. Fluye hacia arriba, está predominantemente en el lado derecho del cuerpo y es de naturaleza masculina-agresiva. Estas corrientes nerviosas son, como diríamos, tubos psíquicos, a través de los cuales el *prana* fluye desde su fuente central, Siva. El *prana* fluye hacia abajo a través de *ida* y hacia arriba a través de *pingala*, pero dibujando una figura de ocho. El *nadi sushumna* describe una línea recta desde la base de la médula espinal hasta el tope de la cabeza. *Ida* y *pingala* dan vueltas en espiral alrededor de *sushumna*, y se cruzan en el tercer *chakra*, el *manipura*, y en el quinto *chakra*,

el *visuddha*, y se juntan en el *sahasrara*. Esto significa que existe un mayor equilibrio de *ida* y de *pingala* en el centro de la voluntad de la persona, o *chakra manipura*, y en su centro del amor universal, o *chakra visuddha*, y por supuesto en el gran centro *sangam*, el lugar de encuentro de los tres ríos, el *chakra sahasrara*.

El *nadi sushumna*, que fluye hacia arriba, es el canal del *kundalini sakti*, que es de color blanco. Es la energía más fresca, ya que el blanco contiene a todos los colores. Cuando esto sucede, lo cual sucede casi imperceptiblemente bajo el ojo observador del *guru*, la conciencia se expande lentamente. El novicio sólo nota su delicado y al mismo tiempo poderoso desarrollo espiritual, cuando mira hacia atrás al momento en que comenzó a llevar a cabo sus prácticas. Ahora él ve cómo era su vida entonces y cómo ahora la humildad de su alma ha dominado al ego externo.

A través de ejercicios respiratorios, de meditación y de la práctica de *yoga hatha*, *ida* y *pingala*, o las fuerzas ódicas pasiva y agresiva, se equilibran. Cuando ellas se equilibran, los *chakras* rotan todos a la misma velocidad. Cuando los *chakras* rotan a la misma velocidad, no atan más la conciencia al mundo ódico; la toma de conciencia del ser humano es entonces liberada automáticamente y la persona se vuelve consciente de los mundos actinódico y actínico.

Aquellos *chakras* en el cruce de *ida* y *pingala*, son los *chakras* más físicos, mientras que aquellos que son salteados, están activados por la misma *sushumna*. Cuando el *yogui* está realmente centrado en su interior, *ida* y *pingala* se mezclan en una línea recta y se unen en *sushumna*, dando energía a los siete *chakras*, y en el alma más vieja, lentamente, muy lentamente, comienza a activar a los siete *chakras* por arriba del *sahasrara*. Cuando esto sucede, la persona no piensa más, sino que ve y observa desde el *chakra ajna* entre los dos ojos. La persona se halla totalmente viva conscientemente, o superconsciente. Es sólo cuando su *ida* y su *pingala* comienzan de nuevo a funcionar normalmente, que la persona comienza a pensar acerca de lo que vio.

## **Martes**

### **LECCIÓN 289**

#### **El Kundalini Descontrolado**

Existen tres canales a través de los cuales las energías espirituales del *kundalini* pueden elevarse. El que se recomienda es el *sushumna*. Los otros dos deben ser evitados. Cuando el *kundalini sakti* fluye por afuera del *nadi sushumna* en y a través del *nadi ida* en el lado izquierdo de la médula espinal,

que corresponde al sistema nervioso simpático izquierdo, se fragmenta en otras corrientes nerviosas más pequeñas y más sensibles conectadas con los órganos del cuerpo físico. Produce calor dentro de la anteriormente fresca red *nadi*. La persona se vuelve demasiado emocional, de naturaleza femenina, habla demasiado, a menudo le hieren los sentimientos, llora ante la menor provocación y se trenza en esquemas de comportamiento que se centran alrededor del Yo personal. Estas personas siempre quieren ayudar a otros, pero muy raramente lo hacen. Este calor, a pesar de ser astral, es sentido en el cuerpo físico en el plexo solar. Cuando se la provoca, la persona se enfurece, y siempre está lista para defender su ego personal para quedar bien parado. De manera similar, cuando el poder de la serpiente fluye hacia arriba a través del *nadi pingala* y en la red nerviosa simpática del lado derecho del cuerpo, la persona se vuelve demasiado intelectual, de naturaleza muy masculina, habla poco, tiene nervios de acero y patrones que se centran alrededor de conquistar a los otros a través de debate intelectual. Es susceptible a silencios prolongados, conteniendo sus emociones, y a esquemas de comportamiento secretos para estimular o satisfacer sus deseos básicos. En otras palabras, no es abierto, ni sonriente, ni amigable, ni compasivo. En cualquiera de los casos, el *kundalini sakti* elevándose a través de *ida* o de *pingala*, puede ascender sólo hasta el *chakra visuddha* y no más. Aquí se produce el "impasse".

El direccionamiento equivocado del *kundalini* sucede más a menudo con los menos disciplinados, aquellos más ansiosos de logros en la vía rápida, aquellos que no se hallan bajo la observación cuidadosa del *satguru*. Y sin embargo el novicio siente un despertar dinámico de poder. Este calor producido por el *kundalini sakti* fluyendo a través de cualquiera de estos dos *nadis* del sistema nervioso simpático, puede producir y a menudo produce sacudones en el cuerpo, en la médula espinal y en el cuello.

Demasiado a menudo, los sacudones del cuerpo, la doblada del cuello y la actitud de "yo lo sé todo", son tomados como experiencias altamente espirituales e incluso revalidadas como tales por algunos maestros. Pero es como si estuviéramos manejando un auto por un camino rocoso, pensando que es una autopista perfecta. Por cierto que es una experiencia inusual, construyendo el ego personal en algo en lo cual supuestamente no se debe hacer. Cuando esto le sucede a un devoto, el *guru* o *swami* sabio recomienda que todas las prácticas espirituales sean inmediatamente interrumpidas. Se debe interrumpir el *japa*. Se debe interrumpir todo *pranayama* excepto por la simple regulación de la respiración. La lectura de las escrituras se debe interrumpir, cualquier clase de culto debe ser interrumpido. Se debe interrumpir todo aquello que no sea sano y humilde *yoga karma*, tal como limpiar baños. Se debe fomentar el cultivar la comida. Los pies descalzos sobre la tierra, al

mismo tiempo que las manos estando en contacto con la tierra, es la mejor manera de hacer descender al desenfrenado *kundalini* hasta el *chakra muladhara*. Una vez que ha descendido, puede ser dirigido hacia arriba a través de la corriente correcta, pero solamente cuando el devoto no posee esquemas conflictivos en su vida.

A diferencia del movimiento sutil del poder de la serpiente divina a través de su canal apropiado, el *nadi sushumna* dentro de la médula espinal, la dirección equivocada puede reflejarse en un cambio dramático en la naturaleza de la persona, convirtiendo el que era un humilde estudiante en un gigante de ego, ya sea demasiado emocional y egocéntrico o intelectualmente discutiendo; estos dos tipos no son en manera alguna auto-reflexivos. De quien una vez quizás fue una persona tímida, tenemos ahora un "Ven a mí, yo te sanaré, yo te repararé, te daré inspiración, porque yo estoy consciente," o aún peor "Yo estoy iluminado." Una vez que el ego espiritual ha dominado, algunos hasta declaran haber logrado más que su maestro. Ellos no necesitan más un maestro. Para ellos el *guru* se halla en el interior, en sus acaloradas discusiones, en sus desbordes emocionales y en las posiciones desafiantes, y eventualmente tiene su efecto en su propia persona.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 290**

#### **Sofocando al Kundalini**

Como dice el dicho, "Todo lo que sube debe bajar." Esto es especialmente cierto en lo que se refiere al *kundalini sakti* moviéndose a través de cualquiera de los equivocados canales, donde puede producir una dolencia – incomodidad físicamente, emocionalmente, intelectualmente y astralmente – de la cual ningún doctor puede desentrañar la causa y a la cual tampoco puede curar. A medida que se eleva, en las distintas intersecciones, el *kundalini sakti*, o poder de la serpiente, ataca los órganos de la vecindad del *chakra* por el cual está atravesando, picando y envenenándolos en el nivel astral. A medida que asciende, cada uno de los órganos astrales es afectado y se siente como una dolencia física. Esto a menudo se refleja como un problema sintomático en los riñones, luego problemas estomacales y más tarde problemas cardíacos y dificultades con la tiroides. En cada intersección, el doctor estará perplejo por la dolencia, incapaz de encontrar una causa médica, y luego doblemente perplejo cuando ese problema desaparece y el próximo surge. A pesar de que diferentes tratamientos y múltiples exámenes son efectuados, la causa del problema en general no es detectada.

El devoto que se halla atravesando esta experiencia, a menudo desafía la

voluntad de su *satguru*, con lo cual es dejado a su propia suerte, ya que esto está incluso más allá de la habilidad del *guru* de poder ayudarlo o guiarlo en adelante. La regla es que el *guru* da nueve pasos hacia el devoto, por cada paso que éste da hacia el *guru* en forma humilde, cooperativa y deseosa. Cuando el devoto se resiste, comienza a discutir y a desafiar la voluntad del *guru*, esta es la señal para el *satguru* de replegarse, la señal mística de que su noveno paso ha sido dado. Si él da el décimo, el está entrando sin ser bienvenido y se enmaraña cuando da el undécimo y duodécimo paso. Replegarse a esta altura causaría insolicitado *karma* de herida, dolor y angustia. Así que la sabiduría de los antiguos es "Por cada paso que el devoto da hacia el *guru*, el *guru* da nueve hacia el devoto."

Entonces, Sri Sri Sri Visvaguru Maha-Maharaj-ji interviene y toma el control, y el aspirante que falló ya sea se corrige debido a las fuerzas de las circunstancias y abandona su búsqueda espiritual por razones financieras o por otras razones, o se desvía del camino espiritual hacia el *ashram* de Visvaguru, que se llama Bhogabhumi, lugar de placer (otra forma de denominar la Tierra). Es el *ashram* más grande de todos. Aquí los seguidores aprenden por sus propios errores y crean nuevos *karmas* a ser experimentados en otra vida.

Para evitar estos problemas y otros peores, el *kundalini sakti*, debe ser llevado hacia abajo completamente – despacio, no abruptamente, de lo contrario la persona puede volverse suicida – todo el camino hacia la base, hacia el *chakra muladhara*, y luego ser redirigido hacia arriba por el canal apropiado. Debido a que el orgullo siempre viene antes de la caída, la caída del orgullo espiritual es otra de las dolencias, la picadura final de la serpiente, y a medida que el veneno fluye a través de los órganos, sufrimiento temporario físico, mental y emocional es la consecuencia.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 291**

#### **Esforzándose y el Dharma Propio**

Muchos buscadores quieren un futuro de afluencia económica, de familia y de amigos y también quieren la más alta iluminación espiritual. Esto es su orgullo espiritual estableciendo un esquema irreal. Debemos recordar que después que uno renuncia al mundo al entrar en los *chakras* superiores – el mundo renuncia al individuo. Si éste se halla casado, el no puede cumplir más con su *purusha dharma*, sus deberes de familia. No puede mantener un empleo que le ofrece beneficios para el futuro. Su perspectiva del mundo y su avance en el mundo han sido cambiados para siempre. Así como un barco flota a la deriva



en el océano si no posee un timón, de la misma manera vaga el alma que no ha sido preparada y que ha forzado su entrada, sin haber sido invitada a través de la iniciación, en los dominios de los santos y de los sabios de Sanatana Dharma. Esta es la razón por la cual los jefes de familia y todos los que no han sido adecuadamente preparados, enseñados y examinados por un preceptor competente, no deben dedicarse profundamente a las prácticas de *yoga raja* o *yoga kundalini*.

Si ellos son susceptibles a enojo, celos, desprecio y venganza, deberán abstenerse de llevar a cabo los *yogas* de *japa* y meditación exploratoria. Esto simplemente intensificaría y cargaría con *prana* a los *chakras* inferiores que dan origen a fuerzas demoníacas. En su lugar, deberían llevar a cabo el siempre curador *vasana daha tantra* y restringirse a *yoga karma*, tal como limpiar en el templo y alrededor del templo y recoger flores para los *pujas*. Se recomiendan estas simples acciones de *charya*, pero no deben extenderse a culto intenso.

Entonces, y sólo entonces, sus vidas estarán en perspectiva con la filosofía del Sanatana Dharma y comenzarán a hacerse uno con el universo perfecto de Siva. La puerta que conecta con los siete *chakras* por debajo del *muladhara*, *brahmadhvara*, será entonces obturada a medida que sus patrones de experiencia se asientan en la perspectiva tradicional de cómo debe ser la vida y cómo debe cada individuo comportarse.

El uso de drogas es otro peligro presagiente, ya que ciertos estimulantes pueden poner en movimiento el *kundalini* simultáneamente en las regiones superiores y en las inferiores. Por ejemplo, cuando aquél que usa drogas, como un intruso, fuerza su entrada en la experiencia de la unidad del universo, la totalidad del ahora y del ser-total, alcanzando el cuarto *chakra*, *anahata*, en forma simultánea, aquellos centros por debajo del *anahata* en secuencia alternada son estimulados al mismo tiempo, queriendo significar con esto el centro *svadhishtana* y el primero, el tercero, el quinto y el séptimo por debajo de la base de la médula espinal – los centros de la razón, del temor, de los celos, del egoísmo y de la maldad. Un cambio de temperamento notable dificulta la vida de aquella persona que se basa en drogas, en el transcurso de su existencia. Únicamente *prayaschitta* severo, penitencia, puede establecer el curso hacia la cura espiritual.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 292**

## **Los Siete Centros de los Instintos**

Los siete *chakras* o *talas*, por debajo de la médula espinal hasta los pies, son

los asientos de la conciencia instintiva, el origen del temor, la furia, los celos, la confusión, el egoísmo, la ausencia de conciencia y la malicia.

El primer *chakra* por debajo del *muladhara*, llamado *atala* y localizado en las caderas, gobierna el estado de mente llamado temor. Cuando alguien se halla en esta conciencia, teme tanto a Dios como a las otras personas – incluso así mismo en ocasiones. En el *chakra* por debajo de ese, llamado *vitala* y localizado en los muslos, predomina la furia. El enojo surge de la desesperación o de la amenaza a la voluntad de uno. Cuando las personas se hallan en la conciencia de este *chakra*, ellas se hallan enojadas hasta con Dios. Con su cólera, a menudo atacan a aquellos a su alrededor, dejando a su paso una estela de sentimientos heridos. De la furia continua, surge un sentimiento persistente e incluso sofocante de resentimiento.

El tercer *chakra* por debajo del *muladhara*, llamado *sutala* y localizado en las rodillas, gobierna los celos. Los celos son en realidad un sentimiento de insuficiencia, inferioridad e impotencia. Cuando se combina con la furia, produce reacciones terribles en el sistema nervioso del cuerpo astral. Cuando las personas se hallan en la conciencia de este *chakra*, a menudo niegan la existencia de Dios y son conflictivamente combativos con los demás.

El cuarto *chakra* por debajo del *muladhara*, llamado *talatala*, y localizado en las pantorrillas, gobierna la voluntad instintiva, el deseo de poseer en vez de dar, de avanzar sobre otros sin importar cuáles puedan ser sus reacciones, todo por el beneficio propio. Cuando las personas se hallan en la conciencia de este *chakra*, proclaman la existencia del progreso material sobre todo lo demás. Ambición, engaño, coerción, soborno y lujuria prevalecen. Este es realmente un estado de mente de "la ley del más fuerte."

El quinto *chakra* por debajo del *muladhara*, llamado *rasatala*, está localizado en los tobillos, y es el verdadero hogar de la mente instintiva. Cuando las personas se hallan en la conciencia de este *chakra*, ellos ven el bienestar del "número uno" primero, "mi y yo." Memoria, razonamiento, voluntad, pensamientos, sentimientos y acciones sin conciencia son los factores motivadores aquí, gobernados por la furia y el temor. Relativo a este estado de mente, los celos, la furia y el temor se experimentan como estados de conciencia intensos e incluso elevados. Existen hasta filosofías que han sido concebidas basadas en los estados de conciencia experimentados en estos cinco *chakras* por debajo del *muladhara*. Una de estas es el existencialismo. Muchos ateos verdaderos residen en el quinto *chakra* por debajo del *muladhara*, y es en este *chakra* que una gran parte de la conciencia de masas reside en este Kali Yuga.

Existen aún dos *chakras* más, por debajo de éste. El sexto *chakra* por debajo del *muladhara*, llamado *mahatala* y localizado en los pies, es "robo sin conciencia." Las personas que viven aquí sienten que "el mundo las debe mantener." Ellos simplemente toman lo que consideran que es de ellos de todas maneras. El séptimo *chakra* por debajo del *muladhara*, llamado *patala* y localizado en las plantas de los pies, gobierna la venganza, el asesinato por el simple asesinato, la maldad expresada a través de la destrucción de los bienes, de las propiedades, de las mentes, de las emociones y de los cuerpos físicos de los otros. El odio reside aquí. La maldad reina suprema. Esta es la conciencia de los terroristas y de aquellos que apoyan a los terroristas con vigor y que disfrutan desde lejos sus matanzas, sus violaciones y sus actos tortuosos. La razón influye muy raramente en aquellos que viven en este estado de mente.

Desde aquí, desde el mismo fondo, no se puede ir más abajo. La única salida es hacia arriba. La evolución tiene su efecto trayendo la conciencia de estas almas desenfrenadas hacia arriba, hacia el ego personal y hacia alguna semejanza de autoestima, y luego hacia arriba en la habilidad de estar celosos, luego hacia arriba en la conquista de sus temores y recuerdos de acciones pasadas, temiendo que estos eventos horribles puedan repetirse, y luego finalmente ascendiendo hacia la memoria y la razón, luego a la fuerza de voluntad del *chakra manipura*. Aquí se pueden volver religiosos, arrepentidos, resistentes a tener que volver a enfrentar las experiencias que ven constantemente hacia atrás y por las cuales lloran y sienten remordimiento. Sí, existe sólo un camino. Va hacia arriba o va hacia abajo.

Aquí, en el *chakra manipura*, que se coordina con el *chakra* de la memoria, se hallan listos para practicar *prayaschitta*, penitencia, lo que sea para extraer la emoción de esos recuerdos que se hallan enmarañados profundamente en el subconsciente. Este es un proceso penoso. Pero la evolución hace necesario que sea vivido. Una vez que se lleva a cabo – y prácticamente hablando no se logra fácilmente y tampoco se logra siempre – mejora el curso de los *pranas* que fluyen a través del subconsciente, del sub de la subconciencia y de la sub-superconciencia, para ellos mismos, para sus familias, para sus ancestros, y su prole, muchas generaciones para atrás y muchas generaciones hacia el futuro.

Para continuar con la explicación, aquellos que están bien asentados en conciencia en estos siete *chakras* por debajo del *muladhara*, no están interesados en religión. Ellos son irreverentes y niegan la existencia de Dios. Es aquí donde temores supersticiosos en general predominan. No hay reglas. No hay conciencia. Los diversos estados interrelacionados de conciencia que

se encuentran en estos siete *chakras*, favorecen el caos, la confusión, los sentimientos de desaliento y desesperación – todos estados de mente *adharmicos*. Estas son las frecuencias de vibración de la mente instintiva por debajo del *muladhara*, donde el Señor Ganesa se sienta en toda su majestuosidad.

## Sábado

### LECCIÓN 293

## La Conciencia y los Chakras

El obtener estabilidad en cualquiera de los *chakras* por arriba del *muladhara*, da cierto control sobre los *chakras* relacionados por debajo del *muladhara*. Por ejemplo, el *muladhara* tiene poder sobre el segundo, cuarto y sexto *chakra* por debajo de la base de la médula espinal, los centros del enojo, la confusión y la ausencia de conciencia. *Manipura*, el tercer *chakra*, tiene poder sobre el *muladhara* y sobre los mismos centros Narakaloka en una forma aún más expansiva. El centro de la razón, *svadhishtana*, segundo *chakra*, controla los centros del temor, de los celos, y así sucesivamente. El *chakra* del conocimiento, de la visión a través de la mundanería – *anahata* – el cuarto centro por arriba del *muladhara*, controla el *chakra* de la razón, y los centros del temor, de los celos, de la auto-preservación egoísta, y así siguiendo.

En verdad, todos los *chakras* se hallan en funcionamiento en todos, ya que todo el mundo tiene voluntad, memoria, razonamiento y demás. Pero cada alma tiene su centro de operaciones. La persona *ahimsa* que opera en el *chakra anahata*, no dañaría nunca a otros porque percibe la unidad de todo. La persona que vive en el *chakra ajna* por arriba, no dañaría nunca a otros, porque está inmersa en amor divino. El sitio base del terrorista, que disfruta, se regocija y se enorgullece y recibe medallas de honor por su desprecio de los derechos humanos, es el *chakra patala*, en el fondo. La persona promedio, y esto es lo que la hace promedio, funciona predominantemente en unos seis *chakras*. Estos seis serán aquellos por debajo del *muladhara* para alguien para quien el temor es su punto elevado. Tres de esos seis son los elementos nutrientes.

Los siete *chakras* superiores rotan en la dirección de las agujas del reloj, y esta rotación crea el *santi*, o paz que siempre crece, en el individuo dominado por ellos. Los siete inferiores rotan en sentido contrario a las agujas del reloj, y esto produce una confusión que siempre aumenta en la persona así afectada. La parte más vulnerable del desarrollo espiritual es cuando uno se halla en los *chakras* elevados – por ejemplo voluntad y razón – y tiene uno o más *chakras* inferiores abiertos también. Esto significa que un grupo de *chakras* se halla

rotando a favor del reloj, y otro grupo se halla rotando en sentido contrario a las agujas del reloj, lo que implica grandes oscilaciones de temperamento, euforia, depresión, auto-adulación, auto-condena. Entonces, *brahmadvara*, el pasaje al Narakaloka justo por debajo del *muladhara*, debe ser obturado de modo que se vuelva imposible para los temores, los odios, las furias y los celos, manifestarse. Una vez que esto comienza a tener lugar, el *chakra muladhara* se estabiliza, y el renegado se vuelve un devoto del Señor Ganesa. No puedes venir al Señor Ganesa con amor y respeto, si eres una persona que se enoja o que tiene celos. Esa es nuestra religión.

A medida que la toma de conciencia fluye a través de los primeros tres *chakras* superiores, nos hallamos en los patrones de memoria y razón. Vemos el pasado y el futuro vívidamente y residimos en forma intensa en las áreas consciente y subconsciente de la mente. Cuando la toma de conciencia fluye a través de los *chakras anahata* y *visuddha*, nuestro punto de vista cambia. Comenzamos a vernos como el centro del universo, ya que estamos viendo hacia fuera y viendo al mundo externo desde nuestro interior. Vemos a la fuerza primordial dentro de nosotros y vemos que esa misma energía está en todo y a través de todo.

Los *chakras* también se relacionan con nuestro universo inmediato. Coloca al sol en el centro, representando la luz dorada de *sushumna*. La Tierra es la mente consciente; la luna es la mente subconsciente. Las frecuencias vibratorias de los planetas están entonces relacionadas con los siete *chakras*; el primer *chakra*, *muladhara*, con Mercurio; el segundo *chakra*, *svadhishtana*, con Venus; el tercer *chakra*, *manipura*, con Marte; y así siguiendo. De esta manera, si sabes un poco de astrología Védica, puedes comprender las relaciones de la influencia de los planetas con la formación de la naturaleza del individuo, y cómo estos distintos *chakras*, entran en acción, unos más fuertemente que otros, dependiendo de los signos astrológicos, ya que ellos tienen las mismas frecuencias de vibración que los planetas. Ahora entonces puedes ver como todo está relacionado.

A través del conocimiento de los *chakras*, puedes observar a las personas y ver en qué estado de conciencia se hallan funcionando. Es útil saber que todas las almas son internamente perfectas, pero que se hallan funcionando a través de uno u otro de los centros de fuerza la mayoría del tiempo, y que estos centros de fuerza determinan sus actitudes, sus experiencias, cómo reaccionan a las experiencias, y mucho más.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 294**

## Cerrando el Portal Hacia los Dominios Bajos

Cuando en el momento de la muerte entras en el plano astral, estás solamente en la conciencia de los *chakras* que estuvieron más activos en ti durante la última parte de tu vida y, de acuerdo a eso, funcionas en uno de los *lokas* astrales hasta que el ímpetu de este *chakra* sea extenuado. Son los *chakras* los que producen el cuerpo. No es el cuerpo el que produce los *chakras*. Como tienes catorce *chakras*, al menos tres son los más poderosos en cada individuo – por ejemplo memoria, voluntad y cognición. Cada *chakra* es una vasta área de la mente, o una extensa área colectiva de muchos, muchos estratos de pensamiento. Generalmente, la mayoría de la gente que se asocia, intelectualmente o espiritualmente, se hallan fluyendo a través del mismo *chakra* predominante, o muchos de ellos colectivamente. Por consiguiente, piensan igual y comparten la misma perspectiva de ver a la vida.

Los *chakras* existen como ganglios nerviosos que tienen un impacto directo en los órganos del cuerpo físico, como ganglios nerviosos psíquicos en el cuerpo astral y como discos rotantes de conciencia en el cuerpo del alma, *anandamaya kosa*. El poder de cerrar los *chakras* bajos – de obturar el pasaje al extremo inferior de *sushumna* – existe sólo cuando el alma se halla encarnada en un cuerpo físico. Los catorce *chakras* más los siete por arriba y por dentro del *sahasrara*, están siempre allí. Depende del individuo el elevar la conciencia de uno a otro a través de pensamiento correcto, palabra correcta y acción correcta, mostrando remordimiento por los errores cometidos, llevando a cabo *sadhana* regularmente, culto, peregrinaje y haciendo caso a otras instrucciones personales por las que el *satguru* o *swami* haya guiado a la persona. Todo esto y más, le enseña a los *pranas* de la conciencia, y aún más importante, a la toma de conciencia individual, el arte de fluir hacia arriba a través de los centros elevados, mediante el proceso de cerrar los inferiores.

El desarrollo espiritual no es un proceso de despertar los *chakras* elevados, sino de cerrar los *chakras* por debajo del *muladhara*. Una vez que esto tiene lugar, la conciencia del aspirante se expande lentamente a los *chakras* elevados, que siempre están allí. Lo único que mantiene los *chakras* inferiores cerrados es *sadhana*, *japa*, culto y trabajar dentro de uno mismo con regularidad. Esto es demostrado por el hecho de que hasta los grandes *yoguis* y *rishis* que han llegado a los *chakras* elevados, continúan haciendo más y más *sadhana*. Ellos están constantemente trabajando para mantener las fuerzas fluyendo a través de los centros elevados de modo que los bajos no reclamen la toma de conciencia.

Todo esto puede parecer muy complejo y esotérico. Pero estos son aspectos de nuestra naturaleza que usamos todos los días. Usamos nuestros brazos y

manos todos los días sin pensar. Si estudiamos la fisiología de las manos, encontramos capa tras capa de interrelaciones intrincadas de tejidos, células, plasma. Examinamos la ingeniería del sistema estructural óseo y de las articulaciones, la transmisión de energía del sistema muscular, la bioquímica del crecimiento y de la regeneración, la biofísica de la acción y reacción nerviosas. De repente, una parte simple y natural de la vida humana, la función de las manos, parece compleja. En forma similar, usamos las distintas funciones de conciencia, los *chakras*, todos los días sin siquiera pensar en ellos. Pero ahora los estamos estudiando en profundidad para obtener una comprensión más madura de su naturaleza.

En realidad, existen más *chakras* por arriba y dentro del *sahasrara*. La literatura Budista, cita treinta y dos *chakras* por arriba. La tradición Hindú Agámica cita *siete* niveles de dimensiones sutiles de *paranada*, el primer *tattva*, como es cantado diariamente por cientos de miles de sacerdotes durante *pujas* en templos alrededor del mundo. Sus nombres son: *vyapini*, *vyomanga*, *ananta*, *anatha*, *anasrita*, *samana* y *unmana*. Yo he experimentado estos *chakras* o *nadis* elevados como lo son en esta región sutil, como conglomerados de *nadis*. Estos centros de fuerzas no son exactamente *chakras*, ya que no están conectados con ningún órgano o parte del cuerpo físico. Son *chakras* o *nadis* del cuerpo del alma, que cuando se desarrollan, como resultado de muchas, muchas muchas experiencias Parasiva, descienden lentamente al cuerpo mental y al cuerpo astral. El cuerpo mental se vuelve permanentemente diferente en su perspectiva filosófica, y el cuerpo astral comienza a absorber y a ser transformado por el cuerpo dorado, o *svarnasharira*.





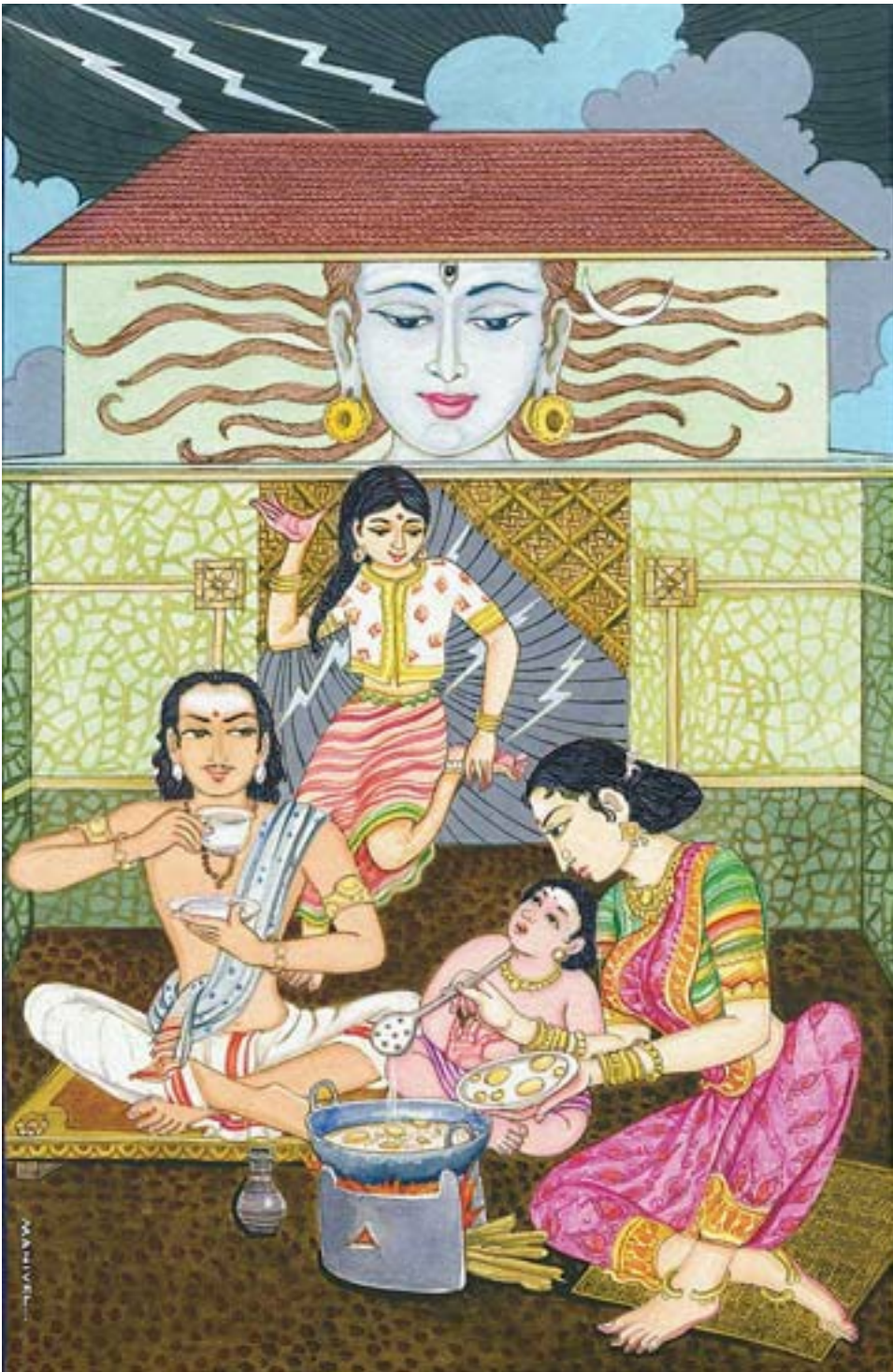
## Saktikshetrani Atmikaraksha cha



## Campos de Fuerza y Protección Psíquica

Innumerables Devas glorificaron a mi Señor. "¡Oh! brisa del Sur, fragantemente fresca," ellos alabaron, "¡Oh! Generoso," ellos adoraron. Sin embargo ellos no saben esto: desde más allá de los inmensos espacios El otorga Su divina protección.

*Tirumantiram 1715*



*Los campos de fuerza astral nos proteja. Aquí las potentes energías del Señor Siva, que se muestra como relámpagos, rodean una casa tradicional, manteniendo la negatividad. Cuando la fuerza del hombre y pingala fuerza de la mujer, Ida se equilibran, los espirituales, o actínica, las salvaguardias de la fuerza de la familia.*

**Lunes**

**LECCIÓN 295**

## **Las Dos Fuerzas Básicas de la Naturaleza**

Existen dos fuerzas básicas en el universo, que puedes encontrar en el diccionario. Una es llamada fuerza ódica. La otra es fuerza actínica. La fuerza ódica es fuerza magnética. La fuerza ódica es la fuerza de energías colectivas que hace las cosas – árboles, sillas, mesas, casas, el cuerpo físico. La fuerza ódica es del mundo material – densa y pesada. El aura alrededor del cuerpo físico y las fuerzas de la naturaleza que gobiernan una gran parte de la vida de la persona en la tierra, son fuerzas ódicas.

La fuerza actínica es tu fuerza de vida pura que viene de la fuente central interior profunda, hacia fuera a través del sistema nervioso. Pero tan pronto como esta fuerza de vida pura comienza a mezclarse con los átomos astrales y con los átomos del cuerpo físico, se vuelve fuerza ódica. El estudio de estas dos fuerzas puede darte un gran despertar – dos fuerzas primordiales.

El *chakra sahasrara*, el *chakra ajna* y el *chakra visuddha* los tres de más arriba, en los centros de la cabeza y de la garganta – son primordialmente centros de fuerza actínica de conciencia interna sutil dentro del mismo superconsciente. El *chakra anahata*, aquél en el centro cardíaco, que nos permite ver hacia fuera al mundo externo y hacia adentro a las áreas interiores, es primordialmente una mezcla de fuerza actínica y fuerza ódica. Es llamado actinódico. Es una mezcla de estas dos fuerzas. Sin embargo, los tres *chakras* de más abajo – *manipura*, *svadhishtana* y *muladhara* – son primordialmente *chakras* de fuerza ódica. Ellas son las fuerzas que hacen lo que llamamos el mundo.

Las fuerzas *ida* y *pingala* son básicamente fuerzas ódicas. Por lo tanto, cuando la fuerza ódica es replegada hacia *sushumna*, de vuelta a su sustancia actínica, perdemos conciencia del mundo externo. Así es como entramos en meditación, replegando las fuerzas ódicas. El *prana* es el intermediario. Es la fuerza actinódica que fluye hacia adentro y hacia fuera a través de fuerzas ódicas y actínicas. Es lo que liga a estas dos fuerzas.

Es más fácil referirse a la palabra ódica y a la palabra actínica y comparar estas dos fuerzas porque las puedes sentir a través de tu cuerpo físico. Levanta tu brazo. El movimiento del espíritu interior es la fuerza actínica, y todo lo demás que sucede, es fuerza ódica, incluyendo el brazo mismo, las vibraciones alrededor del brazo. Estas son todas fuerzas ódicas. La mezcla de lo que está sucediendo es fuerza actinódica, que es lo más cercano, si lo vemos de esta manera, al *prana*.

Cuando estamos en fuerza actínica, y estamos concientes de ello, tenemos

armonía, tenemos paz en toda nuestra vida externa. Todo va sobre ruedas y todo el mundo comprende al otro y encuentra puntos de concordancia con el otro. No hay discusiones, no existe confusión. Sin embargo cuando nos volvemos conscientes en los dominios de las fuerzas ódicas, y nuestra toma de conciencia fluye a través de estos dominios, la toma de conciencia en realidad piensa que ella es fuerza ódica. Entonces tenemos condiciones inarmónicas en donde vivimos. Nadie comprende al otro. Existen discusiones y existen contiendas.

Mira a estos *chakras* como extensos campos de dominio de pensamiento interrelacionados y colectivamente relacionados, como extensas ciudades, y mira a la toma de conciencia como el viajante a través de estos *chakras*. Cuando te hallas fluyendo conciencia a través de uno de estos vastos campos de energía de fuerza actinódica o de fuerza actínica, que poseen estos estratos de percepción o pensamiento, piensas de una cierta manera, a medida que alcanzas cada uno de estos estratos de pensamiento. Piensa con referencia a esto de esa manera. A medida que viejas a través, los ganglios nerviosos dentro de la médula espinal están registrando todo y se hallan trayendo a la conciencia inmediata lo que te hallas experimentando. Te haces consciente de ello a través de los ganglios nerviosos de la médula espinal.

A través de una mezcla de fuerza ódica y actínica, la fuerza de voluntad y la toma de conciencia motivan los viajes a través de estos estratos de la mente. Cuando la fuerza nerviosa comienza a registrar, cuando te hallas en un cierto *chakra*, éste comienza a vibrar y lanza color y lanza sonido, y entonces dentro tuyo ves estas ruedas como discos girando. Yo he experimentado eso. Las he visto, y son exactamente como las representan en las figuras de los libros, pero mucho más vívidos. Tienen sonidos – en efecto, son muy ruidosos- ya que color y sonido y energía son lo mismo en los dominios internos, y así es como han producido estas imágenes que ves en los libros de misticismo y ocultismo. Sin embargo, son mucho más grandiosos que eso. Son grandes campos de energía en la persona interior, y fluyen. Ellos son los que fabrican a las personas. El cuerpo físico tiene una conexión con cada uno de estos siete *chakras*, aunque puede ser que no estés conciente de todos ellos, puede ser que estés tomando conciencia en uno de ellos o en dos de ellos, y esa es la forma en que piensas.

**Martes**

**LECCIÓN 296**

**Controlando los Campos de Fuerzas**

Ocasionalmente, el devoto puede entrar en meditación y tener experiencias

internas sublimes. Se halla entonces en el *chakra visuddha* y tiene experiencia de luz interior. Se halla simplemente en la cima del mundo. Un mes más tarde, recibe un boomerang *kármico*. No tiene la resistencia o la disciplina para mantener la toma de conciencia en el interior, y comienza a fluir a través del segundo *chakra*, y dice. "Nunca he tenido experiencias. Me pregunto por qué? (el segundo *chakra* es el de la razón) Me pregunto por qué no tengo alguna experiencia interna," y por qué esto y por qué aquello y por qué tal otra cosa. "Me pregunto por qué estoy haciendo meditación." El se pregunta por qué todo, y está muy discutidor.

Yo le digo, "¿No te acuerdas de la hermosa experiencia de la cual me contaste?" "Oh, no, no, no." El no la recuerda para nada. "¿Cual Experiencia?" pregunta. "¿No te acuerdas? Estabas aquí mismo en el templo," le digo tratando de guiarlo suavemente de vuelta a su experiencia, "y tu cabeza se convirtió en un mar de luz. Te sentaste allí por una hora y luego viniste y me lo contaste." Luego hacemos como si eso hubiera ocurrido hace un ratito, y el se encuentra de nuevo en su interior. Esto acontece muy regularmente. Por consiguiente, ¿qué es lo que debemos hacer para estabilizar la toma de conciencia de modo que no fluya a través del primer *chakra*, del quinto *chakra*, del tercer *chakra*, del segundo *chakra*? Atención, concentración, meditación. Atención, concentración, meditación. Trabajar continuamente con nuestro interior de modo de estabilizar, y de modo que la voluntad y la toma de conciencia se vuelvan una, una misma grandiosa fuerza motivadora, de modo que viajamos a través de las áreas de la mente que queremos y no propulsados por las fuerzas de *karma* cuando ellas vuelven a nosotros, no propulsados por esas fuerzas. Debemos trabajar diariamente en nuestro interior para estabilizar nuestra respiración y el cuerpo de modo que la voluntad y la toma de conciencia se vuelvan una y la misma gran fuerza motivadora. Entonces, cuando los patrones y los obstáculos nos amenazan, tenemos la fuerza de permanecer en el interior y de mantenernos en la continuidad de desarrollo tras desarrollo.

Estas fuerzas magnéticas son ya sea pasivas o agresivas en su manifestación. La propaganda de negocios es un ejemplo de fuerza ódica agresiva en uso. Magnetismo sexual es un ejemplo de fuerza ódica pasiva. Nuestro cuerpo físico está compuesto de un equilibrio delicado de fuerzas magnéticas activas y pasivas. Cuando la fuerza ódica agresiva se hace demasiado activa, las fuerzas pasivas se ven perturbadas, y el resultado es una enfermedad, generalmente de naturaleza mental o emocional. Cuando las fuerzas ódicas pasivas se vuelven muy estimuladas, dolencias físicas de naturaleza puramente física aparecen como resultado.

Las fuerzas ódicas son coloridas y pertenecen al mundo consciente y subconsciente. La fuerza actínica es incolora y muy refinada en color y es la vibración de la conciencia más profunda. Cuando la mente se halla en un estado perturbado, las fuerzas ódicas se hallan en desequilibrio una con otra. El adepto *yoga* entrenado, sabe cómo abrirse al influjo de la fuerza actínica, que aquieta o calma a las descargas ódicas. La evolución del adepto a través de la meditación, depende de la medida de su control y uso de las fuerzas ódicas a medida que entra en la conciencia del mundo actínico. Muchas personas comienzan el sendero de la Realización del Ser de una forma casi involuntaria, simplemente efectuando la pregunta fundamental, "¿Quién o qué soy yo?" Al hacerlo, ellos vuelven la fibra de la mente hacia sí misma y se sintonizan con la sustancia de la fuerza actínica.

Cada uno posee su propia longitud de onda actínica o rayo actínico sobre el cual, o dentro del cual, su toma de conciencia se desliza en los dominios de la conciencia expandida. El rayo actínico de un *satguru* es en realidad escuchado como el *nada*, el sonido "iiii". El sonido místico que el *guru* escucha cuando se sintoniza con su *guru*. Su *guru* escucha el mismo sonido para hacerse uno con su *satguru*, y así sucesivamente, remontándose en el tiempo, que se halla dentro del "ahora". Hacerse uno con la vibración actínica del *satguru*, o hacerse de la misma vibración, es sinónimo de "escuchar el sonido del linaje del *guru*." Esto se denomina el *nada-nadi sakti*. El devoto se esfuerza en esta meditación, en escuchar el *nada* de su *guru*, no el propio, sino aquél de su *guru*, del *guru* de su *guru*, y remontándose así en el tiempo. Esto es unidad, la unidad del devoto uniéndose en el linaje del *satguru*.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 297**

#### **Creando el Yugo Dorado**

Cada linaje posee un *nada* de una diferente velocidad de sonido, variada en tono y profundidad. Esto es misticismo Hindú. Esta es la magia de la unidad Hindú. Esto es *sampradaya*. Esto es *parampara*. Esto es lo que quiero que tú hagas: al comienzo, no trates de escuchar tu *nada*. Trata de escuchar el mío. Tú sabrás que estás escuchando mi *nada* y no el tuyo, cuando es un poco más fuerte. Esto es *nada-nadi sakti*. Este es tu primer *siddhi*. Traerá muchos beneficios a tu vida, suavizará tus *karmas*, llevándote de futuro a futuro, manteniéndote inspirado y en el sendero sutil, fortaleciendo tu protección psíquica, fortaleciendo tu campo de fuerza personal y el de aquellas personas queridas conectadas contigo, ya sea que ellos escuchen o no el *nada*.

Existe un movimiento religioso muy grande en la India cuya única práctica es

contemplar la imagen del fundador y escuchar el sonido interno, que es la conexión de los seguidores con él y de esa manera con la Divinidad en todos. A medida que hablo, escucho el *nada* de mi *satguru* Yogaswami; de su *satguru* Chellappaswami; y de su *satguru* Kadaitswami, y de innumerables *rishis* remontándose a Tirumular y su *satguru*, Nandinatha, y de todos aquellos más allá y más allá, hasta el comienzo de los tiempos, ya que no ha habido ninguna época en este planeta o en cualquiera de las tierras a distancias semejantes de sus soles en nuestra galaxia o en cualquiera de las otras, en que nuestro Nandinatha Sampradaya no haya existido. El *nada* está siempre presente y dentro de los divinos linajes de Sanatana Dharma, el sendero eterno, la religión eterna, la verdad eterna, más avanzado que la ciencia moderna, pero sin oponerse de ninguna manera a los descubrimientos científicos, a medida que las grandes almas de este linaje penetran en Sanatana Dharma y desentrañan sus misterios.

Existen formas avanzadas de comunicación y entrenamiento que utilizan estos rayos de energía. Dos personas pueden estar separadas en continentes diferentes, los campos de fuerza ódicos consciente y subconsciente de cada una completamente separados, pero de todas maneras sujetos a la comunicación de la mente actínica. Esto ha sido llamado comunicación del alma. Esto es posible porque en la mente superconsciente, donde existen los rayos actínicos, tiempo y espacio son conceptualmente diferentes.

En el ciclo evolutivo, el ser humano eventualmente se vuelve consciente de la fuerza actínica, a medida que fluye a través de las áreas ódicas de la mente. En estos rayos, la educación viene desde adentro hacia fuera, hacia la mente consciente. La persona que atraviesa tal experiencia siente que ha alcanzado una fuente intuitiva más elevada. Visto en forma psíquica, el intelecto desarrollado de esta manera, en vez de a través de simple observación sensorial, tiene una apariencia dorada. La educación del campo de fuerza ódico de la mente desde esta fuente actínica, crea lo que yo denomino "el yugo dorado." Es el yugo de la liberación, porque con su ejercicio, uno penetra en las profundidades del ser interno. Al hacerlo, el despertar interno y el conocimiento que se trae desde estos dominios superconscientes, se registra en el campo de fuerza ódica del intelecto de la mente consciente. Es sabido que los sabios han aprendido idiomas, matemáticas, y todo flujo de conocimiento en meditación. Personas sin educación se han vuelto eruditos abriendo lo que Jnanaguru Yogaswami llamaba "tu propio libro."

Lo que sí, podemos perder esta conciencia expandida, una vez que ha sido obtenida, si nos permitimos identificarnos de nuevo con el mundo ódico. Tan pronto como dejamos de esforzarnos por penetrar los dominios actínicos, las

fuerzas comunes de apego, temor y deseo fuerzan su entrada en nosotros. Requiere entonces un esfuerzo extra equilibrar las fuerzas y penetrar en las regiones dadoras de vida, dadoras de luz, en la meditación. Cuando esto sucede de nuevo, uno tiene la experiencia de ver luz dentro del cráneo, la fricción de la fuerza actínica impregnando e iluminando el campo de fuerza ódico.

La relación *guru*-discípulo puede haber sido establecida en el plano actínico muchos años antes de que el encuentro físico y el entrenamiento tengan lugar. El estudio y el desarrollo comienzan cuando uno se vuelve hacia el interior, creando el irrevocable "yugo dorado" y sintonizándose con el mismo rayo actínico de conciencia en el que funciona el *guru*. Las enseñanzas pueden ser transportadas en estos rayos, mientras que el *guru* y el discípulo estén en armonía. Trabajando con este yugo dorado, las experiencias *karmicas* de uno se precipitan, pero al mismo tiempo se presentan en una forma más ordenada.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 298**

#### **El Estado de Contemplación**

El campo de fuerza de conciencia actínica es uno en el cual el *guru* ha trabajado por muchos años para poder entrar. Su toma de conciencia de este, es el control que el *guru* posee. Este mecanismo trabaja de la misma manera en la que el ejecutivo de una corporación guía las fuerzas de su negocio, a través del conocimiento del campo y de la experiencia. El *guru* aprende a controlar los campos de fuerza actínicos exactamente como el hombre de negocios aprende a controlar sus campos de fuerza ódicos.

La fuerza ódica y la fuerza actínica configuran este planeta. La acción y la interacción de estas dos fuerzas trabajando juntas originan la vida que vemos en la Tierra. Muy a menudo, durante meditación, veo el planeta completamente transparente, como una enorme esfera translúcida, transparente. Se ve ligera, y está flotando en un espacio libre, un espacio azul. Este espacio es llamado *akasa*. Veo el planeta en el *akasa*, viendo en forma vibrante las fuerzas ódicas y actínicas colectivas trabajando en él y a través de él.

Al salir de este estado, uno ve muy claramente la forma en que cada ser humano es creado. La mujer tiene el poder del campo de fuerza ódico. El hombre tiene el poder del campo de fuerza actínico. Entre los dos producen la química que trae al alma y al cuerpo físico y emocional de un niño recién nacido. Dependiendo de este balance químico, ellos dan nacimiento a un alma vieja o a un alma joven. Por esta razón es tan importante que las familias tengan una vida religiosa profunda. Qué es una vida religiosa? Es el equilibrio



de estas dos fuerzas, la fuerza ódica y la fuerza actínica. Es muy importante que haya una absoluta armonía entre el hombre y la mujer. Esto guía y gobierna las corrientes internas de los hijos hasta los veintiún años de edad. A esa altura, las fuerzas internas se desvanecen de la familia y son gobernadas por la propia mente superconsciente.

Yo he visto todo esto acontecer desde el interior. Es una imagen grandiosa y hermosa. Por supuesto, con extensas poblaciones hoy en día en el planeta, sucede más frecuentemente que nunca – más nacimientos, más muertes, más fuerzas con las cuales enfrentarse. En la evolución actual de este planeta, las fuerzas actínicas están abriendo camino a través de los campos de fuerza ódicos debido a las configuraciones planetarias, haciendo de ésta, una era actínica, una era de luz y de gran iluminación, una era de contemplación.

El estado de contemplación no es simplemente el sentarse y ponerse excitado interiormente. Es una actividad refinada, penetrando sentimientos y pensamientos sutiles en el plano superconsciente, hasta que la estructura intelectual se disuelve en la esencia atómica dentro de la superconciencia. Si has tenido alguna vez la experiencia de rastrear una vibración de conciencia hasta el punto en que la conciencia desaparece, sabrás cuán sutil es la fibra de un rayo actínico. La explosión de luz comúnmente asociada con el estado contemplativo, es solamente el primer avance. Después de esto, el aspirante está listo para comenzar el estudio que le dará el dominio de estas fuerzas sutiles.

Al esforzarse en la meditación por una toma de conciencia contemplativa continuada, se construye un fuerte vehículo actínico. El aura de la persona que ha creado acceso a este mundo interno da evidencia de una fuente de energía superior. Esto es lo que se encuentra detrás de los antiguos mitos en los cuales los Dioses atravesaban los cielos en carruajes dorados. El carruaje dorado es el vehículo actínico de la superconciencia. Un *satguru* debe ser capaz de controlar su viaje en más de un rayo actínico. Al hacerlo, él establece una continuidad de contacto en la conciencia más profunda en los diversos discípulos. El conocimiento intuitivo es obtenido y pasado en un rayo actínico.

Al comienzo, las fuerzas ódicas parecen templadas y amistosas, y la fuerza actínica se registra más como un vacío o una nada en el interior tuyo. Pero si puedes averiguar qué es y dónde está esta nada, no tendrás necesidad de pensar más en purgar tu subconsciente porque el flujo actínico tomará control de la mente externa y te encontrarás elevado en amor, luz y percepción.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 299**

## Sensibilidad Elevada

Las personas se preocupan acerca del fin del mundo. Cada tanto, sectas religiosas proclaman un nuevo fin del mundo. Pero a pesar de que la Tierra continúa su estable proceso alrededor del sol, la mente consciente para miles de personas ha llegado a un fin, por la sencilla razón de que ellas no se hallan más interesadas en el mundo. Para esas personas, el mundo interior de sonidos y colores les ha presentado un pasaje más atractivo. Pero la tarea de sostener y mantener la toma de conciencia expandida no se logra perdiendo el control de los poderes de conciencia de uno mismo. El mundo actínico sólo se obtiene y se mantiene iniciando un control definitivo sobre el mundo ódico. Un estado de conciencia es controlado en el proceso de mover y expandir la conciencia hacia otro estado.

A medida que progresamos a lo largo del sendero, nos sensibilizamos más y más y más. La sensibilidad es algo maravilloso. Es como graduarse de ser una vieja batería de radio de los años 20 o 30 a ser un sofisticado aparato de televisión de estado sólido. Esta sensibilidad que empezarás a reconocer, es muy refinada y sin embargo muy fuerte. Tú te comunicas contigo mismo a través de las corrientes nerviosas que se extienden hacia fuera, por alrededor y a través del cuerpo físico - las corrientes nerviosas físicas, así como las corrientes nerviosas psíquicas. Antes de que entremos profundamente en el sendero, no tenemos demasiada sensibilidad. Pero a medida que esta sensibilidad se desarrolla, comenzamos a ver a través de nuestras manos. Comenzamos a escuchar las sensaciones. Comenzamos a ver sonido, y una nueva cantidad de cualidades se manifiestan.

Esto puede ser muy angustiante, ya que vemos cosas que ordinariamente no podríamos ver. Encontramos significado en lo que las personas dicen, que ordinariamente no notaríamos, y podemos volvernos muy decepcionados con la vida, con las personas y con nosotros mismos. Esto puede parecer como haber caído en una ciénaga en el sendero, y no queremos que esto suceda. Queremos tener sensibilidad, y sin embargo queremos protección, protección psíquica. Nuestros sueños se vuelven mejor definidos, pero no queremos ser vulnerables a áreas negativas de la mente, áreas perjudiciales, áreas de experiencia del plano astral mientras dormimos. Tampoco queremos ser atacados en el plano astral por seres maliciosos, entidades que se hallan en ese lado particular de la vida.

Necesitamos esta protección astral. Necesitamos esta protección psíquica. El grupo ayuda al individuo y el individuo ayuda al grupo. El campo de fuerzas de un grupo de personas en el sendero se mueve a una cierta frecuencia que no se rompe, y esto da una tremenda protección psíquica. De la misma forma, un

grupo positivo de personas admite en su seno sólo a otras personas positivas. Un grupo de hombres de negocios tiene un campo de fuerzas bien controlado, y en general, hombres de negocios del mismo calibre pueden entrar y mezclarse con ellos. Un grupo de artistas tiene un campo de fuerzas, y sólo artistas del mismo calibre pueden entrar. ¿Por qué? Si ellos dejan entrar a cualquiera, ellos no poseerían un campo de fuerza. Los negocios fracasarían, El arte derivaría en caos. Amistades serían destruidas debido a influencias que penetran y que se establecen entre las personas.

Los campos de fuerzas protegen y mantienen no sólo las formas de expresión externas sino también los estratos profundos espirituales. Cuando nosotros "salimos" a la superconciencia, si somos sensibles y no sabemos proteger nuestra mente subconsciente, todo tipo de influencias pueden entrar. No queremos que esto suceda, y no es necesario que suceda. Es un desvío en el sendero, ya que entonces estamos expuestos a influencias astrales impropias que nos desvían de nuestra búsqueda.

Haz amigos con aquellos en el sendero. Está con gente buena y positiva. No estés con gente negativa, que protesta, que no tiene nada que ver con lo que tú estás haciendo en tu interior o que te están criticando por lo que haces. Existe un viejo dicho, "Una manzana echada a perder echa a perder a las demás". Quizás eso se pueda revertir en la Nueva Era; muchas cosas están cambiando en la Nueva Era. Quizás en algún momento, una bolsa completa de manzanas buenas pueda hacer que una manzana echada a perder se vuelva buena, pero por el momento eso no ha ocurrido. Hasta que esto ocurra, debemos ser cautelosos con las leyes de la naturaleza y vivir rodeado de otros con carácter y conducta virtuosos, otros que compartan la percepción y la búsqueda espiritual.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 300**

#### **Influencias Indeseables**

Estar en el sendero es una cosa maravillosa. Existen junglas a los dos lados, y si nos aventuramos en la jungla, y nos tomamos muchas libertades, la continuidad de la vibración de nuestro desarrollo empezará a menguar. Supón que estás meditando regularmente a la mañana y a la noche, día tras día. Quizás no sean meditaciones largas, pero son regulares. Tú estás generando una cierta vibración como resultado. Si de pronto suspendes la rutina y llevas tu toma de conciencia a sentir lástima por ti mismo o a discutir mentalmente con un amigo, tú pierdes el hilo delicado de la superconciencia. Estás yendo a través de un esquema viejo, y te será difícil volver a la vibración de la

meditación. Tus sueños por las noches se volverán pesadillas. Tu círculo de amigos puede llegar a cambiar. Esto se llama, en cierto sentido, ir a un área diferente de la mente. Si no has experimentado esto aún, no es una experiencia que se recomiende atravesar en el sendero. Si la has experimentado, sabes a lo que me estoy refiriendo, y sabes la importancia de protegerte a ti mismo y a tus meditaciones. Protección psíquica es extremadamente importante para las personas con sensibilidad. Esto involucra todos los detalles de la vida – tu hogar, tus amigos, tus ropas, tus dietas, hasta tus sueños. Debes vivir en lugares limpios, muy limpios. Pinta tu hogar. Asegúrate de que la atmósfera interna esté limpia y sin polución.

Nosotros tenemos una atmósfera interna y una atmósfera externa. La atmósfera interna puede también polucionarse, así como puede polucionarse la atmósfera exterior. Toda clase de influencias del plano astral pueden entrar en la atmósfera interna, y nosotros no queremos eso. Nosotros queremos que el flujo interno de la atmósfera interna, que está dentro de esta atmósfera de aire y de éter, sea absolutamente apacible y sublime. ¿Cómo se logra esto? Manteniendo tu hogar, la habitación de meditación, tan limpias como sea posible. Recibiendo a unos pocos invitados, y sólo a aquellas personas de nuestro mismo calibre y de nuestra misma naturaleza. Los invitados no deben permanecer por más de tres noches. ¿Por qué? Porque en caso contrario, traen mucha distracción, traen muchas otras influencias al hogar. Finalmente la atmósfera total puede ser trastornada. Muchas familias se han destruido y perdido su hogar, y los hijos se han quedado en la calle, simplemente porque visitas se han quedado por mucho tiempo y han afectado la atmósfera interna y trajeron con ellas muchas influencias de naturaleza perturbadora y que distraen la atención. Esta es una antigua costumbre de hospitalidad que se remonta muchos miles de años, y estas antiguas costumbres se basan en un juicio bien fundado. Si estas son comprendidas y observadas, ellas aseguran y protegen nuestra vida contemplativa.

Mantén tu ambiente positivo, de modo que tus sentimientos internos estén siempre contentos. Mantén tu santuario del hogar y tu habitación de meditación radiantes, de modo que el sentimiento interno sea siempre edificante. A medida que avanzas en el sendero, tu mecanismo de sintonía se hará altamente preciso, muy positivo. Siendo positivo, registrará todo tipo de influencias. Las influencias que te son disonantes vendrán con la misma fuerza que las influencias que son realmente magníficas. Deberás aprender a protegerte de la corriente estática sintonizando con precisión este mecanismo. Por eso es que te esfuerzas en dominar el *sadhana*, dominar la concentración, la habilidad de mantener la toma de conciencia donde tú quieres. Cuando tú quieres y por el período de tiempo que tú deseas, y en dominar tu habilidad de

experimentar *kaef*, toma de conciencia pura sólo de sí misma, llevando la toma de conciencia fuera del contexto total hacia simplemente estar tomando conciencia. La práctica de *kaef* es uno de los protectores fundamentales de invasiones astrales o psíquicas, ya que cuando te hallas en ese estado, una gran claridad y una gran voluntad persisten y los estados inferiores son trascendidos.

Obtener y mantener *kaef* es una práctica simple. Jalas la toma de conciencia hacia fuera del proceso de pensamiento. Jalas la toma de conciencia hacia fuera del proceso de emoción. Jalas la toma de conciencia hacia fuera de los procesos del cuerpo, y estás completamente en el tope de estar conciente de estar conciente. Es muy importante practicar eso todos los días, aunque más no sea por una fracción de segundo.

La experiencia *kaef* puede ser obtenida por cualquier persona en la superficie de la Tierra, aunque más no sea por una fracción de segundo, porque es muy sencillo tomar conciencia de estar tomando conciencia. El mantener esa experiencia y estabilizar los elementos físicos y emocionales por un tiempo suficientemente largo de modo de mantener la experiencia por un minuto, requiere más práctica – no demasiada, pero práctica constante. Mantener *kaef* por dos minutos requiere más esfuerzo, más voluntad, más dedicación a una vida de *sadhana*. Cinco minutos requiere más. Esa es la prueba.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 301**

#### **La Sensibilidad y el Tercer Ojo**

Cuando meditas, te vuelves fuerte internamente. Te vuelves extremadamente sensible, y la sensibilidad es fuerza. Pero si no estás psicológicamente adaptado a las cosas que puedes oír y ver y a la profundidad de lo que puedes ver, puedes ver cosas que pueden ser perturbadoras para ti, que pueden perturbar tu sistema nervioso. Ahora, es verdad que tú estás centrado completamente en ti mismo suficientemente para ser todo médula espinal y simplemente un ser de energía, puedes ir a cualquier lugar en cualquier tipo de ambiente, internamente o externamente, y el ambiente mejorará al tenerte allí. Tú no absorberás ninguna de las vibraciones negativas o que distraen. Pero hasta que ese día llegue, es mejor ser prudente y vivir en una vibración positiva y entre personas que puedan llegar a estabilizar el campo de fuerzas a tu alrededor, de modo que tu vida interior siga adelante sin interrupciones – o sea desviada, teniendo que volver a la rastra, luego desviada de nuevo y tener de nuevo que volver a la rastra. ¿Por qué pasar por todas esas experiencias frustrantes que son un inconveniente, nos toman tiempo y son totalmente

innecesarias?

Parte de la trampa psíquica es la creencia de que para estar desarrollado espiritualmente, uno debe también estar desarrollado psíquicamente, ver auras, tener visiones, escuchar música celestial y cosas por el estilo. No tenemos por qué desarrollar el tercer ojo. Para mí, ese ha sido un error de la traducción de las antiguas escrituras. El tercer ojo nunca ha estado dormido. Siempre está despierto. Sin embargo, no estamos conscientes del mecanismo visual del tercer ojo. El artista no necesita aprender a ver para distinguir cientos de diferentes tonalidades de color en una pintura. Simplemente debe aprender a cómo tomar conciencia de esta habilidad de ver cientos de diferentes tonalidades en una pintura. El ojo no entrenado no puede ver esa delicada variación de tonalidades y matices, sino que simplemente mira a la pintura. Pasa lo mismo con el tercer ojo. No necesita ser despertado. Está siempre despierto. A medida que nos volvemos con más y más sensibilidad, el tercer ojo se vuelve más y más evidente, porque observamos a través de esa facultad con más agudeza que como lo hacíamos antes.

Si te encuentras parado en un autobús repleto y otro pasajero está a punto de pisar tu pié, intuitivamente vas a moverlo a un lado. Tú has notado frecuentemente que mueves o tu pié u otra parte de tu cuerpo para evitar un peligro justo a tiempo. Bueno, tu tercer ojo no estaba dormido entonces, y tu no viste a ese pié que estaba por pisarte, con tus ojos físicos. Tú lo viste con tu tercer ojo.

Nosotros usamos el tercer ojo todo el tiempo. Cuando alguien te saluda y aparentemente se ve bien pero tu percibes lo contrario, pensando "Siento que él está perturbado. Me pregunto qué estará pasando," tú estás viendo su condición interna con tu tercer ojo. Cuando te aproximas a la casa de otra persona y tienes la sensación de que no hay nadie pues no sientes vibraciones emanado de la casa, tú estás viendo con tu tercer ojo. Vemos y respondemos a cosas vistas por el tercer ojo todos los días, ya sea que estemos totalmente conscientes o no.

El tercer ojo no tiene que ser despertado. En efecto, es peligroso hacer esfuerzos conscientes para ver cosas psíquicamente – un gran desvío del sendero eterno. Nos volvemos con sensibilidad para usarlo, usándolo, continuando con nuestras practicas de meditación naturales de manera regular, por la mañana y por la noche, por la mañana y por la noche, cuando te despiertas en la mañana y justo antes de ir a dormir por la noche. Toda clase de cosas maravillosas te vendrán. Protégete de la misma manera que proteges una joya preciada. Protege a tu toma de conciencia de influencias groseras y disfrutarás la dicha de un estado de mente natural – pura, clara, no perturbada.



## Darsanam, Guru Kripa



## Darshan, la Gracia del Guru

El me enseñó humildad, infundió en mi la luz de la devoción, me concedió la gracia de Sus pies. Luego de un sagrado interrogatorio, en el cual me examinó enteramente, El me reveló lo Real, lo irreal y lo real-irreal. Indudablemente, el Siva-Guru es Irvian, el mismo excelentísimo Señor.

*Tirumantiram 1573*





*Mayor gracia de la vida es de ver, de saber, de conocer y estar en comunión con un satguru en vida. Un devoto cae humildemente a los pies de su guru, la oración que el inicio de formación, protección y tal vez pueda venir. La mente del satguru está en Siva dentro, que bendice con una guirnalda de flores de jazmín coral.*

**Lunes**

**LECCIÓN 302**

## **El Entrenamiento Dado por un Satguru**

Hace muchos miles de años, un maestro *yoga* nació de su propia realización del Ser. Nació de su búsqueda interior, donde él halló Existencia Absoluta profundamente dentro de la estructura atómica de su ser. La realización de este maestro se llevó a cabo a medida que él controlaba la mente y penetraba a través de ella hacia el mismo meollo de su sustancia. Luego de la Realización del Ser, su mente se abrió en la plenitud del conocimiento. Él impartió entonces este conocimiento, a medida que se hacía necesario, a los estudiantes curiosos o ansiosos por resolver los misterios metafísicos y filosóficos de la vida. Las primeras universidades esotéricas se formaron de esta manera alrededor del maestro. Desde entonces, otros maestros han pasado. Cada uno en su momento a batallado y conquistado a la fluctuante mente y ha penetrado a las profundidades del ser. Estudiantes se agruparon entonces a su alrededor en una secuencia de eventos muy natural. Cada maestro produjo de su propia intuición las leyes y disciplinas relacionadas que eran necesarias para que los estudiantes también pudieran obtener la Realización del Ser, *emkaef*, como se denomina en el lenguaje *Shum*, el lenguaje de la meditación.

Esto se conoce como el sistema de entrenamiento *guru*. Es personal y directo. Un devoto avanzado es aquel cuya intuición está en absoluta armonía con la de su maestro. Esta es la forma en que yo enseño, no en los estadios iniciales cuando mis devotos están examinando el tema en cuestión buscando respuestas, sino una vez que ellos han conquistado las fluctuaciones de los esquemas de la mente pensante. Cuando ellos han alcanzado un nivel avanzado de control y de compenetración conmigo, ellos se han vuelto *sishya*, han dedicado sus vidas a servir a la humanidad impartiendo las enseñanzas de Advaita Isvaravada – la filosofía no-dualista de los *Vedas*, cuyo principio básico es la unión en Dios.

Los consejos son dados libremente, pero a menos que el devoto esté dedicado al sendero de la Verdad Eterna, serán sólo tomados en el plano intelectual y mencionados pero raramente usados. Por lo tanto, el *guru* sabio plantea desafíos – tareas espirituales conocidas como *sadhana* – los consejos, la dirección y la guía espiritual se unen con la propia voluntad individual del aspirante. Esto da diarios resultados reconocibles de acciones llevadas a cabo para producir logros físicos, emocionales, intelectuales y espirituales. Cada devoto establece su propio andar de acuerdo con su carácter, con su habilidad para actuar con prudencia, con previsión, con consistencia y con perseverancia

en el *sadhana* que le fue dado por su *guru*.

Existen cinco estados de la mente. Cada uno interactúa de alguna manera con el otro. La mente consciente y la mente subconsciente trabajan muy juntas, así como lo hacen la mente subconsciente y el sub de la subconciencia, y como lo hacen la mente subconsciente con la mente sub-superconsciente. La superconciencia es la más independiente de todas. Al ser la mente de luz, cuando uno está en un estado superconsciente, ver la luz interior es una experiencia constante de la vida diaria. Para obtener estados de esta profundidad y de todas maneras funcionar creativamente en el mundo, se requiere un entrenamiento sólido bajo un *guru*.

El poder de meditar viene de la gracia del *guru*. El *guru* introduce conscientemente a su estudiante en la meditación estimulando ciertas corrientes superconscientes dentro de él. La gracia del *guru* es buscada por los *yoguis* y es muy bien comprendida por ellos.

## **Martes**

### **LECCIÓN 303**

#### **El Poder Místico del Darshan**

Poco se sabe de la gracia del *guru* o poder de *darsana* en la cultura occidental. *Darsana* (más conocido como *darshan*) es una palabra del Sánscrito que significa "visión, vista o percepción." Pero en el sentido místico, es mucho más que eso. *Darshan* es también el sentir las emociones de una persona santa, el intelecto, las cualidades espirituales que él ha obtenido, y lo más importante, el *sakti*, el poder, que lo ha cambiado a él, y que está allí constantemente para cambiar a otros. El *darshan* comprende la totalidad del ser de una persona de logro espiritual. En la India, todo el mundo está involucrado en *darshan*. Algunos en el templo toman el *darshan* de la Deidad. Otros en el *ashram* toman el *darshan* del *swami* o en la calle el *darshan* de un *sadhu*. Y la gran mayoría experimenta *durdarshan*. Esta es la palabra para televisión en India, que significa "ver a la distancia." Aún este tipo de visión, películas, noticieros y varios programas de misterio, tragedias, humor, arte y cultura, pueden afectar nuestras emociones, nuestro intelecto, empujándonos hacia abajo o elevándonos en conciencia. La vista es una dimensión tan poderosa de la vida, y nos afecta de tantas maneras, tanto interiormente como exteriormente. *Darshan*, en el verdadero sentido de esta palabra mística, compleja y muy esotérica, expresa todo esto.

El concepto de *darshan* va más allá del devoto viendo al *guru*. También involucra al *guru* viendo al devoto. Los Hindúes consideran que cuando te hallas en la presencia del *guru*, el que él te vea y por consiguiente te conozca a

ti y a tus *karmas*, es otra gracia. Por lo tanto *darshan* es una espada de doble filo, una calle de dos manos. Es el proceso de ver y de ser visto. El devoto está viendo y en ese instante se halla llevando las bendiciones del *satguru*, del *swami* o del *sadhu*. A su vez, él se halla viendo al devoto y a su ubicación divina en el universo. Ambos tienen lugar en un mismo momento, y ese momento, así como una visión, se hace más fuerte a medida que pasan los años, no como la imaginación, que se desvanece. Es una experiencia espiritual que siempre crece. El sentido de separación es trascendido, entonces hay una unidad entre el que ve y el que es visto. Este es monoteísmo, esto es Adaita Isvaravada. Cada uno se halla viendo al otro y momentáneamente siendo el otro.

*Darshan* incluye *sakti*. *Darshan* incluye *santi*. *Darshan* incluye *vidya*, percibiendo en todos los niveles de conciencia, para todos los habitantes del mundo. Es percepción física, mental, emocional, espiritual. Los Hindúes creen que el *darshan* de un *guru* que ha realizado el Ser puede limpiar la mente subconsciente de un devoto en minutos, aliviando toda reacción a acciones pasadas y cambiando su perspectiva de exterior a interior. *Darshan* es los rayos que emanan de la profundidad del alma de un ser iluminado. Estos rayos inundan la habitación en la que éste se halla, penetrando el aura de los devotos y avivando el *kundalini*, la sustancia como de vapor, fogosa y blanca que es en realidad el calor del cuerpo físico en su estado natural.

En el Oriente, siempre que una nube de desesperación cubre el alma de un devoto, el *darshan* del *guru* es buscado. Cuando se hace difícil meditar, se espera que su gracia quite el velo de la ilusión y que libere la toma de conciencia de las áreas oscuras de la mente para que se remonte hacia adentro. Unete conscientemente al ser interior de ti mismo, y tú reconocerás quién es tu *guru* cuando lo encuentres.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 304**

#### **La fragancia de Una Rosa**

Si viajas por la India en un peregrinaje, sin duda escucharás sobre la palabra sánscrita *darshan*. Los líderes religiosos de Oriente están clasificados de acuerdo al *darshan* que dan, ya que existen varias clases de *darshan*. *Darshan* es la vibración que emana de un alma iluminada como resultado de su logro interno, ya sea un *yogui*, un *swami*, un *guru* o un *rishi*. Usualmente, el *yogui*, el *swami*, el santo o sabio atrae a sus seguidores no tanto por lo que dice, sino por el *darshan* que irradia. Los Hindúes viajan muchas millas para recibir el *darshan* de un alma iluminada estable en su iluminación. Quizás el ni siquiera

les habla. Quizás regaña a algunos de ellos. Quizás les da las charlas más inspiradoras. En cualquiera de los casos, ellos sienten el *darshan* emanando de él.

Una grandiosa alma está siempre dando *darshan*. Los Hindúes creen que el *darshan* de una gran alma los ayuda en su evolución, cambia sus esquemas de vida limpiando las áreas de la mente subconsciente que ellos no podrían haber limpiado por si mismos. Ellos creen también que si el *darshan* es suficientemente fuerte, si ellos están sintonizados suficientemente con él, por su poder, la fuerza *kundalini* puede ser estimulada suficientemente de modo que ellos pueden comenzar a meditar. Esto es llamado la gracia del *guru*. La habilidad de uno para meditar viene de esta gracia. Tú la debes tener antes de poder comenzar a meditar, o debes por el contrario hacer severas austeridades. El *darshan* no se comprende bien en el Occidente, ya que el Oeste se halla refinado hacia fuera y no refinado hacia adentro. Las gentes de Oriente, por su herencia, tienen suficiente sensibilidad hacia adentro para comprender y apreciar el *darshan*.

El *darshan* y el alma que se desarrolla en el sendero son como la rosa. Cuando la rosa es un pimpollo, no da perfume. El desarrollo está recién comenzando. Admiramos la belleza de un pimpollo, del tallo y de las espinas. Estamos conscientes de que tiene el potencial de ser una flor magnífica. De la misma manera, apreciamos a un alma hermosa que se aproxima, viendo en ella el potencial de una misión espiritual en esta vida.

En la vida de un pimpollo, nada sucede hasta que su apertura comienza. Lo mismo sucede con el alma delicada. Sucede en ocasiones que alguien viene y arranca el pimpollo. Esto significa que la delicada alma está en malas compañías. Ahora ni el alma ni el pimpollo pueden abrirse. Pero cuando ellos se hallan protegidos en un jardín o en un *ashram* por un cuidadoso jardinero, o *guru*, el pimpollo y el alma se desarrollan hermosamente.

Con simplemente la primer pequeña abertura hacia el mundo, comienzan a ver la luz del sol exterior e interior iluminando el meollo de su ser. Es muy temprano aún por supuesto para que la rosa tenga una fragancia notoria o el alma un *darshan*. Podemos admirarlas de cerca, pero detectaremos poco en este estadio temprano y delicado del desarrollo. En este momento, el alma que se está abriendo puede decir, "puedo ver luz en mi cabeza y en mi cuerpo." Y los rayos del sol se continúan derramando sobre la rosa, penetrando en su tallo y tan profundo como en sus raíces. Se está sintiendo más fuerte y se está desarrollando más y más. Si nadie la arranca debido a su belleza surgente, la rosa se continúa desarrollando hasta que se abre en toda su gloria. Entonces algo maravilloso sucede. El delicado perfume de la rosa llena el aire día y

noche. Es el *darshan* de la rosa.

Para algunas personas, el aroma de la rosa es muy fuerte; para otras es bastante débil. ¿Es la emanación de la rosa más fuerte en un momento que en otro? No, siempre es la misma. Continúa madurando en un aroma más profundo, más rico y más potente. Pronto llenará la totalidad del jardín. Pero para aquél que viene al jardín con la nariz congestionada, sólo la belleza de la flor puede ser experimentada.

De la misma manera, aquél que está cerrado en el interior, pierde el *darshan* del alma iluminada. Ve en el alma más grande simplemente otra persona común como ella. El *darshan* está allí pero él es muy negativo para sentirlo. Pero el *darshan* igualmente lo penetra. El es va del jardín sin haber olido a la rosa, pero llevando consigo el perfume de la rosa. Si tú te paras lejos de la rosa, sientes menos su fragancia. Ponte realmente cerca, y más de su fuerte y dulce fragancia penetrará tu cuerpo.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 305**

#### **Sensibilidad al Darshan**

El *darshan* de una gran alma, así como el polen de las flores, puede estimular un saludable estornudo y una limpieza si resulta que el subconsciente de uno se halla congestionado. Llámalo si quieres, alergia a las flores. Algunas personas tienen alergia a los *gurus* también. El *darshan* de un *guru* eleva los patrones subconscientes reprimidos que han estado fuera del flujo del esquema cósmico de vida regenerativa, trayéndolos a la atención de la conciencia de uno. En vez de sentirse maravillosamente, el visitante del jardín se siente miserable, a medida que fuego es generado desde adentro, liberando su toma de conciencia a que vea el estado de polución de la mente subconsciente.

Algunas personas son más sensibles a la fragancia que otras. Otras son tan desinteresadas y sensibles, que pueden volverse la fragancia misma por un tiempo. En esta persona, la rosa huele hermosa a través de cada poro de su cuerpo. No está consciente de ningún área congestionada de la mente subconsciente. Se sienta en el jardín y entra profundamente en meditación acerca de la fragancia sutil de las flores. Lo mismo sucede con el alma desarrollada. El *darshan* emana del interior del alma desarrollada así como la fragancia fluye de la rosa – más fuerte en algunas ocasiones que en otras porque algunos devotos se hallan mejor sintonizados que otros. Para ellos, la habitación comienza a vibrar y a resonar. Algunas personas tienen tanta sensibilidad, que cuando una gran alma llega a la ciudad donde ellos están,

pueden sentir su presencia. Esto muestra su sintonía interior con el poder del *darshan* que está continuamente fluyendo.

Todo el mundo tiene sentimientos que son irradiados desde el interior, pero estas son emanaciones que fluctúan. Debido a que puedes sentir estas vibraciones proviniendo de ellos, es que puedes intuir cómo se sienten. La emanación no es constante ni se incrementa su flujo. Es un flujo fluctuante de energía emocional o astral. El *darshan* del cual estoy hablando es realmente las energías de los *chakras* más profundos, *sahasrara* y *ajna*, el séptimo y el sexto *chakra*, o centro de fuerza psíquica en la cabeza, a través de la fuerza *kundalini* dentro de la médula espinal. Estos flujos de energía no fluctúan como lo hacen las energías de fuerza óptica emocional. Ellos continúan durante el día y la noche, durante la noche y el día desde el alma iluminada. Aquellos devotos que están sintonizados con el *guru* pueden sentir su presencia cuando él llega a la ciudad, porque el *darshan* se hace más fuerte. Y ellos lo sienten más etéreo cuando él se halla más alejado.

Es muy importante estudiar estos flujos de energía, ya que es posible obtener y disfrutar un grandioso *darshan* de un alma iluminada, si tú te aproximas de la manera correcta. Si te puedes volver una esponja cuando te aproximas a él, conseguirás charlas inspiradoras y bendiciones de él. El Hindú está consciente de que está recibiendo *darshan* de su *rishi* o de su *satguru*, de la misma manera en que tú estás consciente de recibir el perfume de la rosa en tu cuerpo. Cuando te acercas a un alma que se sabe da *darshan*, trata de estar en la misma área de la mente superconsciente que en la que sientes que él se halla. El *guru* no tiene por qué estar funcionando en exactamente esa misma área. El puede estar exteriorizando conciencia en ese instante. Eso no tiene importancia. Eso no interrumpe para nada su *darshan*. El *guru* cuando siente que estás recibiendo *darshan*, irá inmediatamente hacia adentro y él mismo disfrutará de él. Una vez que el *darshan* está allí en él, lo estará siempre.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 306**

#### **Protección y Estabilización**

Los devotos Hindúes tienen mucho cuidado de no perturbar a su *guru*, ya que no quieren sus fuerzas intensamente dirigidas hacia ellos. Sin embargo, es el mismo *darshan*. En un momento así, es como el perfume destilado de una rosa. Se vuelve muy fuerte. Por lo tanto, el devoto trata de mantener una buena atmósfera alrededor del *guru* de modo de que el *darshan* sea placentero y natural. El *darshan* del *guru* es el poder que estabiliza al devoto en el sendero. Las filosofías, las enseñanzas y las prácticas que él da para hacer son

importantes, pero es el poder del *darshan* lo que da su influencia estabilizadora, posibilitándole el desarrollarse fácilmente en el sendero de la iluminación.

*Darshan* es un poder místico que emana desde el adepto que ha llegado a una profundidad suficiente interiormente de modo de despertar este poder.

Estabilizando ese poder, el *guru* le da protección psíquica a sus discípulos y devotos, incluso durante sus horas de descanso por las noches. Ese mismo poder les otorga la habilidad de meditar sin la necesidad previa de intensos *tapas*. El *darshan* de un *satguru* libera la toma de conciencia del devoto del área de la mente en que se halla continuamente pensando, hacia lo sublime.

Un meditador que comienza, se halla tomando conciencia la mayoría del tiempo en el área de la conciencia donde los pensamientos pasan constantemente frente a su visión. Encuentra difícil poder ir más profundo.

Todos sus esfuerzos no alcanzan a la vida divina que él sabe podría vivir, él está limitado por los ciclos de su propio *karma*. El poder *darshan* del *satguru*, libera la conciencia individual del que medita del área de la mente pensante y lo estabiliza en el *chakra* del corazón, y él comienza a despertar y desarrollar su Divinidad.

Los devotos Hindúes se sientan frente al *satguru* y al verlo, reciben la vibración *darshan* de él, absorbiéndola dentro de sí mismos. Tienen suficiente sensibilidad como para distinguir la vibración *darshan* de cualquier otra vibración alrededor del *guru*. Ellos también creen que cualquier cosa física que el *satguru* toca comienza a llevar algo de su *darshan* o vibración personal, y que cuando se hallan lejos de él, simplemente pueden tomar ese artículo para recibir el entero impacto de su *darshan*, ya que el objeto físico es un eslabón directo hacia el mismo *satguru*. Es la vibración *darshan* la que hace al ser humano una persona santa. Cuando decimos que alguien es santo, estamos sintiendo la radiación de esa energía divina fluyendo a través de él y hacia el mundo.

La vida interna de un devoto debe ser estabilizada, ser cuidada y ser bien protegida por el *guru*. El *guru* es capaz de hacer esto a través de sus bien desarrolladas facilidades de *darshan*, aún si su devoto vive a grandes distancias de él. A menos que la frecuencia vibratoria interna del devoto sea mantenida estable, él no obtendrá completitud en esta vida. Si una planta es transplantada muy frecuentemente, no llegará a su desarrollo total. Si el pimpollo es arrancado antes de que se abra, no florecerá ni dará su perfumada fragancia. Sí, el Hindú erudito cree que la gracia del *guru* enciende la habilidad de meditar en el devoto.



## Sábado

### LECCIÓN 307

#### La Relación con un Guru

Una criatura que vive con su familia y que se comporta correctamente con ella honrando a su madre y a su padre, recoge su recompensa – ya que esa madre y ese padre van a ocuparse de todas sus necesidades en el mundo emocional, intelectual y material. Pero si el niño negligentemente comienza a jugar con las emociones y el intelecto de su madre y de su padre, viviendo por debajo de sus anhelos, cuando el hijo es suficientemente mayor para dejar el hogar, los padres se verán liberados y él se encontrará solo. Durante el tiempo en que aún se encuentra viviendo en el hogar, los padres le hablarán y tratarán de lograr lo mejor posible con las vibraciones negativas que él genera, ya que su amor natural hacia el hijo es una fuerza protectora.

De la misma manera que sucede con los padres, sucede con el *guru*. Al devoto que es evolucionado, honesto y capaz y que llega hacia su *guru*, le serán dadas inicialmente tareas simples y mundanas. Si estas son efectuadas con buena voluntad, el *guru* lo acogerá conscientemente bajo sus alas para un entrenamiento directo más profundo, y más interno, al mismo tiempo que lo impulsa a lograr mayores alturas a través de *sadhana* y *tapas*. Este poder *darshan* del *guru* será entonces sentido constantemente por el discípulo. Pero si el discípulo esquivara las pequeñas tareas que le da su *guru*, él no se conectará con el poder *darshan* más profundo del *satguru* que le permite entrar en meditación profunda con facilidad. Si el devoto interrumpe el flujo con el *guru* poniendo el nuevo poder que ha despertado en "peros" y "condiciones" o - "Bueno, ahora yo sé cómo meditar; no te necesito más. Gracias por lo que has hecho. He aprendido lo que me podías ofrecer y ahora debo seguir mi camino" – o si simplemente comienza a ser delincuente en sus esfuerzos, entonces la relación *guru*-discípulo se hace añicos.

Aún un poco de poder *darshan* sigue con él, pero el *guru* no trabaja en forma interna conscientemente más con él como individuo. Sabe que es muy peligroso trabajar con este aspirante tan fluctuante, ya que no se puede saber cómo el usará el poder que se acumula y que será luego despertado en su interior. El *satguru* hace que tal individuo se pruebe a sí mismo y también a su *guru* una y otra vez, a través de *sadhana* y *tapas*. El *sadhana* examina su lealtad, su consistencia y su resolución. Los *tapas* examinan su lealtad así como su voluntad personal, ya que efectúa los *tapas* solo, obteniendo ayuda solamente del interior de sí mismo, y debe estar consciente en su interior para recibirla. El *guru* sabio nunca duda de hacerlo pasar por todo esto.

Un *guru* de la India puede dar *tapas* a un discípulo terco que insiste en vivir su vida personal en el *ashram*, no haciendo caso a las reglas de su *sadhana*. Puede decirle "Recorre toda la India. Mantente fuera de mi *ashram* por un año. Camina a través de la cordillera del Himalaya. No llevés nada contigo excepto tu persona, tu túnica naranja y un tazón para pedir limosna en los templos." Desde ese momento, el *guru* trabaja con él desde el interior en tanto que el discípulo se mantenga efectuando sus *tapas*. Puede ser que el *guru* vuelva a estar con él, o puede ser que no; todo depende completamente de cumplimiento personal de los *tapas*.

Esta es una de las razones por la cual es muy importante para cualquiera que está esforzándose en el sendero, el tener una buena relación con su familia – ya que el *satguru* esperará que el mismo tipo de relación se manifieste con él o entre el aspirante y algún otro discípulo. A medida que se vuelve más hacia la vibración del *guru*, se relajará en los mismos esquemas de comportamiento que generó con sus padres, ya que en el *ashram*, muchas de las mismas vibraciones, fuerzas y actitudes se hallan involucradas.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 308**

#### **Las Responsabilidades del Devoto**

El aspirante puede ir hacia su *guru* y hacerse uno con él preparándose a sí mismo para recibir su gracia. Como resultado, él puede ser capaz de meditar, de mantener su *karma* personal suficientemente dominado para aquietar las fuerzas internas. Una vez que un *guru* ha sido elegido, el aspirante debe ser leal a él y mantenerse con ese *guru* solamente. No debe ir de uno a otro, debido a estas sutiles e internamente poderosas vibraciones conectantes de *darshan* y al entrenamiento recibido a través del poder del uso del *darshan* por el *satguru*. Estas leyes interiores místicas, protegen al *guru* mismo de las personas que van de un *guru* a otro, al mismo tiempo que advierten al devoto de las fuerzas fluctuantes de su propia mente a medida que crea y que rompe las sutiles pero poderosas relaciones con una persona santa.

El *darshan* del *satguru* abre los sellos psíquicos en el devoto moviendo su toma de conciencia fuera del área en la que él no quiere estar. En forma similar un soplete cambia la consistencia del metal. El *satguru* es como el sol. Está simplemente allí, irradiando esta tan pura energía, así como el sol evapora el agua. El *satguru* no hace nada especial. Es el devoto el que se abre a una gran acumulación de poder de *darshan* que el *guru* heredó de su *guru* y del *guru* del *guru*, al igual que del *darshan* natural que él desarrolló desde su propio interior a través de su evolución y de la práctica de *sadhana* y de *tapas*. Todo depende

del aspirante en el comienzo.

El *satguru* no hace nada. El puede divertirse externamente con algo. Eso no presenta ninguna diferencia en su *darshan* cuando se halla a cierto nivel de su desarrollo. Si estás cerca de él por suficiente tiempo, y si eres honesto contigo mismo y persistente en las tareas que el *guru* te pide que realices y en las instrucciones que te da, los sellos psíquicos se abren luego de un cierto tiempo. Pero tú debes realizar tu parte. El hace la suya en una forma interna, y a medida que él lo hace, tu sentirás esos sellos derretirse bajo su fogoso *darshan*, de la misma manera que un soplete penetra y transforma el metal que toca.



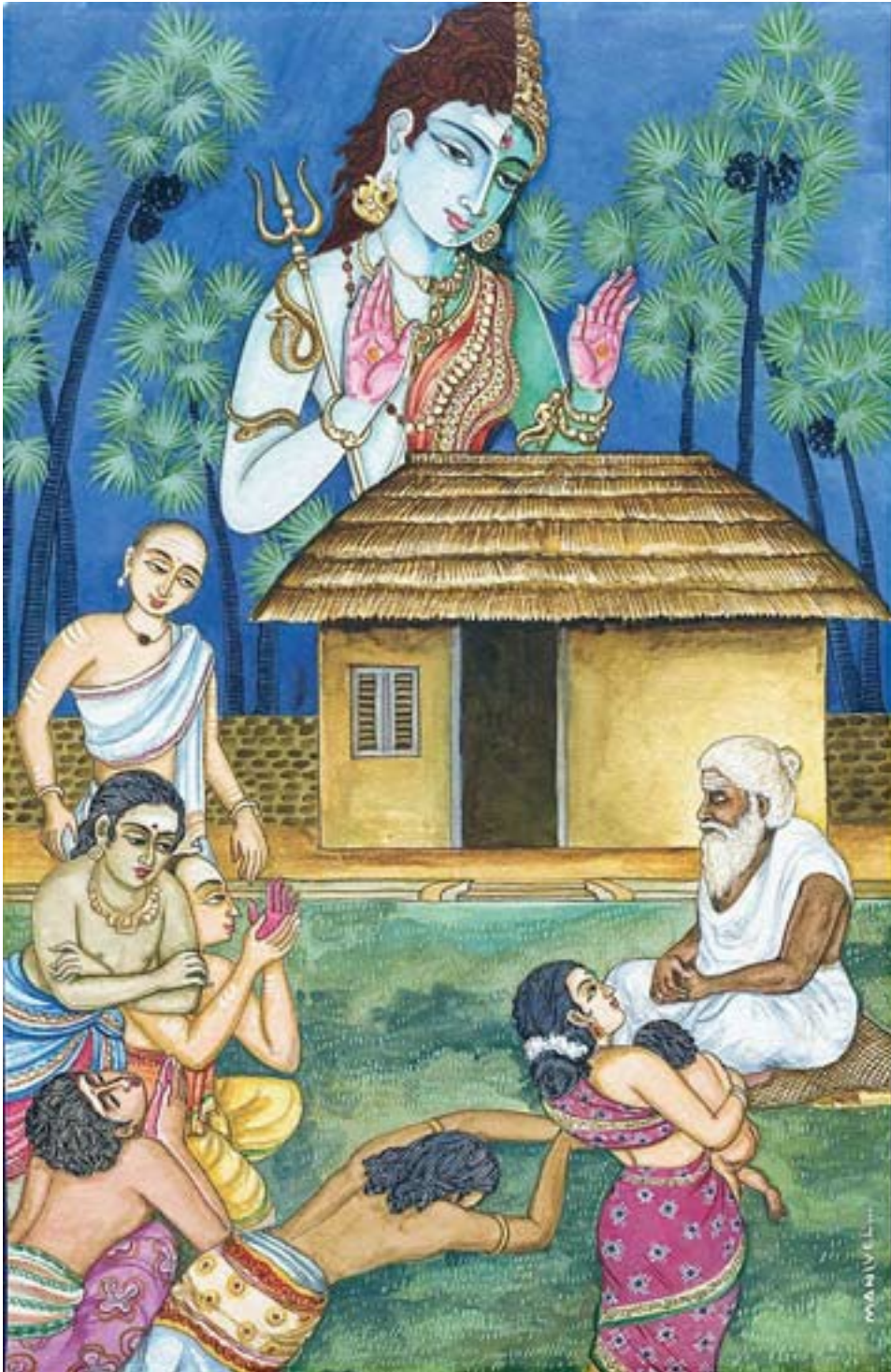
## Adhyatmika Prasikshanam



## Entrenamiento Espiritual

Recogiendo las cadenas de mis grillos, las anudó y con un torque violento las rompió. Liberándome así de mi querido cuerpo, me guió directamente a *mukti*. Observa, de tal santa potencia es la presencia de mi *guru*.

*Tirumantiram* 1574



*Satguru Yogaswami se sienta cerca de su choza Sri Lanka, disfrutando del darshan de Siva como Ardhanareshvara. Los devotos a menudo venían a adorar, cantar, escuchar o buscar su consejo. Se dice que si un hombre santo y en silencio, simplemente sabe de sus karmas, que es suficiente para que la gracia en tu vida.*

**Lunes**

**LECCIÓN 309**

## **El Encuentro de los Dos Darshans**

Una vez alguien dijo de mi *guru*, Yogaswami, "Tú debes ser un tonto para ir con ese hombre. El te hablará como un loco acerca de Dios. Pero si vas a él en un estado de conciencia ordinario, él dirá, 'Yo soy simplemente como tú. Vete. No tengo nada que decir. Nada surge del interior. ¡Vete!'" Tú tienes que ser un tonto intelectual para estar en frente de un *satguru*. Si escuchas cosas comunes proviniendo del *guru*, mírate a ti mismo con detalle. El es tu espejo más detallado. El está simplemente pasando el tiempo contigo, hasta que aquellos extraordinarios llegan para usar su profundidad. La mayoría de los *gurus* disfrutan de una vida interior exquisita que es enormemente refinada e interesante, ella los mantiene bien ocupados.

En Sri Lanka y en la India, el *darshan* de un *satguru* se mide en base a cómo uno se siente interiormente una vez que uno se ha retirado de su presencia – no necesariamente en base a lo que uno siente durante su presencia – ya que el *guru* puede estar emocionalmente perturbado en presencia de un visitante brillante. De modo que es sólo cuando uno se retira, cuando experimenta su reacción por haber estado con el *guru*, que se puede estimar la profundidad del *darshan* del *guru*. El *darshan* del *guru* extrae gradualmente tu propia dicha de manera similar a aquella en que un líquido es extraído por efecto sifón. El *guru* trabaja con el *darshan* de dos maneras. Una de las maneras es a través de darlo deliberadamente; ese es el flujo "hacia fuera" de *darshan*. La otra es el jalar el flujo desde adentro de las fuerzas exteriores; ese es el flujo "hacia adentro" del *darshan*. El *guru* lo extrae como por efecto sifón de sus devotos. Al mismo tiempo él está dando su *darshan* natural.

Cada *guru* posee un *darshan* natural, de acuerdo con su desarrollo y su entrenamiento. Cuando ellos se hallan pasando por alguna situación personal, sus frecuencias de vibración cambian cada tanto. Básicamente existe sólo un *darshan*, que es el directo desde su alma, pero que va a través de diversos canales, como en un prisma, puede tomar distintas manifestaciones. El *darshan* de algunos *gurus* es de un amor profundo, templado y amable. El de otros es fogoso, agudo y profundamente desapegado. Muchos tienen un *darshan* tan profundo que no puede ser sentido, de tan replegada que está su conciencia de este plano.

El *guru* se da cuenta de la vibración del alma de un aspirante en el sendero cuando este último se halla meditando, y este es el momento en que más lo puede ayudar. La dicha del aspirante es lo esencial de lo que quiere hacer

surgir primero. El *darshan* del *guru* la extraerá del aspirante como por sifón, si el intelecto y las emociones de éste no se interponen y obstruyen o interrumpen el proceso. Si tú eres una persona que medita y que ha tenido experiencias internas de luz y te hallas viviendo una vida estricta y disciplinada, alcanzarás un punto en tu desarrollo en que tendrás suficiente sensibilidad para distinguir el *darshan* de un *satguru*. Pronto esto se invertirá y tú comenzarás a disfrutar de tu propia dicha de *darshan* superconsciente. Estos dos *darshans* – el tuyo y el del *satguru* – entonces se encuentran, provocando una dinámica espiritual suficientemente fuerte que otro meditador que entre en el área se inclinará automáticamente a entrar en meditación profunda, aunque éste sea un principiante.

Los devotos pueden llegar a decir, "Yo he realizado el Ser." ¿Cómo puede uno saber si eso es cierto o no? Uno no averigua esto haciendo un cuestionamiento filosófico, ya que ellos conocen todas las respuestas correctas. Ellos las han memorizado. ¡Observa sus auras! ¡Si! Eso es muy eficaz. Y luego alientalos a que lo hagan de nuevo. Lo hizo una vez, Hazlo de nuevo. El canal se halla abierto. El *satguru* sabio simplemente observará y sentirá el *darshan* del devoto. Si el devoto ha tenido realmente realización del Ser, es maravilloso. El *darshan* se hará más fuerte. No se hace más débil. Mejora más y más a medida que pasan los meses y los años. Pero si el sentimiento que le proviene de adentro comienza a ser muy malo unas pocas semanas luego de la iluminación, se ve que él tuvo una experiencia interna refinada, pero no fue todo el camino hasta la fuente de todo.

El *darshan* de un adepto sentado y en Satchidananda es muy distinto del ordinario *darshan* diario. Es extremadamente intenso, y ocasiona ese sonido que hace vibrar la atmósfera interna en las mentes de todos. Nadie se mueve durante estos momentos santos, por lo intensamente vivos que se sienten. El *darshan* de frecuencia elevada es tan intenso, que el cuerpo físico no se mueve, y a penas respira. Esto es lo que experimentas cuando te hallas en presencia de alguien que está entrando y saliendo de Satchidananda y de Parasiva. Es una clase diferente de *darshan*, que inspira reverencia.

La vibración de *darshan* no conoce tiempo ni espacio. Ves *darshan* cuando el *satguru* está a tu alrededor, y tu sientes su *darshan* cuando él se halla distante, incluso más fuerte en ocasiones. Mira al *darshan* como cables de comunicación, muy semejantes a una línea telefónica abierta, que te permite alzar el receptor y encontrar siempre a alguien al otro lado de la línea. Sólo surgen problemas subconscientes, cuando el devoto no siente el *darshan* del *guru*. En estas ocasiones, su ego personal domina y se siente confundido y avergonzado.



**Martes**

**LECCIÓN 310**

## **Lealtad al Propio Guru**

El devoto en el sendero que posee un *satguru* no debe buscar *darshan* de otro *guru* a menos que tenga permiso de su propio *guru* para hacerlo. ¿Por qué? Porque no debe conectarse psíquicamente con otro *guru*. El *darshan* desarrolla ataduras psíquicas internas. El otro *guru* tampoco querrá influenciar el desarrollo del aspirante. Sin embargo, si tiene permiso de absorber *darshan* de otro, entonces por supuesto, ha habido un acuerdo interno entre los dos *gurus*, de que no resultará conexión alguna y el discípulo no será desviado de su *sadhana* por nuevos métodos conflictivos.

No es bueno para un estudiante en el sendero cambiar de maestros y profesores y obtener gran cantidad de conocimiento misceláneo acerca del sendero y del ocultismo relacionado con éste. El estudiante se vuelve magnéticamente unido a los estudiantes de los distintos maestros, y a veces también a los mismos maestros. A los maestros tampoco les gusta este curiosear de este adepto que salta de *guru* en *guru*, porque perjudica el desarrollo de sus propios discípulos, ya que va en contra del flujo natural de desarrollo en el sendero. También representa un drenaje de energía y una pérdida de tiempo para el *guru* o *swami*.

Uno debe ver el desarrollo espiritual de la misma manera que uno encara el estudio de un arte refinado. Si tú te hallas estudiando la *vina* con un maestro muy experto, a él no le va a gustar para nada que vayas con otros tres o cuatro maestros al mismo tiempo para estudiar a sus espaldas. Él va a exigir que vayas a las lecciones y que practiques diligentemente entre lección y lección. Con obediencia y lealtad, estarás tan satisfecho con los resultados del desarrollo de tus talentos, que no querrás ir de un lado a otro para ver qué es lo que otros maestros se hallan enseñando ni tampoco te interesará conocer a sus estudiantes. Los estudiantes van de un maestro a otro solamente cuando no obedecen al maestro que tienen.

El *guru* o *swami* sabio que toma seriamente su misión y que conoce la naturaleza humana hasta su mismo meollo, le hace muy difícil la vuelta a un discípulo que se fue de su asociación. Primero requerirá una explicación detallada por escrito de las razones de su partida, y una confesión completa por escrito de lo que ocurrió durante el período de alejamiento. Todo esto debe ser verificado examinando detalles y con entrevistas personales. Luego, para probar la sinceridad del estudiante, se le da penitencia, *prayaschitta*, que debe ser llevada a cabo antes de ser admitido o si quiera considerado. Al enterarse

de estos procedimientos (conocidos como *vratyastoma*), la mayoría se retirará sin decir una palabra, en búsqueda de grupos menos exigentes, probando así su poca sinceridad. Estos métodos que han sido probados a lo largo de muchos años, impiden que regresen detractores que pueden perturbar al grupo desde adentro mucho más efectivamente que lo que pueden lograr desde afuera. Si el adepto califica para ser readmitido, luego de completar el *prayaschitta*, debe necesariamente comenzar al nivel de principiante y no se le deberá dar ningún tipo de privilegios, posiciones o reconocimiento con referencia a su asociación previa. La protección de la asociación es de vital importancia para el beneficio de cada devoto y para la continuación del desarrollo espiritual del mismo *swami* o *guru*. Uno no debe ser tan inocente de pensar que un contrariado devoto anterior no va a querer reentrar con el propósito de perturbar la organización, o que pueda incluso ser enviado por un grupo adversario con la misión de volver a unirse para perturbar. Estas cosas y mucho más le han sucedido a *gurus* y a *swamis* desde el principio de siglo.

Existen tres clases de *gurus* que pueden tradicionalmente guiar las almas. En primer lugar por supuesto, están los padres. Luego el *guru* de la familia o un *guru* elegido por los hijos. El tercero, a menudo el más atractivo pero en realidad el más exigente, es Visvaguruji Maha-Maharaj. Visva significa "todo y todos en el mundo," y por supuesto, *guru* significa "maestro." Maharaj es "gran regente." Visvaguruji, como yo lo llamo, enseña aparentemente con mucha paciencia, y al mismo tiempo no acepta excusas y se mantiene sin otorgar perdón en sus lecciones. Todo el mundo que vive en este planeta tiene su *guru*, aunque no lo sepa.

Cuando el mundo se vuelve el maestro, las lecciones pueden ser duras o seductoras, nada cariñosas o simpáticas, desagradables o llenas de felicidad temporaria y tentadora. El mundo es implacable en sus desafíos, en las recompensas que ofrece, en las cicatrices que deja y en la curación que no otorga. El despiadado Visvaguruji trabaja subrepticamente a través de las personas que tú conoces, a medida que *karmas* de vidas pasadas se presentan en esta vida. Nunca da consejo o guía directos, sino que deja que las lecciones de cada experiencia sean descubiertas o que nunca sean descubiertas. Su *sutra* es "Aprende por tus propios errores." Su forma de enseñar es a través de acontecimientos inesperados y eventos que llegan en el momento inapropiado, que de acuerdo a su punto de vista llegan en el momento justo. *Karmas* innecesarios se crean mientras que aquellos más viejos que deberían haberse eliminado, arden sin apagarse, esperando pacientemente otro nacimiento. Placer y dolor se encuentran entre sus métodos de instrucción más efectivos. Visvaguruji es el maestro de todos aquellos que le dan la espalda a sus padres, a los ancianos, a los maestros, a

los *gurus* y a los *swamis*, a las leyes y a las tradiciones de toda clase. No es de sorprenderse entonces, que una persona que en un momento haya abandonado a su querido *guru* o *swami*, quiera volver desde el mundo y pasar por el proceso de reentrada *vratyastoma*, sin importar lo que esto cueste.

## Miércoles

### LECCIÓN 311

## El Mundo Como Tu Guru

Aquellos en el *anava marga*, el sendero del ego externo, a menudo afirman ser su propio *guru*. Algunos maestros no tradicionales incluso alientan esta actitud. Sin embargo, ser uno mismo su propio *guru* es un concepto falso.

Tradicionalmente uno puede ser su "propio *guru*" solamente si la persona fue iniciada como tal, y su *guru* abandonó su cuerpo físico. Aún en este caso, la persona se hallará ligada por el linaje dentro de la secta de Sanatana Dharma a la cual él ha dedicado su vida, aún mantendrá contacto con su *guruji* en los mundos internos. Por lo tanto, realmente nunca será su propio *guru*. El ser su propio *guru* es definitivamente una parte del *anava marga*, una parte muy importante. Es puro egoísmo excéntrico. Un adolescente no se vuelve su propio maestro en la escuela. Un médico no se convierte en su propio profesor ni obtiene la licencia para practicar medicina, firmada por sí mismo. Tampoco sucede esto con un abogado, con un ingeniero ni con una azafata de una aerolínea. Entonces, la lógica nos dice que aquellos que persiguen algo tan delicado, tan personal y tan definitivo como el sendero hacia la perfección, no pueden por sí solos obtener las destrezas y el conocimiento necesarios para tener éxito en su misión.

Bueno, nos estamos divirtiendo con esto, ¿no es así? Pero este es al mismo tiempo un tema muy serio. Piensa acerca de ello. En los dominios del entrenamiento y de la sensibilidad, podemos decir que existen dos *margas* básicos o estadios: el *anava marga* y el *jnana marga*. Aquellos en el *jnana marga*, saben que necesitan a alguien en su vida que ya haya alcanzado lo que ellos buscan obtener, que pueda ver más delante de lo que ellos ven y guiarlos concientemente. Este es el sendero tradicional del Dharma Hindú que conduce a la Realización del Ser.

Aquellos en la ruta del ego externo, han encontrado muchos maestros, los han examinado muy cuidadosamente, y han encontrado que ninguno está a su nivel. Ellos son los devotos de Sri Sri Sri Visvaguru Maha-Maharaj, miembros de su *ashram* Bhogabhumi, sitio de placer. El *sadhana* regular y diario es estimular el deseo por el sexo, por el dinero, por la comida, por las vestimentas.

A diferencia de otros *ashrams*, aquí no existen límites aparentes o pautas

claras. Los seguidores pueden hacer lo que quieran. Las clases están al alcance de todos, desde los estudios más refinados hasta los más tortuosos y de mentalidad baja. Las clases de nivel bajo avanzado enseñan como agredir a tus enemigos sin ser detectado; cómo acceder a pornografía en el Internet, una de las grandes herramientas del *ashram*, y luego participar de los placeres que se recomiendan allí. Existen cursos sobre formas efectivas de apalear a los niños, de maltratar a la esposa o al esposo, para maximizar el caos doméstico. La educación de ejecutivos incluye cómo ascender la escalera de la corporación, los pros y contras de mantener la fachada cuando uno es acertadamente acusado y abatir al acusador declarándolo ignorante o un perpetuo mentiroso. Un departamento entero se halla dedicado a la falta de moderación. Los avances tecnológicos proveen novedades que nunca se agotan. Existe entrenamiento experimental en crimen y castigo, en terrorismo y en ser víctima del terrorismo, venganza, desquite, y la búsqueda del perdón. Visvaguruji tiene maestros asistentes con licencia por todo el mundo, en toda ciudad y en toda pequeña comunidad en todo país. En efecto, cada faceta de nuestro adorable planeta participa en estos programas de entrenamiento en todo momento.

Tópicos de mediano alcance incluyen política, cómo aún perdiendo, poder ganar en el proceso. Amor y relaciones es un tópico muy popular, con cursos intensivos en promiscuidad, matrimonio, infidelidad y divorcio. Cómo encontrar tu pequeño ser y hacerlo grande – nombre y fama – está dentro de las diez cosas más buscadas. Existen muchas variaciones en la adquisición y pérdida de propiedades. Suicidios y amenazas de suicidio para conseguir lo que uno quiere cuenta con muchos estudiantes. Algunos tópicos son obligatorios, incluyendo la búsqueda de la salud y de la longevidad, y la realidad del envejecimiento, la muerte y el morir. El ala de las emociones está siempre llena, especialmente con sesiones de alegrías y tristezas. La furia está saturada de alumnos, al igual que los celos. La lista continúa y continúa. Cómo estar completamente comprometido a no estar comprometido, hace que muchos no puedan avanzar a grados más elevados. El evitar que los hijos se vuelvan interesados en la religión, no vaya a ser que esto les obstaculice la educación o las posibilidades de trabajo, tiene muchos aparentemente inteligentes defensores. Ganarse la vida es una de las ramas más pobladas, con la reciente adición de mantenerse cuerdo al mismo tiempo que mantener tres trabajos. Comprender al joven rebelde y otros desafíos para padres es muy popular. Como tener una familia y al mismo tiempo descuidarla es el último furor.

La mayoría de los *ashramitas*, o *bhogis*, se hallan sumergidos en tantos

tópicos, que luchan veinticuatro horas al día pero nunca se ponen al día. Esta es una universidad muy dura, y la cosa curiosa es que el enrolamiento es automático; aún sin anotarse para un curso, puedes terminar estudiándolo. Es lo que aparece cuando la guía del *guru* es despreciada. El *ashram* de Visvaguruji tiene muchas puertas de entrada, y una sola de salida. Gradualmente, eventualmente, y esto puede llevar muchas vidas, todo el mundo llega a ver que los está guiando a comprender que cada libertad tiene su precio, toda acción su reacción, que el camino a la perfección es hacia arriba y hacia arriba.

Entonces, le puedes decir a tus amigos, "Yo tengo un *guru*, y tú también tienes uno. Todo el mundo tiene un *guru*, aunque no lo sepa." Los tres *gurus* – los padres, el *guru* de la familia y Visvaguruji – dicen al unísono, "Es un trabajo sucio, pero alguien tiene que hacerlo." La escuela Visvaguru de los nudillos duros eventualmente envía a los adeptos errantes de vuelta a un *satguru*, a un shaman, a un rabí, a un sacerdote o a un ministro. De modo de no repetir el entrenamiento, ya seas aprendes a través de las fuertes reacciones de sus cursos o a través de lecciones más amables bajo la guía de los otros dos *gurus* tradicionales. Todos los *gurus* son conspiradores en la evolución del alma, y Sri Sri Sri Visvaguru Maha-Maharaj no es una excepción.

## Juves

### LECCIÓN 312

#### El Templo y el Santuario del Hogar

A través del poder *darshan*, el *guru* es capaz de comunicarse con sus discípulos. La información es pasada a través de estos rayos de *darshan*. El desarrollo se guía en estos rayos de *darshan*. Un estudiante que comienza no puede sentir el *darshan*. Esto significa que no está internamente conectado o "enganchado." No tiene esa línea abierta. Por esa razón es que a menudo el *satguru* publica alguna clase de libros o panfletos intelectuales para mantener restringido al intelecto hasta que el estudiante va hacia adentro en más profundidad. Luego del estudio profundo de los trabajos del *guru*, puede comenzar a sentir el *darshan* ocasionalmente a la distancia, pero no constantemente.

El devoto no tiene necesidad de estar físicamente con su *guru* todo el tiempo para desarrollarse en el sendero como una hermosa flor. Pero tiene que estar con el *darshan* del *satguru* todo el tiempo, ya que ello riega, protege y guía superconscientemente el desarrollo. El *guru* está dentro de él, no la presencia física de su maestro, siempre sagrada, sino las esferas divinas del ser superconsciente del *guru*. La ley es que sólo su *guru* puede llevarlo a esta

realización en forma total y permanente.

Un templo puede ser preparado para que de él emane cierta clase de *darshan*, tan fuerte, o más fuerte que el de un *guru*. Cuando se establece un templo Hindú, se invita a que venga un *satguru* que tenga un fuerte *darshan* para que ayude a los sacerdotes a preparar el altar principal en el templo, lo que inicia el flujo de *darshan* y de *sakti*. Este se hace a través de fuerza actinódica. Ciertos elementos físicos son magnetizados con poder actinódico dentro del santuario a través de la entonación de *mantras* y de varias otras maneras. Esto trae el estado vibratorio del elemento físico que mantiene esta nueva vibración, a una frecuencia elevada. La vibración *darshan* penetra el éter.

De la misma manera tú has magnetizado tus vestimentas con tu vibración personal sin darte cuenta. Una médium muy sensible, con los ojos cubiertos y sosteniendo en sus manos un trozo de tus vestimentas, puede identificarlas como tuyas y decir algo sobre ti. Por esta razón es que el templo debe ser visitado con una actitud apropiada, ya que por un minuto, parte de tu fuerza actinódica es dejada en el templo mientras te hallas frente al altar sintiendo el *darshan* que emana de él. El *darshan* del altar se va acumulando por muchos, muchos años a medida que los devotos vienen y van y los sacerdotes entonan los sagrados *mantras*, inundando el templo con esta fuerza *darshan*, acumulándola en una gran batería que toma y que emite.

El *darshan* es extremadamente importante en el desarrollo espiritual, ya que cataliza el *chakra* coronario. Cataliza el ser superconsciente, refinado de la persona, dándole energía y fortaleciéndolo de la misma manera que una película violenta o sensual y las vibraciones de la gente sentada en la sala del cine cataliza los *chakras* bajos. El *darshan* cataliza el *chakra* coronario, el *chakra* del ojo que todo lo ve, el *chakra* del amor universal y el *chakra* del conocimiento directo de manera similar. Esto es por qué una vez que un templo se ha establecido, los devotos deben acercarse a él y deben tratarlo de una cierta sensible manera para mantener fluyendo su *darshan* en forma fuerte y profunda. Acumula poder a través de los años y estabiliza el desarrollo espiritual de todos los peregrinos que saben de su existencia, especialmente de aquellos que han peregrinado al templo para ser bendecidos por él.

Si te vuelves un poco nubloso, con un poco de neblina, y te llega *karma* con fuerza a tal punto que sientes que no lo puedes controlar tú mismo, entonces te puedes sintonizar con el *darshan* del templo, en el caso que no tengas un *satguru*, ya que trabaja mayormente de la misma manera. Cada devoto debe instalar un santuario en su propio hogar, que está conectado en vibración con el *darshan* del templo, que a su vez está conectado con el *darshan* del *guru* que ayudó a los sacerdotes a iniciar el flujo para el templo.

El santuario del hogar puede traer vibración con el simple uso de los cinco elementos: tierra, aire, fuego, agua y éter. Esto será enseñado por los ancianos sabios. Este es entonces el ciclo del *darshan*: desde el *satguru*, al templo, al santuario del hogar y de vuelta a ti. Si quieres comenzar un pequeño santuario tú mismo, necesitas una piedra bendecida en el templo, que mantiene las vibraciones del *darshan* allí, y aire limpio y fresco; y le debes reservar un espacio, preferentemente una habitación privada. Debe ser arreglada con esmero y estar limpia y sin vibraciones mundanas. Una habitación aparte de las otras. En ella las cinco vibraciones deben tener lugar: tierra, aire, fuego, agua y éter, y debe estar conectada con el *darshan* del templo.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 313**

#### **Captando el Darshan**

El adepto *yoga* avanzado, puede ir hacia adentro de sí mismo a través de la práctica de *maha yoga* y despertar la llama al tope de su cabeza y experimentar las cinco vibraciones dentro de sí mismo, profundamente dentro de los centros psíquicos de la cabeza, que es el templo interior. Para el meditador que comienza y que no ha efectuado *sadhana*, esto se hace difícil, y el templo exterior y su *darshan* son una gran ayuda. Existen muchos catalizadores en el sendero que ayudan a hacerte fuerte, de modo que puedas apoyarte en tu propia médula espinal y traer tu propia dicha. Debemos recordar que el *satguru* es un ayudante en el sendero. Sus renunciantes *sannyasins* a veces también son ayudantes. El meditador no debe apoyarse en su *guru* o en otros discípulos que pueden ser más fuertes o pueden estar más avanzados en sus *sadhanas*. Debe confiar sólo en sí mismo, apoyarse en su propia médula espinal y desarrollarse espiritualmente.

En el *akasa*, existe toda forma en todas sus facetas de manifestación. Un escultor místico puede tomar un poco de arcilla o una piedra y producir una imagen del *satguru*. Tan pronto como siente el *darshan* venir a través de la forma, sabe que está por concluirla. Todo está en un mismo lugar. Es sólo a través de las cosas maravillosas que hacen los dos ojos físicos, que nos hacen pensar que las cosas se hallan en lugares diferentes en la mente consciente de tiempo y distancia. Pero todo en el plano de *akasa* de conciencia, se halla en un lugar. De modo que todo lo que el escultor místico tiene que hacer para captar el *darshan* del *satguru*, es hacer la forma del *guru* de la exacta forma en que existe en el *akasa* cuando el *darshan* estaba más intenso en el momento culmine de su vida en la tierra.

De forma similar, uno puede recibir *darshan* a través de la foto del *satguru*. El

*darshan* no viene en realidad de la fotografía, sino del *akasa*, donde existe el *guru* interno. La fotografía simplemente actúa como punto de concentración, como punto focal suficiente para sintonizar al devoto en el *akasa* en el momento exacto, que es el "ahora", cuando la foto fue tomada o el retrato pintado y con la sensación exacta del *darshan* en ese momento en particular y su efecto acumulado hasta el presente. Entonces, la totalidad del *darshan* del *guru* es sentida.

Conociendo intelectualmente cómo trabaja el *darshan* en sus muchas y variadas facetas, se hace fácil participar en él, y meditando sobre algunos de estos principios que he mencionado, puedes captar como hacerlo.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 314**

#### **El Poder de la Postración**

El postrarse a los santos pies del *satguru* ha sido llevado a cabo en la India Hindú y en Sri Lanka por miles de años. Es una costumbre antigua y muy valiosa, porque separa a las personas que se pueden postrar de aquellas que no pueden. Separa a las almas profundas de aquellas que aún se hallan atravesando las áreas intelectuales e instintivas de la mente. Le permite al aspirante mismo saber dónde se halla en el sendero, y le permite al *satguru* saber de una mirada, sin pensar, dónde se encuentra el discípulo en el sendero espiritual por medio de las emanaciones de la médula espinal cuando este se postra de cara al piso ante él. La postración genera energías concretas cuando se lleva a cabo frente al *guru* o a la Deidad del templo. El ego es dominado en forma natural, la humildad se refuerza, y las almas del *guru* y del discípulo disfrutan de una comunicación profunda en ese momento.

Los Saiva Siddhantas siempre han tenido un *bhakti* ciego por Dios, por los Dioses y por el *guru*. Sus padres y sus madres son a menudo incluidos y colmados de estos mismos sentimientos de amor. Son por naturaleza personas muy dulces. Jnanaguru Yogaswami dijo esto al respecto del *bhakti* al *guru*: "*Bahkti* al *guru* es la mayor de las bendiciones. Cuídala, saboréala y refréscate con ella. Avanza en el sendero del *dharma*. Llama en el nombre de 'Sankara Siva'. Aprende que no existe ninguna cosa errada. Proclama que todo es verdad. Busca la gracia de Dios. Repite 'Sivaya Namah'. Tú debes realizar el Ser por ti mismo. En ti la paz y la paciencia brillarán y tú serás tu propio soporte. Deja que las preferencias y las aversiones se extingan. No reflexiones acerca de *karmas* pasados. Resuelve eliminar los tres deseos."

Los devotos a menudo transfieren al *guru* los sentimientos que tienen hacia sus madres y sus padres. Esto no significa que ellos dejan de amar a su madre



y a su padre cuando ellos aceptan un *guru*. Significa que si ellos tienen problemas en la casa, tendrán problemas semejantes con su *guru*. Si ellos aman y honran a sus padres, amarán y honrarán a su *guru*. Los devotos que poseen verdadero *bhakti* están llenos de amor por todos los seres. Sus hijos nunca los perturbarán. Cuidan a sus mascotas y aman a su madre y a su padre. Ellos no van a un *guru* para escapar de infelicidad en el hogar. Ellos van al *guru* porque su madre y su padre les enseñaron todo lo que ellos saben y ahora ellos precisan seguir hacia adelante. Aún en este momento, la bendición de los padres es buscada ya sea para seguir al *guru* de la familia o a otro. Esta es la ruta tradicional. Esto es Saiva Siddhanta.

Existen emanaciones que provienen de la médula espinal donde sea que el individuo se halle funcionando, diferentes tipos de sentimientos instintivos, intelectuales o aquellos de la superconciencia.. El meditador trabaja con esas fuerzas. Transmuta las energías al *chakra* coronario. Tú debes trabajar diligentemente para llegar allí, y entonces lo tienes por la eternidad. Esta es la gran herencia que tienes derecho a recibir por vivir en este planeta.

Seres trascendentes, que poseen sistemas nerviosos tan altamente desarrollados que no necesitan un cuerpo físico en donde funcionar y que ayudan a aquellos en la Tierra, pueden dar un *darshan* vital y vibrante que te ayudará y que te estabilizará en el sendero. Seres actínicos delicados y sutiles que han vivido alguna vez en la Tierra, y que como tú han meditado, trabajado con sus fuerzas, obtenido la Realización del Ser, generado *darshan* y finalmente despojado el cuerpo físico y hecho votos de servir a la gente de la Tierra. Los Hindúes los llaman *devas*, Dioses o Deidades. Todos ellos se hallan aquí, pues todo está en un único lugar. Todo lo que posee la misma o semejante vibración está en un lugar en el *akasa*. Los grandes cuerpos actínicos de todos estos seres evolucionados están aquí. Tú puedes invocar también el *darshan* de los Dioses, si las cosas se te hacen realmente muy difíciles en el sendero hacia arriba por la médula espinal. Estos *devas* o Dioses, visitan diversos templos en momentos auspiciosos, viajando en el *akasa loka*, que esta próximo a la conciencia espacio-tiempo.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 315**

## **Trabajando Con Los Mundos Internos**

Un adepto avanzado puede, durante la meditación, viajar también en el *akasa*. Puede ir a India, a Sri Lanka, a América, de tres formas diferentes: proyectándose a sí mismo mentalmente allí en el *akasa*, sentándose y trayendo Sri Lanka aquí, o viajando en su cuerpo astral y realmente estando allí. Las

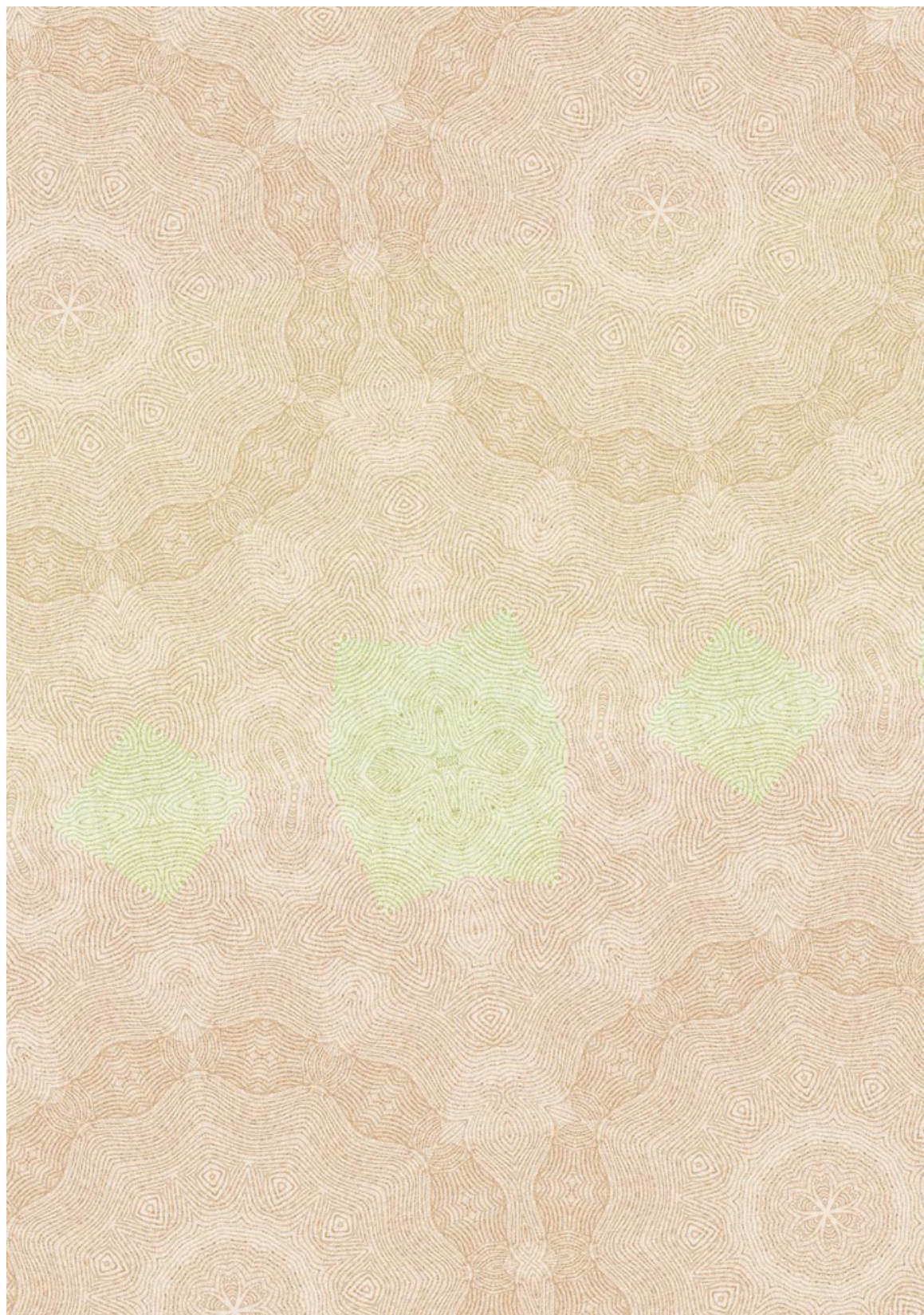
personas lo verían allí si fueran internamente desarrolladas. Los grandes *devas* y Dioses visitan templos y participan en mantener la vibración *darshan* fuerte. Ellos también ayudan a los *satgurus*. Ellos ayudan a los discípulos de los *satgurus* dando una maravillosa protección psíquica. Pueden ser usualmente contactados haciendo sonar una campana.

El sonido de una campana es una de las cosas que penetra en vibración en el *akasa*. Si rastrearas los tonos evanescentes de una campana hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro, exactamente hacia la luz, ese sería el último sonido que oirías antes de que la ausencia de sonido ocurra. Todos los otros sonidos se desvanecen y sólo escucharías la campana como el último sobre-  
tono de sonido. Con el tañido de una campana puedes traer sin riesgo fuera de meditación profunda a un *yogui*. El comenzará a escuchar ese sonido y volverá a la conciencia normal luego de un rato. De lo contrario tú puedes hablarle y el puede que ni siquiera te oiga. Tú puedes despertar a alguien que está dormido haciendo sonar suavemente una campana. Los tonos suaves de la campana penetran en las profundidades de su sueño o meditación y lo traen de una manera muy agradable a la conciencia física. Así como la campana es lo primero, la llama es la segunda cosa que penetra tan profundamente en la conciencia.

El ser del plano interior, una vez que es contactado, usará entonces el agua en tu altar del hogar para poner en ella todas las vibraciones indeseables que halle en la habitación. Luego cargará la piedra del altar con su *darshan*. El ser o *deva* del plano interno vendrá al *puja*, invocado por la campana. El poder de la llama le dará la habilidad de trabajar dentro de la habitación recolectando todas las vibraciones negativas de todas las personas, viejos *karmas* y colecciones magnéticas de pensamientos y emociones, y los pondrá a todos en el agua. Luego del *puja*, se debe tirar afuera el agua. Puede comenzar a ponerse turbia. En la habitación de la meditación, el agua se debe mantener siempre fresca, ya que incluso recoge por sí misma fuerza ódica.

La fuerza ódica es lo que ocasiona todos los problemas en la Tierra. El agua misma es fuerza ódica, de modo que colecta las vibraciones conflictivas en sus elementos. Las fuerzas actínicas motivan fuerzas ódicas, al igual que crean fuerza ódica. De modo que cuando en los grandes templos de la India la ceremonia se halla a una cierta frecuencia y altura, se siente el *darshan* de la Deidad por la cual el templo se construyó, ya que Ella visita el templo en su cuerpo espiritual. Puede venir por simplemente un corto período de tiempo, pero la vibración del *darshan* es sentida de una manera muy dinámica y edificante, una vibración similar a aquella de un *satguru*, pero diferente debido a que proviene de un plano interior. Lo protege a uno de viejas experiencias

que vienen del subconsciente para repetirse, *karmas* que quizás hubieran tomado años para ser vividos de nuevo. Esta protección interna es una de las muchas maravillosas formas en que el *darshan* trabaja por el bien de las personas en el sendero.



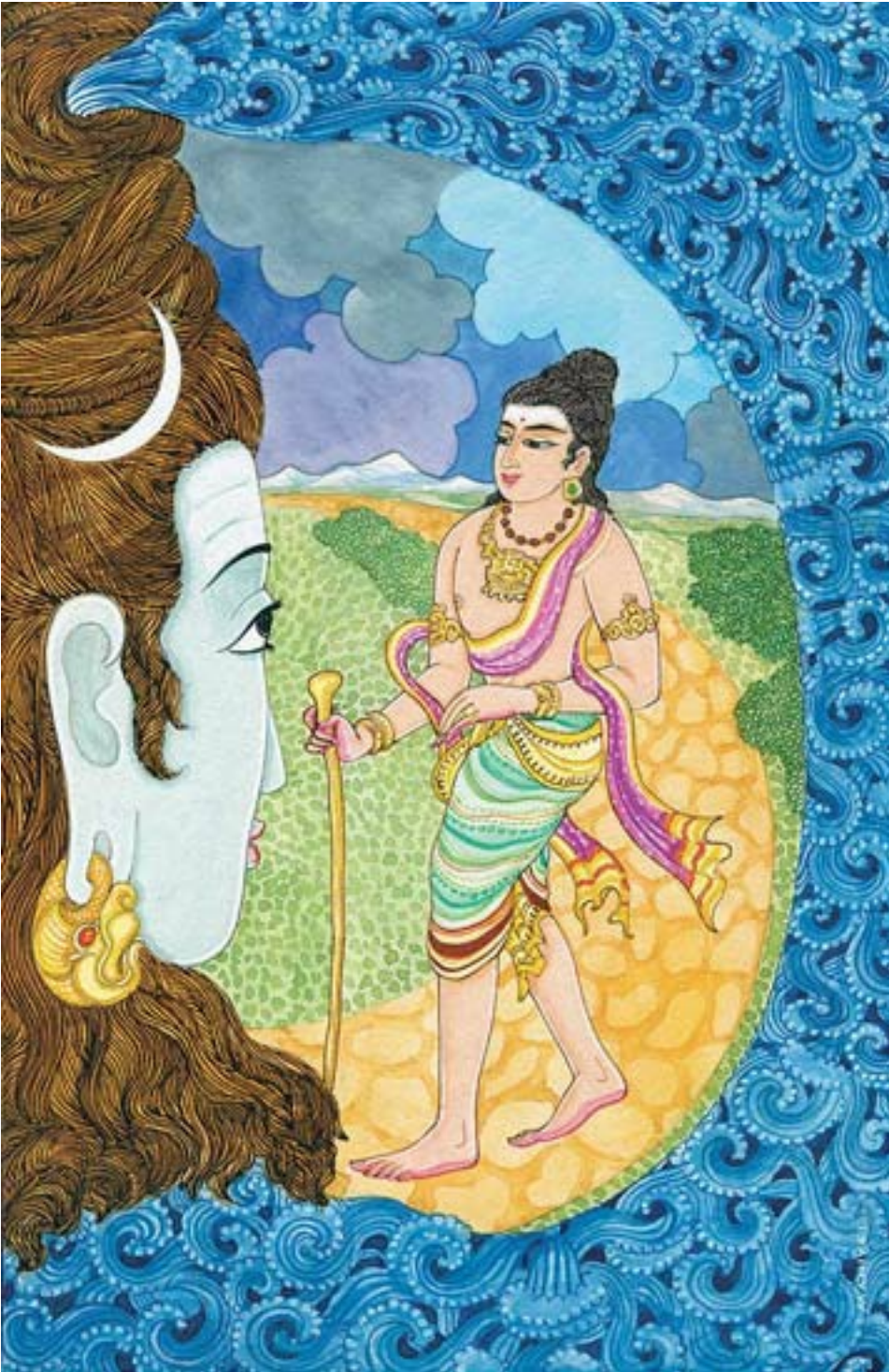
## Jnaninah Tad Darsita Margascha



## Los Jnanis y el Sendero Que Predican

Los grandes conocedores buscan al Señor de los cielos. Aquellos que buscan la compañía de estos grandiosos obtendrán el estado de Siva. Ellos se vuelven el sendero de la virtud y son verdaderamente bendecidos. Asociarse con los grandes conocedores es en verdad una dicha suprema.

*Tirumantiram 545*



*Un conocedor de Dios, o alma realizada, pasos en el camino de la iluminación. Después de haber experimentado muchas vidas, después de haber realizado prácticas espirituales y resolver sus karmas, que ha alcanzado conciencia de Siva, que simbólicamente le rodea como el agua del Ganges que fluye de las cerraduras de Siva.*

**Lunes**

**LECCIÓN 316**

## **El Camino Sagrado Hacia los Pies de Siva**

Tantos en el mundo desconocen el gran gozo con el que una vida religiosa bien vivida recompensa. Ellos buscan su satisfacción en el exterior de ellos mismos y fallan una y otra vez. Algún día ellos llegarán a la conclusión, como han hecho todos ustedes, de que es la vida interna, la vida espiritual la única que da felicidad eterna y que no cambia. Este mundo externo y esta conciencia externa nunca pueden dar al alma una verdadera satisfacción, verdadera realización. Oh, puedes encontrar felicidad temporaria, pero será seguida por lo opuesto en su debido curso. La conciencia externa del mundo material, es por su propia naturaleza una atadura. Lo ata a uno a través del *karma*. Lo ata a uno a través de *maya*. Lo ata a uno a través de *anava*, o identidad del ego e ignorancia. Esa es la naturaleza del mundo, atarnos.

Cuando el alma ha acumulado suficiente experiencia, naturalmente busca ser liberada, desatar las ataduras. Eso inicia el más maravilloso proceso en el mundo, a medida que la persona da sus primeros pasos en el sendero espiritual. Por supuesto, durante todo el tiempo, a través de esos nacimientos, vidas y muertes, el alma ha experimentado una evolución espiritual, pero inconscientemente. Ahora busca conocer a Dios pero conscientemente. Esa es la diferencia. Es una gran diferencia. Por este proceso consciente de purificación, de esfuerzo interno, de refinamiento y de maduración, los *karmas* llegan más rápidamente, la evolución se acelera y todas las cosas pueden volverse más intensas, y en general lo hacen. Sin embargo, no te preocupes. Eso es natural y necesario. Esa intensidad es la forma en que la mente experimenta las energías cósmicas que se suman y que comienzan a fluir a través del sistema nervioso.

Entonces aquí se encuentra el alma, buscando en forma intencional conocer, "¿Quién soy yo?, ¿De dónde vine? ¿A dónde estoy yendo?" Un sendero debe ser encontrado, un sendero que otros han seguido exitosamente, un sendero que tiene respuestas tan profundas como las preguntas que la persona se formula. En el Hinduismo Saivita, nosotros tenemos tal sendero. Es llamado el Saiva Neri, el Sendero hacia Siva. Es un sendero amplio y sin obstáculos que guía a la persona hacia sí misma, al verdadero Ser que yace dentro y más allá de su personalidad, yace en el mismo meollo de su ser.

Hoy quisiera hablar un poco sobre este sendero interno. Todos ustedes saben que es un sendero místico, lleno de misterio. No puedes aprender mucho sobre él en libros. Entonces, ¿en dónde buscar? Busca en las santas escrituras,

donde el sendero directo hacia Dios es descripto por nuestros santos. Mira a los grandes maestros, los *siddhas*, los perfectos. Mira a los *satgurus*, quienes han encontrado y superado todos los desafíos que encontrarás en tu camino. Mira a ellos y pídeles que te ayuden a mirar hacia dentro de ti mismo. La mayor parte del misticismo, que es uno de los más grandes bienes del Hinduismo está encerrado dentro de estos maestros, que en nuestra tradición son conocidos como *satgurus*, sabios o *siddhas*. Hay mucho por decir sobre esto. Como Yogaswami nos dijo, "El tema es muy vasto y el tiempo es corto!"

## **Martes**

### **LECCIÓN 317**

#### **Los Cuatro Estadios de la Evolución**

Dejadme comenzar con algo que les puede llegar como sorpresa. Todos los hombres y las mujeres en la Tierra están haciendo exactamente lo que deben hacer. Las personas se lamentan, "Desearía ser rico, Desearía vivir en otro lugar. Yo debería ser un doctor. Si simplemente las cosas fueran diferentes." Pero en el análisis final, todos estamos haciendo lo que queremos, lo que debemos, haciendo lo que continúa en nuestro sendero de evolución. Nada está errado. Nada debería ser que no esté siendo. Incluso el borracho, incluso el ladrón, son parte de la danza cósmica del Dios Siva. No significa que debas pensar en ser un ladrón, ya que existe un *karma* muy difícil asociado con ello. Simplemente date cuenta que el ladrón también está evolucionando. El también es una creación de Siva, y lo que hace es para él de alguna manera necesario.

Simplemente mira al mundo. Los guerreros libran sus batallas. Los sacerdotes se ocupan de sus templos. Los hombres de negocios deben vender sus mercancías. Los granjeros deben vender sus cosechas y atender a sus manadas. Los educadores deben pasar su conocimiento. Cada uno debe hacer lo que tiene que hacer en la grandiosa danza cósmica de Siva. Cada uno sigue el camino de servicio que guía a la devoción, que lleva a las disciplinas espirituales de *yoga*. Finalmente, ese *yoga* culmina con la obtención de la Verdad, o Realización de Dios. Estos son los cuatro *margas* que guían al alma hacia su mismo Ser.

Para los Hindúes, el sendero se ve dividido en cuatro estadios o facetas de desarrollo interno. Algunos las llaman *yoga karma*, *yoga bhakti*, *yoga raja* y *yoga jnana*; *charya*, *kriya*, *yoga* y *jnana*. De cualquier forma, son básicamente lo mismo – estadios progresivos que sigue el alma en su búsqueda de Dios. Estamos hablando aquí de la forma en que aquellos en épocas pretéritas obtuvieron sus realizaciones, cómo vivieron sus vidas, cómo sufrieron, como



pasaron por sufrimiento mental en sus *tapas*, cómo caminaron el sendero San Marga a través de la vida - *charya*, *kriya*, *yoga* y *jnana* – y cómo en ese proceso resolvieron los *karmas* del pasado y cómo aprendieron a vivir completamente en el presente, se avergonzaron de la persona de ellos mismos para ser el alma de ellos mismos. Ellos practicaron verdadero *yoga* para conseguir liberarse de volver a nacer, *moksha*, que sólo la realización de la Absoluta Verdad puede dar. Por supuesto, no hay acción suficientemente grande que nos haga no permanecer en el sendero de la iluminación una vez que el camino ha sido bien definido.

El estadio de *jnana* es el último de los estadios. La mayoría de las personas no comprenden el *jnana*. Piensan que es un poquito más que el estudio intelectual del sendero, una clase simple de sabiduría. Pero *jnana* no significa una simplista lectura de las escrituras o comprensión de libros filosóficos y conocer las respuestas a preguntas estereotipadas. *Jnana* es la floración de la sabiduría, de la conciencia iluminada, del ser verdadero. *Jnana* es el estado del alma realizada que conoce la realidad absoluta a través de experiencia personal, que ha alcanzado el final del sendero espiritual luego de muchas, muchas vidas.

*Yoga* es el sendero de *sadhana*, o disciplina, que conduce al alma avanzada hacia *jnana*. El *yoga* se divide en ocho partes, que van desde las simples disciplinas físicas y dietas hasta la contemplación más profunda que se logra a través del perfecto control de la mente. *Yoga* no significa simplemente sentarse en posición de flor de loto durante media hora todos los días en un ático o en hacer *asanas* de *hatha yoga* para salud y belleza. Significa el *yoga* llevado a cabo por los *yoguis* de antaño, los renegados de la sociedad, *tapasvins* listos para encarar el fuego del *sadhana*, almas valerosas que han renunciado a todo en búsqueda de la verdad, perseverando con una voluntad de hierro hasta lograr lo que buscan.

*Kriya* es básicamente culto y devoción, o la expresión de nuestro amor a lo Divino a través de ceremonias y rituales variados. *Kriya* no significa asistir a servicios en el templo de manera indiferente o supersticiosa, para ser bien visto en la comunidad, para estar entre amigos o chismosear o hablar de política y de otros asuntos humanos. *Kriya* es la comunión genuina con los mundos internos, un estadio profundo en el cual el corazón se halla henchido y los ojos rebalsan con culto interiorizado, amor y rendición.

*Charya* es servicio, pero no significa servicio vacío, llevando a cabo ritos tradicionales en forma impensada o simplemente casar a las hijas anticipándose a relaciones prematrimoniales. Significa servicio hecho desinteresadamente, *dharma* llevado a cabo conscientemente, es culto

ofrecido de lleno y es bondad de pensamiento, palabra y obra.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 318**

#### **Devoción y la Guía del Guru**

Por supuesto nuestra más preciada teología es Saiva Siddhanta monoteísta, las enseñanzas advaitas heredadas de nuestro *guru parampara* que delineó el curso en que nos hallamos. Esta nos enseña que Dios y el ser humano son en última instancia uno. Esta nos enseña que nuestro Supremo Dios, Siva, es el creador del universo, y que El es también la creación. El no se diferencia de ella.

Debemos ir al templo y rendir culto, con todo nuestro corazón, a Dios en forma, antes que nuestros *karmas* sean limpiados, nuestras responsabilidades pagadas y de que podamos realizar la perfección sin forma de Dios Siva. La *guha*, la cueva de conciencia, nos abre sus puertas para que nos sentemos confortablemente, sin distracción mental, en la cavidad dentro de la cabeza, allí para comenzar el *yoga* de la unión para logros personales espirituales eternos. Saiva Siddhanta nos delinea el sendero en que nos hallamos. Nos dice cómo obtener esas metas.

Los santos que cantaron los himnos de Tirumurai nos inspiran hacia delante y hacia adentro. El venerable e ilustre *Rishi* Tirumular capturó la esencia de los *Vedas* y de los *Agamas* en sus epístolas promulgando las reglas y regulaciones que debemos seguir, exponiendo los logros que debemos esperar alcanzar. Hace más de dos mil años, el gran *siddha*, San Tirumular, enseñó, "Ofrece oblacones con amor. Enciende lámparas doradas. Esparce incienso de madera aromática y prende alcanfor en todas direcciones. Olvida tus preocupaciones mundanas y medita. Realmente obtendrás liberación extática."

En nuestras escrituras Hindu se dice que es necesario tener un *satguru*. Sin embargo, también es posible que un individuo logre todo esto por sí mismo sin un *guru*. Posible, pero muy difícil y extremadamente infrecuente. Puede haber cuatro o cinco en una centuria, o quizás menos. Las escrituras nos explican que en vidas pasadas un alma tal debe haber sido bien disciplinada por algún *guru* y que es ayudada internamente por Dios en esta vida. Con muy raras excepciones, un *guru* es necesario para guiar al aspirante en el sendero tan lejos como él quiera y pueda llegar en su encarnación presente. Unos pocos alcanzarán lo Definitivo. El *satguru* es necesario debido a que la mente es astuta y el ego es un mecanismo que se auto-perpetúa. Es incapaz y al mismo tiempo no quiere trascenderse a sí mismo por sí mismo. Por lo tanto uno

necesita la guía de otra persona que ha atravesado por el mismo proceso, que ha seguido el sendero fielmente hasta su fin natural y que por lo tanto puede guiarnos con suavidad hacia Dios dentro de nosotros mismos. Recuerda, el *satguru* te mantendrá en el sendero, pero tú debes caminarlo solo.

Todos los *gurus* difieren el uno del otro dependiendo de su *parampara*, su linaje, al igual que de su naturaleza individual, su desarrollo y sus logros. Básicamente, la única cosa que un *guru* te puede dar es tú a ti mismo. Eso es todo, y es llevado a cabo de muchas formas diferentes. El *guru* estará solamente limitado por su filosofía, que delinea el logro último, y por su propia experiencia. El no puede llevarte a donde él mismo no ha estado. Es el trabajo del *guru* el inspirar, asistir, guiar y a veces impulsar al discípulo a moverse un poco más hacia el Ser de sí mismo, que lo que él ha podido lograr por sí mismo.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 319**

#### **Los Deberes del Discípulo**

Es el deber del discípulo comprender la guía a veces sutil que le ofrece el *guru*, tomar para sí las sugerencias y usarlas de la mejor manera posible para llevar a cabo los *sadhanas* que le fueron dados. Estar con un *satguru* es una intensificación en el camino de la iluminación – siempre desafiante, ya que el crecimiento es un desafío para la mente instintiva. Si el *guru* no proporciona esta intensificación, podemos considerar que es simplemente un maestro filosófico. No todos los *gurus* son *satgurus*. No todos los *gurus* han realizado a Dios ellos mismos. La idea es cambiar los patrones de vida, no perpetuarlos. Esa sería la única razón por la cual uno quiere encontrar un *satguru*.

Algunos maestros enseñarán ética. Otros enseñarán filosofía, lenguaje, culto y escrituras. Algunos enseñarán con el ejemplo, con guía interior. Otros enseñarán con libros. Algunos serán silenciosos, mientras que otros darán cátedra y tendrán clases. Algunos serán ortodoxos, mientras que otros no. La forma de la enseñanza no es la cuestión más esencial. Lo que importa es que haya un *satguru* verdadero y completamente realizado, de que haya un discípulo verdadero y completamente dedicado. Bajo tales condiciones, el progreso espiritual será rápido y seguro, aunque no necesariamente fácil. Por supuesto, en nuestra tradición los *siddhas* han enseñado siempre sobre Siva y nada más que Siva. Ellos han enseñado el Saiva Dharma que busca servir y conocer a Siva de tres maneras: como Señor Personal y creador de todo lo que existe; como existencia, conocimiento y dicha – el amor que fluye a través de toda forma – y finalmente como el Ser de todo intemporal, sin forma y sin

causa.

Cuando vamos a la escuela, se espera que aprendamos nuestras lecciones y que luego nos graduemos. Una vez que nos graduamos, se espera que entremos en la sociedad, que tomemos un empleo de acuerdo a nuestro nivel de educación. Se espera que sepamos más cuando salimos que cuando entramos, y naturalmente es así. Cuando llevamos a cabo *sadhana*, se espera que maduremos internamente, que podamos crecer y que nos disciplinemos a nosotros mismos. Y en efecto nos volvemos personas mejores, más productivas, más compasivas y más refinadas.

Pero cuando llevamos a cabo *yoga*, se espera que vayamos hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro, profundamente dentro de nosotros mismos, profundamente dentro de nuestra mente. Si el *yoga* es llevado a cabo verdaderamente, nos graduamos con conocimiento basado en nuestra experiencia personal, no basado en lo que otra persona ha dicho. Entonces ocupamos nuestro lugar entre los *jnanis* – los sabios que conocen, y que saben lo que conocen – para inspirar a otros con comprensión en *sadhana* y en *yoga*.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 320**

#### **Alcanzando lo Definitivo**

En otras palabras, la práctica del *yoga* bien llevado a cabo produce el *jnani*. El *yogui* tiene las mismas experiencias, si tienen éxito, y termina con el mismo conocimiento independiente que, cuando es revisado, se corresponde perfectamente con lo que otros *jnanis* descubrieron y enseñaron como resultado de sus prácticas *yogas*. Este tipo de conocimiento sobrepasa todo otro conocimiento y es la base de las escrituras Hindúes. El *jnani* es un alma poco común, un alma altamente evolucionada. Él habla de la Verdad por haberla experimentado, y le da su toque personal. Así como dijo Sri Ramakrishna, tú vas hacia adentro siendo un tonto, pero a través de las prácticas de *yoga* vuelves hecho un hombre sabio. Eso es el *jnani* – el concededor de lo incognoscible.

El *yogui* que se halla en el proceso de *yoga*, que no se ha graduado aún a la Realización de Dios, no es un *jnani*, a pesar de que tiene toda clase de realizaciones a lo largo de su camino, algunas que son mantenidas y otras que aún deben ser mantenidas. El *yogui* se halla buscando, esforzándose, cambiando, desarrollándose, tratando con todo su corazón de volverse, de conocer su meta final. Cuando la unión se ha hecho completa, cuando dos se han hecho uno, él no es más un *yogui*, él es un *jnani*. Cuando el estudiante se

gradúa de su colegio, no es más un estudiante, es un graduado. La unión de la cual hablo es Parasiva, ha ser experimentada por el *sannyasin* que se ha vuelto hacia sí mismo desde el mundo.

Existe aún otra realización que puede ser descripta como la experimentación de Dios Siva como Satchidananda, como luz y amor y conciencia. Esta también puede ser alcanzada a través de *yoga*. Cuando uno experimenta este estado expandido del ser, esta conciencia cósmica, uno vuelve sabiendo que ha tenido una experiencia fantástica, pero no persiste el *jnana*, ya que uno tiene aún que experimentar lo culmine. Las personas de familia pueden obtener este segundo estado a través de esfuerzo diligente, e incluso alcanzar Parasiva en el momento de la muerte, o antes, si él ha entrado en el sendero de la renunciación una vez que todas las obligaciones de su vida han sido satisfechas. Pero son pocos, muy pocos los que han obtenido lo más elevado de lo elevado, Parasiva, luego de haber sido dueños de casa, habiendo completado su *dharma* de familia, liberados de toda tarea mundana, inmerso en un total pero total abandono de cónyuge, de familia, de amigos, de asociaciones de toda clase, sin tomar discípulos, evitando tener devotos y viviendo para siempre solo, de limosna, para buscar lo más elevado de lo elevado. Como he dicho, aún siguiendo tal estricto sendero, hay muy pero muy pocos que obtienen la Realidad Absoluta. Pero todo aquel que se esfuerza, ha hecho una preparación muy poderosa para la próxima vida.

Mi *satguru* Siva Yogaswami, decía a menudo, "El Señor Siva está dentro tuyo. Tú estás dentro del Señor Siva. El Señor Siva con todo su poder no puede separarse de ti." Siva Yogaswami nos dijo que fuéramos al templo, que rindiéramos culto en el templo. También nos dijo que fuéramos hacia adentro de nosotros mismos, a Sivajñana. El no nos dijo que no fuéramos al templo. El no trató de quebrar nuestra fe. El trató de construir nuestra fe y de hacernos fuertes. Nos guió por el sendero recto, el sendero de los santos Saivitas, que conduce a los pies de Siva.

Siva Yogaswami mismo, a pesar de ser completamente realizado, iba al templo regularmente, rendía culto a Siva allí, luego se sumergía completamente en sí mismo durante la culminación del sagrado *puja*, acercándose a Siva a través de la meditación. El nunca abogó, así como tampoco lo ha hecho ningún *satguru* Saivita, por que los devotos avanzados renuncien a efectuar *bhakti*, o a que dejen el templo. No! Nunca! Ellos enseñaron que Siva está dentro tuyo y que no puede ser separado de ti, pero ellos también nos guiaron sabiamente a buscarlo y a rendirle culto en el templo.

## Sábado

## LECCION 321

### La Naturaleza de Dios Siva

Siva posee forma. El también es sin forma. Pero el sí posee forma, y existe en los dominios de la conciencia más elevada, denominados Sivaloka. Siva posee una mente, una mente superconsciente que impregna como un plasma todas las formas que El crea, todas las formas que El preserva y todas las formas que El re-absorbe en Sí mismo. Siva está muy cerca de todos y cada uno de nosotros. La mente de Siva nos impregna a todos. Pero cuando nosotros queremos ver la forma de Siva y recibir Su *darshan*, vamos al templo de Siva, y cuando el sacerdote invoca a Dios, Dios Siva se cierne sobre el Sivalinga en su cuerpo de luz dorada. Durante meditación profunda, Sivajñana, podemos, dentro del templo de nuestro corazón, ver la forma sagrada de Dios Siva.

Dios Siva crea, Dios Siva preserva todas Sus creaciones, y cuando la creación cesa de ser necesaria, la absorbe de nuevo en sí mismo, para ser creada de nuevo. Los Saivitas de todo el mundo aman a Dios Siva, y Dios Siva ama a sus devotos. Por cada paso que el devoto da hacia Siva, Siva da nueve pasos hacia el devoto. Estas son las conclusiones finales del Saiva Siddhanta.

No existe razón para tener confusión alguna acerca de las muchas Deidades de nuestra maravillosa fe Hindú. ¿Es el Señor Ghanesa nuestro Supremo Dios? No. ¿Es el Señor Muruga nuestro Supremo Dios? No. Ellos son Dioses, dos de los muchos Dioses que Siva ha creado. Pero Dios Siva es el Dios Supremo, intemporal, sin forma, sin espacio, impregnando toda forma, y sin embargo poseedor de una forma. El es la plenitud de todo lo que llena a las personas desde adentro hacia fuera.

En Saivismo, nos hacemos fuertes, nos volvemos audaces, a través de nuestro culto a Siva. Los miembros de Saiva Samayam, la religión Saivita, no temen a la muerte, ya que ellos conocen acerca de renacer. Los miembros de Saiva Samayam no temen al infierno eterno; no existe infierno eterno. Los miembros de Saiva Samayam no temen a sus ministros, a sus sacerdotes, a sus *swamis* o a sus *gurus*. Los miembros de Saiva Samayam no temen a Dios. La falta de temor, por lo tanto, te hace fuerte. Nuestros santos nos dicen en los sagrados himnos de Tirumurai que el culto a Siva te hace fuerte. El culto a Siva te hace inteligente. El culto a Siva te trae conocimiento de tu Ser interno divino. Recuerda esto a medida que avanzas en la vida: nosotros no usamos armas en nuestra religión. Seguimos el sendero de la no violencia, del no dañar a otros seres. Nuestra única arma es nuestra mente, nuestra inteligencia.

Desafortunadamente, en algunas, aunque no en todas, de las sectas Judeocristianas, el temor a Dios prevalece. La distinción entre el bien y el mal,

entre los cielos y el infierno, es predominante, y ocasiona temores, aprensión y profundos conflictos mentales. Por lo tanto, esta estructura psicológica no es conducente a la práctica del *yoga*, ya que arbitra en contra de la misma idea de unidad del ser humano y Dios que busca el *yogui*. Aquellos que han sido adoctrinados así, a menudo tratan de meditar, pero no tienen éxito necesariamente en los logros más profundos, debido a las barreras subconscientes que la filosofía dualista ha establecido allí.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 322**

#### **Cuando Llega la Calma**

Para poder realmente meditar hacia la contemplación profunda, y no simplemente aquietar la mente y las emociones y sentir un poquito de serenidad, debes ser un miembro de una religión que te da la esperanza de una unión no dual con Dios, que enseñe que Dios está dentro del ser humano, y que debe ser simplemente realizado. Si se supone que la meditación conduzca al *jnana*, debe comenzar con la creencia de que no existe maldad intrínseca y abarcar la verdad del *karma*, de que somos responsables de nuestras propias acciones. Tal meditación debe ser tomada por un miembro de una religión que da esperanzas de vida futura y que no amenaza con sufrimiento eterno ante el fracaso, en caso de que el fracaso sea el resultado. Una meditación así es posible, y en realidad requerida de aquellos que siguen el *Dharma* Hindú. Por lo tanto, la práctica de *yoga* es el pináculo más elevado dentro de nuestra antigua fe.

Si lees las completas escritura sagradas del Saivismo, no encontrarás a nuestros santos cantando himnos a Adonai, Yahweh, Buddha o Jesús. Nuestros santos nos dijeron que rindamos culto a Siva, el Dios Supremo, que rindiéramos culto a Ghanesa en primer instancia antes de rendir culto a Siva, que rindiéramos culto al Señor Muruga. EN tiempos pretéritos, existían millones de templos de Siva, desde las cumbres del Himalaya en Nepal, a través del norte y el sur de la India, Sri Lanka y lo que es ahora Malasia e Indonesia. Todos tenían una misma mentalidad, rindiendo culto juntos a Siva, cantando Sus loas con una voz unificada. Como resultado, la India se hallaba unificada espiritualmente. La India era entonces el país más rico del mundo. El culto a Siva te traerá riquezas. El culto a Siva te traerá salud. El culto a Siva te traerá conocimiento. El culto a Siva llenará tu corazón de amor y de compasión.

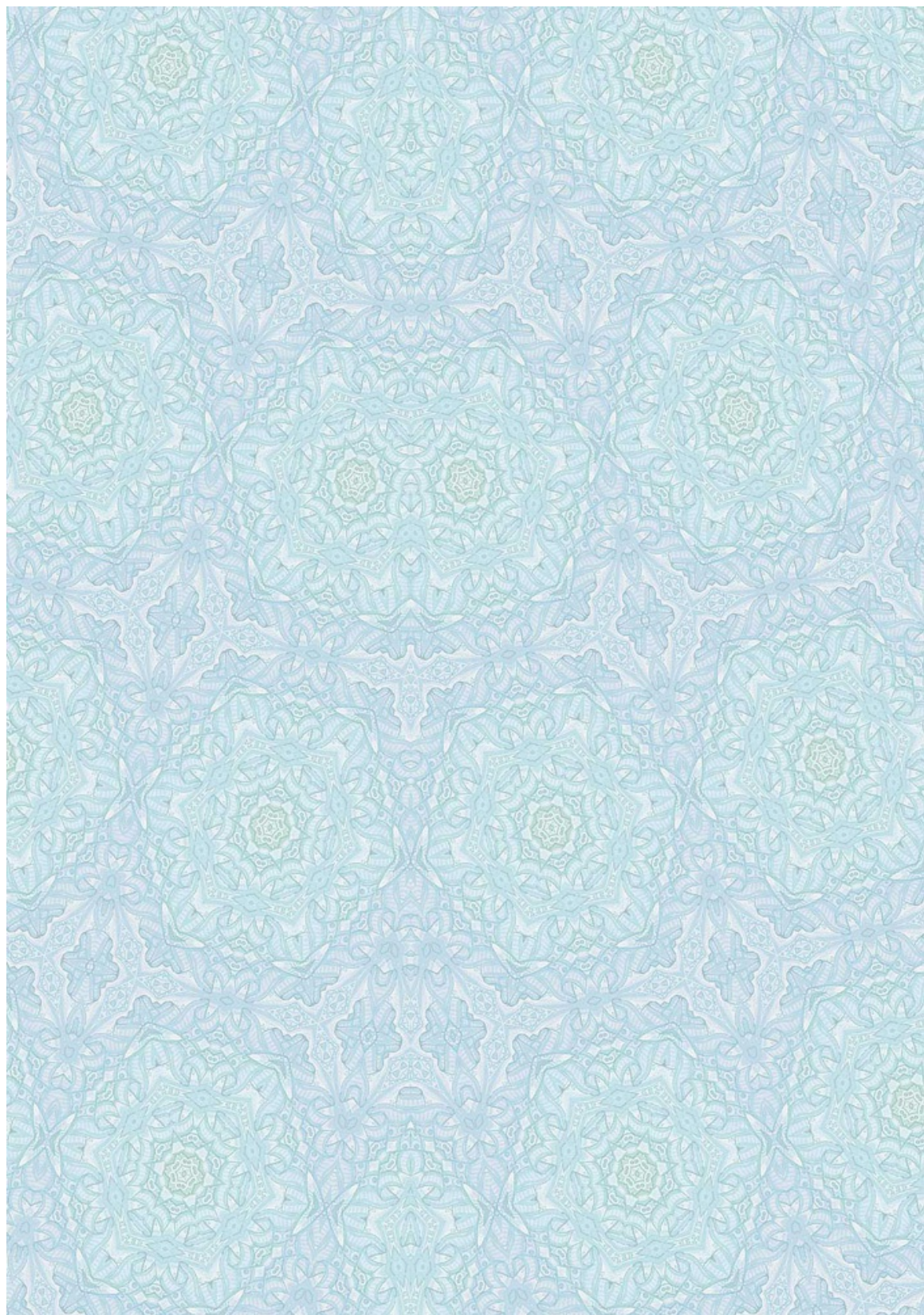
Saiva Samayam es la religión más grandiosa del mundo. Saiva Samayam es la religión más antigua del mundo. Saiva Samayam posee *yoga*. Posee grandiosos templos, grandiosos *pandits*, *rishis* y escrituras. Todos los santos

que cantaron las canciones de Siva nos dijeron cómo rendir culto a Siva y cómo debemos vivir nuestras vidas Saivitas. Todos debemos seguir esas instrucciones. Al entonar esas canciones a Siva, Siva te dará todo lo que tu le pides. El te dará todo lo que pides, pues Siva es el Dios del Amor. Nuestros santos han cantado que Siva está dentro nuestro, y que nosotros estamos dentro de Siva. Conociendo esto, el temor, la preocupación y la duda se van para siempre de nuestra mente.

Cuando la mente ha resuelto todas sus diferencias a través de culto, penitencia, *dharana*, *dhyana*, entonces se conoce lo interno, que es la quietud misma. Entonces el interior es más fuerte que el exterior. Es entonces fácil ver a todas las otras personas atravesando todo lo que se debe atravesar en un estadio particular en el sendero. Los opuestos se encuentran allí, pero no son vistos. Esto es por lo cual es sencillo para el sabio –que ha logrado sabiduría a través de desarrollo espiritual – decir, "No existe injusticia en el mundo. No existe maldad ni pecado."

Simplemente vemos opuestos cuando nuestra visión se halla limitada, cuando no hemos experimentado totalmente. Existe un punto de vista que resuelve todas las contradicciones y que responde todas las preguntas. Aquello que debe ser experimentado es aquello que aún debe ser comprendido. Una vez que se ha experimentado y comprendido, llega la Quietud. Los *karmas* se aquietan. Este es el sendero arduo de *charya*, *kriya* y *yoga* que resulta en *jnana*. Este es el sendero de no solo empeñarse en desarrollar la naturaleza elevada, sino al mismo tiempo y apuntando hacia el mismo fin, resolviendo en forma positiva y consciente los remanentes de la naturaleza baja. Siguiendo el sendero espiritual, nos encontramos sin esfuerzo reemplazando caridad por ambición, y resolviendo, en vez de simplemente suprimiendo, los sentimientos instintivos de celos, odio, deseo y furia.





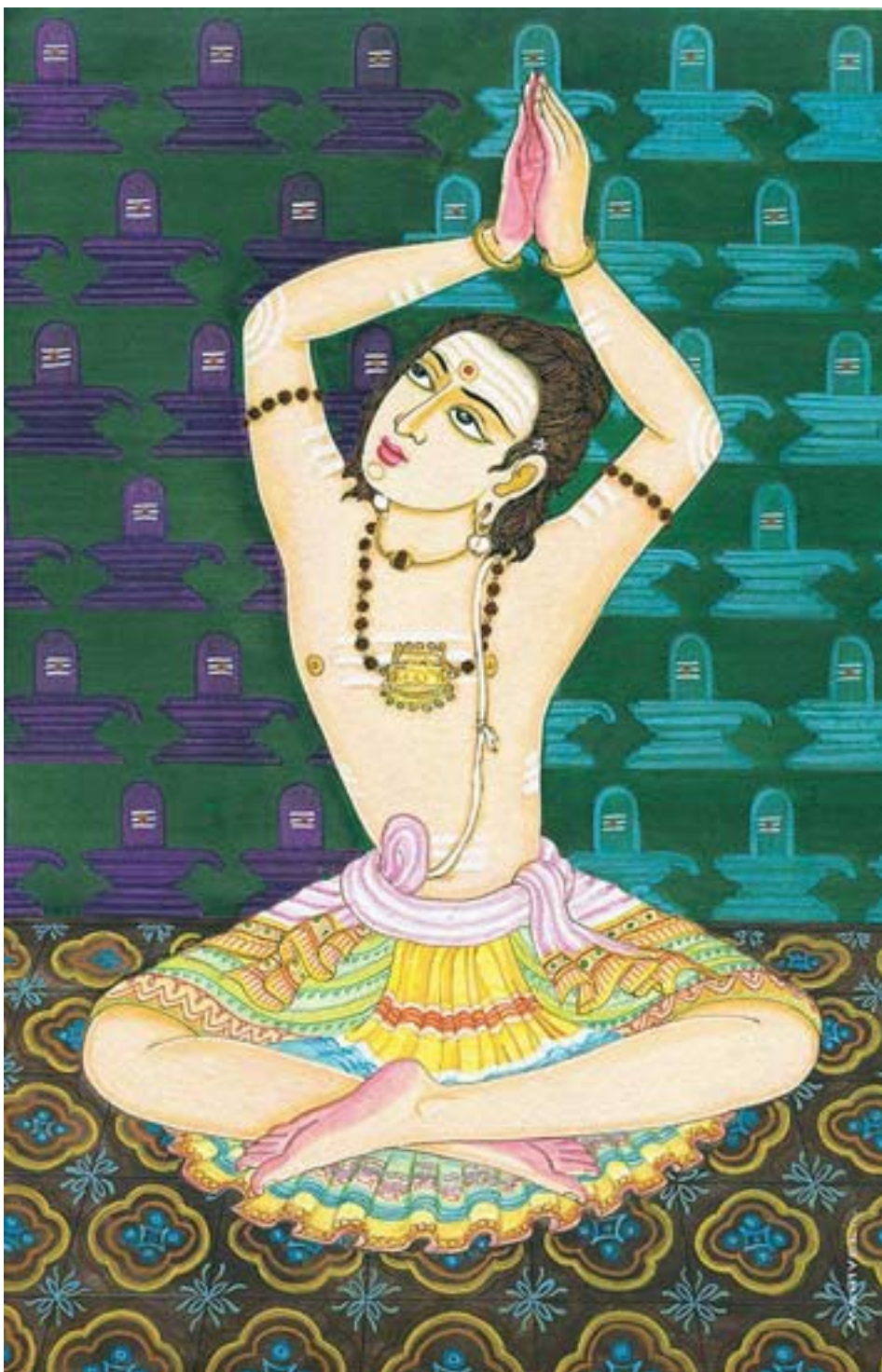
## Svatmanah Purnatadvayam



## Las Dos Perfecciones de Nuestra Alma

El primordial, el grandioso invisible, El mismo se dividió en muchos. Como forma, sin forma y forma sin forma, como *guru* y como Señor Sakti en numerosas formas, Él se volvió inherente en *jivas* y también trascendente.

*Tirumantiram* 2481



*Esta jñani está levantando las manos en la conciencia de adoración de Siva dentro y más allá de él. Su contemplación es la Parasiva sin forma, representado por los Sivalin.gas oscuros en la izquierda, y Siva en la forma como Mahesvara y Satchidananda, representados por las lingas más ligeros de la derecha.*

**Lunes**

**LECCIÓN 323**

## **Siva's Three Perfections**

Vamos a tratar ahora las tres perfecciones de nuestro Supremo Dios Siva: Parasiva, Satchidananda y Mahesvara. ¿No es maravilloso saber que dos de las tres perfecciones de Dios son inherentes al alma humana? ¿Cuáles son esas tres perfecciones? El gran Dios Siva tiene forma y es sin forma. El es la Conciencia Pura inherente o forma pura; El es el Señor Personal manifestándose a Si mismo como innumerables formas; y El es el Absoluto impersonal, trascendente más allá de toda forma. Conocemos a Siva en Sus tres perfecciones, dos de forma y una sin forma. En primer lugar, rendimos culto a Su forma manifiesta como Amor Puro y Conciencia Pura, que se denomina Satchidananda en Sánscrito. En Segundo lugar, le rendimos culto a El como nuestro Señor Personal, Mahesvara, el Alma Primordial que ama y cuida tiernamente a sus devotos – un Ser cuyo cuerpo resplandeciente puede ser visto en visión mística. En nuestra vida diaria, nosotros amamos, honramos, rendimos culto y servimos a Dios en estas perfecciones manifiestas. En último lugar, en perfectamente simple y al mismo tiempo asombrosamente austero *nirvikalpa samadhi*, lo realizamos como el Parasiva sin forma, que es buscado y conocido solo por *yoguis* y *jnanis*. No podemos hablar de Su Realidad Absoluta que está más allá de cualidades y de descripción, y que al mismo tiempo es cognoscible para el alma madura que busca a Dios en el interior a través de *yoga* y bajo la guía de un *satguru*.

Con el objeto de comprender los misterios del alma, distinguimos entre el cuerpo del alma y su esencia. Como cuerpo del alma, somos individuales y únicos, diferentes de los demás. Nuestra alma es un cuerpo de luz auto-refulgente que evoluciona y que madura a través de un proceso evolutivo. Este cuerpo del alma es de la naturaleza de Dios Siva, pero es diferente de El en cuanto es menos resplandeciente que el Alma Primordial y se halla aún evolucionando, mientras que El es Perfección que no evoluciona. Podemos equiparar el cuerpo del alma con una bellota, que contiene al poderoso roble, pero que es una pequeña semilla que aún debe desarrollarse. Aún cuando la Realización de Dios ha sido obtenida, el cuerpo del alma continúa evolucionando en este y en otros mundos hasta que se une con el Alma Primordial, así como la gota de agua se une con su fuente, el océano. Este es el destino de todas las almas sin excepción.

En el meollo del sutil cuerpo del alma, se halla Satchidananda, o Amor inherente, y en el meollo de éste se halla Parasiva, o Realidad trascendente. En esta profundidad de nuestro ser, no existen identidades separadas o

diferencia – todos son uno. Entonces, profundamente dentro de nuestra alma nos identificamos con Dios en este mismo momento, ya que dentro nuestro está el Parasiva no manifiesto y el manifiesto Satchidananda. Estos no son aspectos del alma que evoluciona, sino el núcleo del alma que no cambia ni evoluciona. Ellos son eternamente perfectos y uno mismo con Dios Siva. Desde una perspectiva absoluta, nuestra alma se halla ya mismo en unión no-dual con Dios en sus dos Perfecciones de Satchidananda y Parasiva, pero deben ser realizadas para ser conocidas. Satchidananda es la mente superconsciente del alma – la mente de Dios Siva. Parasiva es el núcleo más interno del alma. Nosotros somos Eso. No nos volvemos Eso. No existe relación entre Satchidananda, que es forma pura y conciencia, y Parasiva, que es sin forma. Paramaguru Siva Yogaswami nos enseñó, "Tú eres Siva. Yo soy Siva. Todos son Siva. Así como Siva es inmortal, también lo somos nosotros."

## **Martes**

### **LECCIÓN 324**

#### **Forma y Falta de Forma**

Debemos advertir a todos y a cada uno de no ver a la mente externa como Dios, lo cual sería auto-engañarse. La personalidad o la individualidad del ser humano no es Dios – ni lo es el ego, ni el intelecto ni las emociones. A pesar de que aquellos que no están iluminados a veces cometen ese error, confío en que ustedes ya han descubierto la diferencia. Parasiva, el Ser Dios, reside en el núcleo de la existencia de la persona, más allá del alcance de las fases externas de la conciencia; y sin embargo estas existen gracias a que Aquel existe, el Dios Siva intemporal, sin causa y sin espacio más allá de la mente.

La otra perfección inherente al alma humana es Satchidananda – Ser, Conciencia y Dicha. Cuando la fuerza de la mente, la fuerza del pensamiento y los *vrittis*, u ondas de la mente, se aplacan, la mente externa se aplaca y la mente del alma se manifiesta. Nosotros compartimos la mente de Siva en esta profundidad Superconsciente de nuestro ser. Al entrar en esta quietud, uno encuentra primero una luz blanca clara dentro del cuerpo, pero solo una vez que se ha obtenido suficiente dominio de la mente a través de práctica prolongada y disciplinada de *yoga*.

El escuchar la *vina*, el *mridangam*, el *tambura* y todos los sonidos psíquicos es el despertar del cuerpo interno, que, en caso de que el *sadhana* se continúe, finalmente crecerá y se estabilizará, abriendo la mente al estado constante de Satchidananda, donde la santa mente interna de Dios Siva y nuestra alma son una. Yo sostengo con seguridad, que Satchidananda – la luz y la conciencia que impregnan la forma, Dios en todas las cosas y en todo lugar – es forma,

aunque forma refinada. Satchidananda es forma pura, conciencia pura, dicha pura, o la perfección del alma en forma. Parasiva es sin forma, intemporal, sin causa y sin espacio, como la perfección de nuestra alma más allá de la forma.

A pesar de que Satchidananda es conciencia suprema, no es la realización final, que está más allá de la conciencia y de la mente. Esto difiere de las interpretaciones más populares del Vedanta de hoy, que hacen virtualmente sinónimos a estas dos perfecciones. Los estudiosos del Vedanta moderno describen ocasionalmente a Satchidananda casi como un estado del intelecto, como si el intelecto perfeccionado, a través de conocimiento, pudiera obtener tales profundidades, como si estas profundidades fueran una premisa filosófica o una colección de creencias y visiones. Esto es lo que yo llamo el "Vedanta simplista."

Para comprender la diferencia entre estas dos perfecciones visualiza una vasta cobertura de luz que penetra las paredes de este monasterio y también la campiña que nos rodea, filtrándose a través de todas las partículas de material. La luz puede bien ser llamada sin forma, penetrando todas las formas concebibles, nunca estática, siempre cambiante. En realidad no es sin forma sino amorfa. Avanzando un paso más en esto, supón que existiera "algo" tan grandioso, tan intenso en vibración que pudiera tragarse tanto a la luz como a como a las formas que penetra. Esto no puede ser descripto, pero puede ser llamado Parasiva – la más grandiosa de todas las perfecciones de Dios Siva a ser realizada. Esto también puede ser experimentado por el *yogui* en *nirvikalpa samadhi*. Por lo tanto, comprendemos Parasiva como la perfección que se conoce en *nirvikalpa samadhi*, y Satchidananda como la perfección que se experimenta en *savikalpa samadhi*. Con la palabra "sin forma" yo no quiero describir aquello que puede tomar cualquier forma o aquello que no tiene forma o tamaño definido. Yo quiero significar completamente sin forma, más allá de la forma, más allá de la mente que concibe forma y espacio, ya que mente y conciencia son también forma.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 325**

#### **Siendo y Volviéndose**

Del microcosmos siempre surge el macrocosmos. De Parasiva – que es sin tiempo, sin causa y sin forma – siempre surge toda forma. Este es el gran misterio sin por qué. De la pura conciencia surge la luz que une a toda forma en vínculo específico, individualizando las formas, almas, una de otra. Esto siempre está sucediendo, al mismo tiempo que simultáneamente, las almas que se esfuerzan, se liberan de sus ataduras por la gracia de Dios Siva para

Llegar a Satchidananda, y luego ser absorbidos en Parasiva. Este también es un gran misterio sin por qué.

La existencia llamada Parasiva impregna el infinito Satchidananda, manteniéndolo de la misma manera que la Luz Divina de Dios Siva impregna y mantiene las formas ordinarias de este mundo. Parasiva no crea Satchidananda, y sin embargo Satchidananda es mantenido debido a la existencia de no-existencia. Ahora, tú puedes preguntar "Por qué?" La respuesta es que es la voluntad de nuestro gran Dios Siva.

Por lo tanto, primero buscamos obtener una claridad intelectual del camino en que nos hallamos. Este intelecto purificado da una claridad filosófica y no debe ser confundido de ninguna manera con el logro. En la era tecnológica, existen miles de personas que tienen claro intelectualmente cuál es la tarea por hacer, cómo obtener los objetivos, y ellos tienen las habilidades necesarias para comenzar. No se engañan a sí mismos de que ya han comenzado o de que han obtenido algo, sino hasta que han fallado muchas veces, hasta que los fracasos han sido dominados y que el éxito ha sido alcanzado y ocupado el lugar del fracaso. Por lo tanto marcamos una distinción entre el *yogui* experimentado cuyo conocimiento tiene su fuente en la superconciencia y el Vedantista de sillón que a menudo piensa que su comprensión intelectual es alguna clase de logro avanzado. No lo es. Las gentes del Occidente han llegado muy lejos en tecnología, muy lejos en comprender y usar la mente, muy lejos en el estudio de Vedanta, como para ser impresionados por esto.

Las dos perfecciones explican muy bien las profundas preguntas que el ser humano se hace a sí mismo, preguntas que producen muy pocas respuestas. A través de la meditación sobre las dos perfecciones inherentes del alma, podemos penetrar el misterio de la unidad del ser humano y Dios. El ser humano y Dios son uno, sin embargo Dios Siva tiene aún una tercera perfección, Mahesvara, el Alma Primordial, perfecta y completa, mientras que el cuerpo del alma del ser humano se halla aún madurando, se halla aún evolucionando. Algún día, el cuerpo del alma del ser humano se unirá con Dios Siva en esta tercera perfección. Por lo tanto vemos que el ser humano se halla al mismo tiempo "siendo" y "volviéndose." Es en este mismo momento es perfecto, ya que la esencia de su alma, Parasiva y Satchidananda, existe eternamente dentro de él como sí mismo, no habiendo nunca sido creada. Al mismo tiempo el ser humano se halla evolucionando, convirtiéndose, ya que su cuerpo del alma individual se halla aún evolucionando a través del tiempo, para eventualmente madurar en la imagen y semejanza del Alma Primordial y Creador, Mahesvara.

Puedo llegar a sorprenderte al decir que el alma del ser humano ha sido

creada y no creada. Es verdad, el cuerpo de luz del alma fue creado por El mismo Dios Siva. Dentro de este cuerpo de luz y conciencia, existen sin principio o fin, las dos perfecciones de Parasiva y Satchidananda. Encontramos las paradojas de unidad y de dualidad, de ser y de volverse y de existencias creadas y no creadas delineadas sutilmente a través de una comprensión de las tres perfecciones de nuestro gran Dios Siva.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 326**

#### **El Punto de Concepción**

El punto de concepción es el ápice de la creación. ¿A qué punto concebimos y cómo creamos? Expandamos nuestra conciencia, expandámosla realmente, y comencemos a darnos cuenta que la creación es simplemente reconocer lo que ya existe – que no hay nada Nuevo; todo está dentro tuyo y está retratado en tu exterior a medida que te vuelves consciente de que está creado, concluido, dentro tuyo.

¿Qué es lo que hace al punto de concepción el ápice de la creación? Es la historia de ti mismo. Expande tu conciencia para tomar al sol, a la luna, a los planetas, a la Tierra, a todos. Y cuando tu limitada conciencia se focaliza en una cosa, di, "Existe un sol y en unas pocas horas veré la luna." Y en unas pocas horas tú ves la luna. Tú eres el creador, pero solo creas en los dominios bajos de la mente. Todo está dentro tuyo: el sol, la luna, los planetas, la gente funcionando a través de todos sus diferentes estados de conciencia, todas las variadas manifestaciones de forma. Todos ellos están dentro tuyo.

A medida que tomas conciencia de uno por vez, lo estás realmente creando en los dominios bajos de tu mente. Lo estás traduciendo en los dominios bajos de tu mente. El reconocimiento de lo que es, es la forma en la que lo creaste tú mismo. Esto es profundo. Se halla en los dominios de la contemplación. Y únicamente en los dominios de la contemplación comenzarás a concebirlo.

Aquellos de ustedes que han tenido el suficiente poder para concentrar una parte suficiente de la mente de modo de hacer contemplación, deberán volverse semejantes a Dios en la vida diaria. Trabajarás mucho pero mucho para hacer que cada cosa que hagas en la mente consciente la hagas perfecta, para concluir cada tarea y para tener consideración de los demás en todo momento. Esto te llevará a los siguientes estadios de la contemplación.

Cuando nos volvemos descuidados en nuestros dominios bajos de la mente luego de haber alcanzado la contemplación, estamos usando el gran poder de Dios en una forma negativa, y estamos creando grandes barreras dentro de



nosotros mismos, que nos mantienen en los dominios bajos de la mente. Pero cuando nos esforzamos en forma diligente en perfeccionar la devoción, que es *bhakti*, en perfeccionar nuestro servicio, que es *yoga karma*, en todo momento – veinticuatro horas al día de vigilia – entonces liberamos barreras, barreras que vamos a encontrar quizás el próximo año o el siguiente. Quemamos y limpiamos hasta *karma* que vendrá en nuestra próxima vida. Y te mueves de un estado de contemplación al otro y te vuelves estable en el siguiente estadio de contemplación hasta que comienzas a vivir en el mismo límite del Absoluto. Y es en el límite del Absoluto que tu puedes comenzar a darte cuenta de que el punto de concepción es el ápice mismo de la creación. Tú realizas toda forma y luego tú realizas lo sin forma.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 327**

#### **Conciencia Expandida**

La lucha con la mente es una lucha sencilla si te hallas constantemente vigilante, todo el tiempo, siempre haciendo lo que sabes que debes hacer, no permitiéndole a la mente volverse instintiva no perdonándole a la mente cuando se vuelve instintiva, no permitiéndole a la mente justificar, racionalizar, excusar, volverse combativa, sino haciendo que la mente siempre se mantenga suspendida, como un picaflor sobre la flor, de modo que tú comiences a vivir en el eterno ahora, constantemente, permanentemente. Y entonces lo interno se vuelve natural en ti, no algo sobre lo cual has escuchado, o estudiado, o hablado o cantado, ya que tu te abres, despiertas internamente.

La contemplación es el poder del ser humano sobre su mente a medida que comienza a ir hacia el interior de sí mismo. La concentración es el poder del ser humano sobre su mente a medida que va por la vida resolviendo los problemas de la vida. Y la meditación es la sabiduría del ser humano.

Expandamos nuestra conciencia una vez más, y veamos si podemos volvernos concientes del universo entero todo en un instante. ¿Dónde se halla ese universo? Se hace muy real para ti en ese instante, pero ¿dónde está? Puedes mirar hacia arriba y decir "Está allí arriba", pero ¿dónde es "allí arriba?" ¿Dónde concibes el "arriba?" Tu puedes ver que el sol está arriba en el cielo. Lo mismo la luna. Pero ¿dónde se halla el punto focal de tu concepción? ¿Cómo creas la luna? Tú puedes decir que el sonido de una cascada está a veinticinco pies de ti. ¿Dónde se crea ese sonido? ¿Dónde lo concibes? Solamente en los dominios bajos de la mente el sol se halla a tantos millones de millas de distancia, o la cascada a tantos pies de distancia de donde te hallas sentado. Expande tu conciencia y comenzarás a conocer la verdad. Haz todas las

insignificantes pequeñas cosas que puedes hacer para dar lugar a los estados negativos de la mente, y tú te atarás a la mentira y vivirás en la mentira, así como un animal viviría en una jaula. "Conoce la verdad y la verdad te hará libre."

Por lo tanto, la libertad no llega a través de lo que recuerdas, de cuan bien puedas racionalizar, de cuan bien seas capaz de hablar para envolverte o salir de situaciones, de cuan bien te puedas excusar acontecimientos negativos. El estado de conciencia de conocimiento en el cual puedes conocer la verdad llega solo cuando puedes controlar tu estado bajo de conciencia y vivir una vida divina cada día, y entonces tu conciencia se expande automáticamente. Tu vida diaria se vuelve una vida de inspiración, y en tu conciencia expandida comienzas a conocer la verdad, y ese conocimiento de la verdad te libera del estado bajo de la mente del cual luego te das cuenta que es la mentira, la eterna mentira. El punto de concepción es el ápice de la creación.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 328**

#### **Aferrándose a la Luz Interior**

Hace muchos años, durante la primavera en nuestro Monasterio del Desierto de Montaña, un hombre joven me escribió diciendo que él quería renunciar al mundo y volverse un monje Hindú. Aquí tengo la carta que escribí en respuesta y una charla inspirada que le envié para que reflexionara, que se titula "En el borde de lo Absoluto."

"Namaste! Tu encantadora carta llegó hoy al mismo tiempo que yo regresaba al monasterio del peregrinaje de odisea de la India al ashram que tengo en Alaveddy, Sri Lanka, y a otros ocho países. Esta buena coordinación indica que te hallas en un haz interno, sin duda debido a los esfuerzos que ya has llevado a cabo en tu búsqueda espiritual. De tu carta, es claro que has agotado todos los otros caminos sin salida en el sendero. Tu decisión de ser un monástico renunciante es buena. Es una decisión importante y sé que la has pensado mucho. Estamos en momentos de cambio. Se necesitan almas dedicadas como tú en nuestra orden monástica para ayudar en el sendero para estabilizar y enseñar a aquellos que se hallan en la búsqueda. Le ha llegado el momento a la mente occidental de redescubrir las vastas enseñanzas del Hinduismo Saiva Siddhanta.

Voy a darte el primero de muchos desafíos que vamos a compartir en esta vida. Este es meditar profundamente todos los días por un mes entero acerca de una charla que una vez di a un pequeño grupo de *mathavasis*, monjes, en el Templo de San Francisco. En efecto, tuvo lugar en Agosto 28 de 1960. Al igual

que tú, comenzaban a experimentar las áreas de dicha y de paz de sus seres interiores, y hablamos sobre la visión iluminadora que uno posee cuando se halla en el borde de lo Absoluto. Sentirás que esta tarea es un verdadero reto. Recuerda que las recompensas son mucho mayores que el esfuerzo que se requiere.

Es mi deber, como tu maestro espiritual asegurarte que habrá sufrimiento. La vida del *sannyasin* no es fácil. Demandará de ti más de lo que hayas imaginado. Te será requerido que sirvas cuando estás cansado, que des inspiración cuando te sientes un poco irritado, que des cuando sientes que no queda nada para ofrecer. Abandonar este gran ministerio no será bueno ni para ti ni para aquellos que aprenderán a depender de ti. Una orden monástica Hindú no es un lugar para escaparse del mundo. Nos deberás enseñar a nosotros y a ti mismo a depender de ti, de modo que dentro de veinte o treinta años, otros encontrarán fortaleza en ti a medida que tu cumples tú destino kármico como líder espiritual en esta vida.

Por lo tanto, lee con atención estas palabras. Pesa tu vida y considera dónde deseas poner tus energías. La meta por supuesto es la Realización del Ser. Ello llegará naturalmente. Se necesita primero un cimiento, un cimiento nutrido a través de estudio pausado y ardiente, a través de llevar a cabo *sadhana* y de las exigencias que impone el *guru* sobre el aspirante. Esta es una hermosa encrucijada en tu vida. No te apresures. Lleva a cabo esta tarea y si deseas un entrenamiento más disciplinado e intenso, lleva a cabo *sadhana*. Concluye tus asuntos mundanos. Luego podemos sentarnos juntos."

**EN EL BORDE DEL ABSOLUTO:** Muy poca gente se halla familiarizada con los estados de conciencia elevados, ya que nunca los han experimentado. Es muy agradable aprender sobre ellos, y sin embargo, están fuera de nuestro alcance mientras no tengamos una experiencia directa de un estado elevado de conciencia expandida. La mente, en su densidad, nos mantiene sin conocer a nuestro Ser. Y luego obtenemos un poco de conocimiento de la existencia del Ser como resultado de que la mente se libera a sí misma de deseos y antojos, de odios y de temores y de las distintas y variadas cosas de la mente. Yo digo "cosas" porque si pudieras ver el odio, verías que es una cosa que vive con uno como un compañero. Si pudieras ver el temor, verías que es una cosa, y a medida que llega la comprensión, esa cosa llamada temor se aleja para no retornar jamás.

A medida que desarrollas la espiritualidad, es difícil de explicar lo que te das cuenta que sabes. Al principio sientes luz brillar interiormente, y piensas que esa luz la has creado con tu mente, pero a medida que aquietas tu mente, verás esa luz una y otra vez, y se hace más y más brillante, y luego te

comienzas a preguntar qué es lo que hay en el centro de esa luz. "Si esa es la luz de mi verdadero Ser, ¿por qué no aquietta la mente?"

Luego, a medida que vives la denominada "buena vida", una vida que trata bien a tu conciencia, la luz se hace más y más brillante, y al contemplarla, tu penetras hacia el centro de esa luz, y comienzas a ver las diversas formas hermosas, formas más hermosas que las que puede ofrecer el mundo físico, colores hermosos, en ese dominio de cuatro dimensiones, más hermosos que los que el mundo material ofrece. Y entonces te dices a ti mismo, "¿Por qué formas? ¿Por qué color, cuando las escrituras me dicen que soy intemporal, sin causa y sin forma?." Y entonces buscas el color sin color y la forma sin forma. Pero la mente en sus diversos y variados aconteceres, como una película que se proyecta permanentemente, te trae hacia abajo y te mantiene oculto con sus ramificaciones.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 329**

#### **A Las Profundidades de Nuestro Ser**

En tu constante lucha por conquistar esa mente, tu alma se pone en acción como una manifestación de la voluntad, y tu aquietas más y más de esa mente y entras en un estado más profundo de contemplación donde ves una luz centellante más brillante que el sol y cuando revienta dentro tuyo comienzas a saber que tú eres la causa de esa luz que aparentemente ves. Y en ese conocimiento te aferras a ella como el naufrago se aferra al trozo de madera flotando en el océano. Te aferras a ella y la voluntad se hace más fuerte, la mente se vuelve calma a través de la comprensión de la experiencia y de cómo la experiencia ha sido creada. A medida que la mente deja de sujetarte con sus deseos y antojos, tú te zambulles más profundamente, sin temor hacia el centro de esta resplandeciente avalancha de luz, perdiendo tu conciencia en Eso que está más allá de la conciencia.

Y cuando vuelves a la mente, no solo ves la mente por lo que es; sino que ves la mente por lo que no es. Tú eres libre, y encuentras a los hombres y a las mujeres vinculados, y no te apegas a aquello que encuentras porque el vinculador y el vínculo son uno. Tú te vuelves el sendero. Tú te vuelves el camino. Tú eres la luz. Y cuando observas a las almas desarrollarse, algunas eligen el camino del Espíritu; algunas eligen el camino de la mente. A medida que observas y te preguntas, el preguntarte es en sí mismo una contemplación del universo, y en el borde del Absoluto miras hacia la mente y un pequeño átomo se magnifica tan grande como el universo entero, y ves, de una sola mirada, la evolución desde el principio hasta el fin, de adentro y de afuera, en

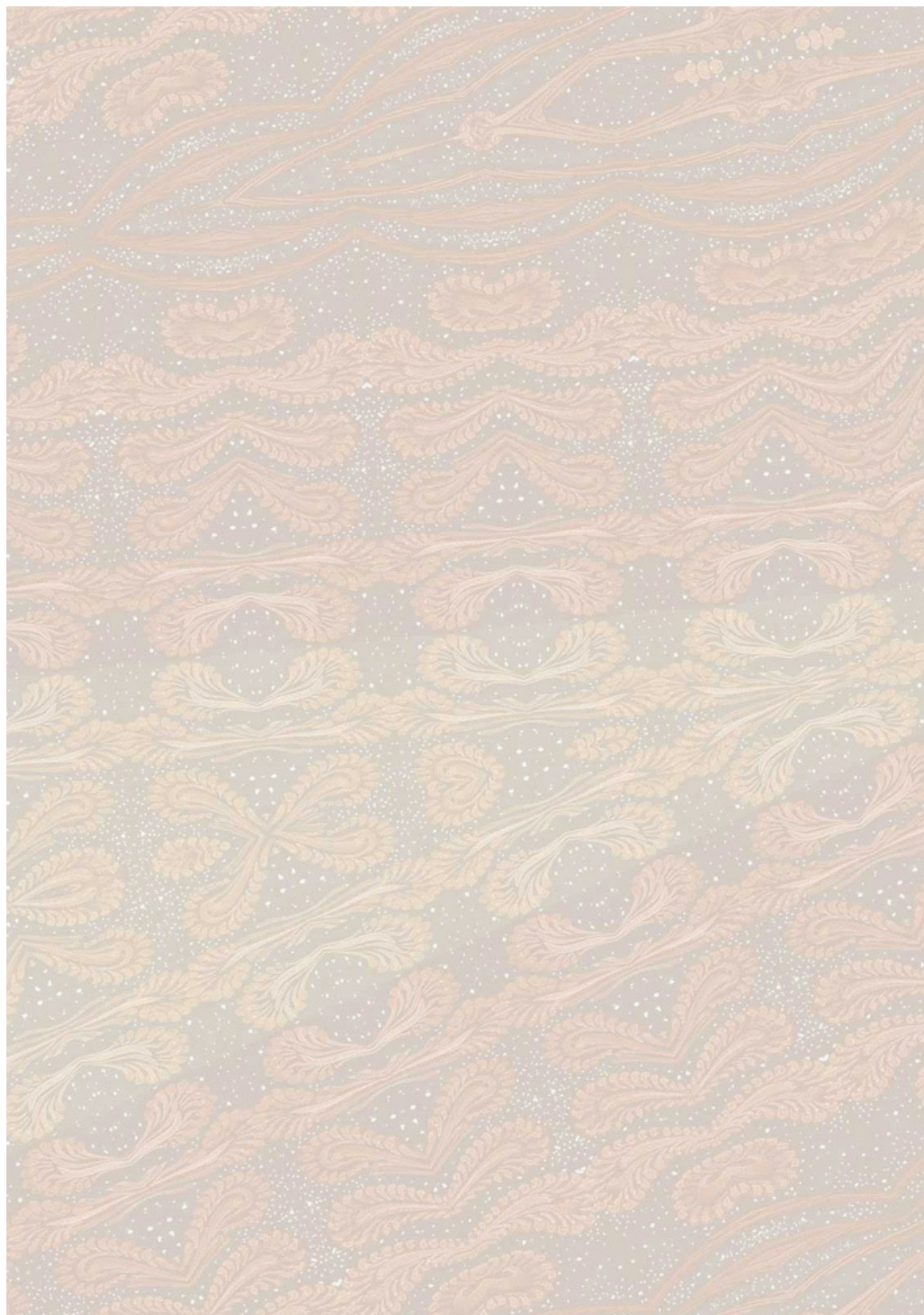
ese pequeño átomo.

De nuevo, al dejar la forma externa y zambullirte en esa luz que te vuelves, te das cuenta más allá de la realización, de un conocimiento más profundo que el pensamiento, de un conocimiento que es la misma profundidad de tu ser. Te das cuenta de la inmortalidad, de que eres inmortal – siendo tu cuerpo simplemente una caparazón, cuando se desvanece. Aún en el desvanecimiento no existe realidad.

Y cuando sales de ese *samadhi*, te das cuenta que eres el espíritu, te vuelves ese espíritu, tú en realidad eres ese espíritu, conscientemente si se pudiera decir que el espíritu tiene conciencia. Tú eres ese espíritu en toda alma viviente. Te das cuenta de que tú eres Aquello, que todos, en su estado de inteligencia o en su estado de ignorancia, todos, están tratando de alcanzar – una realización de ese espíritu que tú eres.

Y luego, nuevamente por pequeños intervalos puedes volver al estado de la mente consciente y relacionar la vida con un pasado y un futuro y rezagarte allí simplemente por un momento. Pero en un momento de concentración, con tu vista descansando en un simple renglón de escritura o en algo que mantenga el interés de tu mente, la ilusión de pasado y presente se desvanece, y de nuevo te vuelves esa luz, esa vida profundamente dentro de toda forma viviente – sin tiempo, sin causa, sin espacio.

Entonces decimos, "¿Por qué, por qué luego de haber realizado el Ser, mantenemos una forma, mantenemos una conciencia de mente? ¿Por qué?" La respuesta es simple y completa: Tú no la mantienes. De ti mismo no la mantienes. Pero toda promesa debe ser cumplida, y las promesas a devotos allegados y el deseo que ellos mantienen por la realización de su verdadero ser, mantienen esta forma, esta mente, en un estado bajo de conciencia. Si los devotos y los discípulos dejaran de desear la realización aunque sea por un minuto, su *satguru* dejaría de existir. Una vez que has realizado el Ser, eres libre de tiempo, de causa y de cambio.



## **Atma Parasivah Samadhischa**



## **El Alma, el Ser y el Samadhi**

Meditando en unidad, tuve la visión de Paraparam. Meditando en unidad, realicé el estado de Siva. Meditando en unidad experimenté la toma de conciencia trascendental. Meditando en unidad atestigüé eones tras eones.

*Tirumantiram 2953*



*"El Yo, no puedo explicarlo," Gurudeva nos dice. Aquí Siva se está contemplando la Verdad intemporal, sin forma, simbolizado por agitación fuerzas cósmicas. Él está sentado debajo del árbol de higuera de Bengala noble al borde del Absoluto, en la pose del Maestro Silenciosa, Dakshinamurti.*



**Lunes**

**LECCIÓN 330**

## **Más Sólido que Una Estrella de Neutrones**

El Ser es como una estrella de neutrones, un millón de veces más duro que un diamante, ni luminoso ni oscuro, ni con ni sin, todo y nada. No lo puedes oler, y sin embargo puedes intuir su aroma. No lo puedes oír, pero sientes su sonido. No lo puedes ver, y sin embargo te ciega el pensamiento de su luz. No lo puedes conocer, y sin embargo lo conoces; y el conocerlo es irresistible. La compacta estrella de neutrones es más pesada que el peso mismo, más liviana que un globo en el aire, espacio, no-espacio, materia, no-materia, aire, la ausencia de aire, luz, la ausencia de luz. ¿Cómo podemos comparar una estrella de neutrones con el Ser, que es un trillón de veces más grandioso, infinitamente más grandioso? No existe comparación, solo una analogía de su grandiosidad, de la estabilidad de dureza, el Ser siempre presente dentro de todos y cada uno de ustedes. Controla el vagar de la mente externa. Tráela hacia adentro a través de la respiración, la regulación de la respiración. Controla las ondas de la mente subconsciente trayéndola hacia las creencias correctas, las palabras correctas, la acción correcta – *dharma* – reconociendo así toda acción incorrecta, palabra incorrecta, creencia incorrecta con penitencia, perseverancia y disolución final. Entonces no queda nada sino el *dharma* – acción correcta, pensamiento correcto, hablar correcto – en cada una de las experiencias de la vida. El *dharma* es mantenido.

La estrella de neutrones: el Ser es un trillón de veces más sólido y es lo que eres tú en este mismo momento. Siéntete fuerte, siéntete seguro, siéntete invencible, siéntete intocable y al mismo tiempo capaz de ser tocado. Reclama tu herencia. Aprende a trabajar contigo mismo dentro de ti mismo para aceptar tu identidad inherente. No pierdas tiempo buscando tus raíces religiosas, tus raíces raciales del pasado. Una vez que las hallas te darán solamente satisfacción temporaria. Acepta y aprende a manejarte con la realización de la aceptación del hecho indiscutido de la fortaleza de la Fuente. Tú siempre eres tu Fuente, emanando, siempre emanando creación, preservación y disolución, pero para crear de nuevo, para preservar los caprichos y antojos de la emanación de la estrella de neutrones. La emanación de la estrella, de la cual el Ser, Parasiva, es un billón de veces más compacto, es este maya de una serie de actuaciones constantes y extremadamente complejas, manteniendo y acabando, para actuar de nuevo. Dancemos todos con Siva y desarrollemos dentro de nosotros la conciencia de Siva – lo correcto de todo lo que acontece, de todo lo que sucede en el perfecto universo de Siva.

**Martes**

**LECCIÓN 331**

## **Cómo el Uno se Hace Muchos**

El Ser es atemporal, sin causa y sin forma. Por lo tanto, siendo Eso, no tiene relación alguna con el tiempo, el espacio y la forma. La forma se halla en un estado constante de creación, preservación y destrucción dentro del espacio, creando de este modo conciencia llamada tiempo, y no tiene relación con la ausencia de tiempo, la ausencia de causa o la ausencia de forma. El alma individual, cuando madura, puede dar el salto desde la conciencia de causa-espacio-tiempo hacia el Ser atemporal, sin causa y sin forma. Esta es la madurez última del alma en este planeta.

La forma, en su ciclo de creación, preservación y destrucción, se halla siempre en una u otra forma, en un estado manifiesto o en un estado gaseoso, pero simplemente lo parece a uno que ha realizado el Ser. Siva, en Su estado manifiesto es toda forma, y por lo tanto, toda creación, preservación y destrucción de forma es Siva. Esta es la danza, el movimiento de la forma. Ninguna forma es permanente. Siva en Su forma no manifiesta es atemporal, sin causa, sin espacio – así llamado el Ser Dios. Por lo tanto Siva siempre ha existido, nunca fue creado, como ambos estados, manifiesto y no-manifiesto, han existido siempre. Esta es la danza divina y el misterio que se revela a aquellos que han realizado el Ser.

Como le exliqué a un grupo de devotos en 1959, "El Ser: El Ser, tú no puedes explicarlo. Puedes percibir su existencia a través del estado refinado de tus sentidos, pero no puedes explicarlo. Para conocerlo, tienes que experimentarlo y lo mejor que puedes decir acerca de El es que es la profundidad de tu Ser, el mismo núcleo de ti. Es tú mismo."

"Si tú visualizas hacia arriba de ti - nada, debajo de ti - nada; a tu derecha - nada; a tu izquierda - nada; Si visualizas frente tuyo - nada; a tus espaldas - nada; y te disuelves en esa nada, esa sería la mejor manera de explicar la realización del Ser. Y sin embargo, esa nada no sería la ausencia de algo, como la nada en el interior de una caja vacía, que sería como la falta de algo. Esa nada es la completitud de todo, el poder, el poder que mantiene la existencia de lo que aparenta ser todo."

Una vez que has realizado el Ser, tú ves a la mente como lo que es, el principio auto-creado. Esa es la mente, siempre creándose a sí misma. La mente es forma, creadora de forma, conservadora de forma y destructora de formas viejas. esa es la mente, la ilusión, la gran irrealidad, la parte de ti que en tu mente pensante te atreves a pensar que es real. ¿Que es lo que le da a la

mente ese poder? ¿Tiene la mente poder si es irreal? ¿Que diferencia hace que tenga o no tenga poder, o las mismas palabras que estoy diciendo, cuando el Ser existe debido a Si mismo? Tú puedes vivir en el sueño y ser perturbado por él. Tú puedes buscar y desear con un deseo ardiente conocer la realidad y estar dichoso debido a ello. El destino del ser humano lo lleva de vuelta a si mismo. El destino del ser humano lo lleva al conocimiento de su propio Ser, lo lleva mas allá a la realización de su Verdadero Ser. Se dice que debes entrar en el sendero espiritual para poder realizar el Ser. Tú entras en el sendero espiritual cuando tú y solamente tú te hallas listo, cuando lo que aparenta real para ti pierde su apariencia de realidad. Entonces, y solamente entonces eres capaz de desprenderte de ti mismo suficientemente para buscar y encontrar una realidad nueva y más permanente."

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 332**

#### **Realización y Evolución**

El alma emergió de Siva como el Ser en Su estado no-manifiesto sin tiempo, sin causa y sin espacio, y de Siva como el Creador, preservador y Destructor en Su estado manifiesto de toda forma. El meollo de la unión de estos dos estados, o el ápice, origina una célula, que libera otra célula, engendrando así almas. Cada vez que el Ser de Siva va de Su forma manifiesta a Su forma no manifiesta, genera un alma.

El sitio donde el Sakti se une con lo no manifiesto y Siva se une con lo manifiesto, proceso natural que se continúa incluso en el *sahasrara* del ser humano, es el meollo del cual proviene la creación.

Cada Dios tiene un vehículo por el cual es representado – Ganesa el ratón, Muruga el pavo real, y Siva viaja en el ser humano. El origen del ser humano, habiendo sido engendrado de Siva, el Dios sin nacimiento, sin muerte – es por lo tanto un alma pura, sin mancha. Luego de haber sido generada, el alma atraviesa un proceso de maduración. Este lento crecimiento es en tres categorías básicas: ejercicios de *karma*, nubes de *anava*, distorsiones de *maya*. Esta clase de experiencias, finalmente madura una inteligencia suficientemente libre de la atadura de *anava*, *karma* y *maya* para realizar su propia Divinidad y en unidad con Siva como un alma pura, sin mancha. Una vez que ha sido obtenido, esto es el cimiento para la liberación final, la Realización del Ser que se busca.

Cuando el alma se genera, energía es liberada. Esta energía, una vez liberada, acumula más energía del mundo manifiesto a su alrededor, que también es Siva. El impacto de la generación es tan fuerte, que finalmente se crea un

cuerpo alrededor de esta pequeña célula, que se asemeja exactamente al cuerpo del Alma Primordial del Dios que originó el alma. La palabra alma en sí misma, que significa meollo, se refiere a esta célula. El cuerpo del alma, el cuerpo causal-actínico, a medida que se vuelve más denso, se mueve hacia otro plano de ser manifiesto y comienza por sí mismo a crear, preservar y destruir, ya que ahora es forma, tomando la misma naturaleza de Siva en forma manifiesta, que es su naturaleza. La única diferencia entonces entre este alma y Siva es que Siva puede estar en un estado no-manifiesto, pero el alma se halla atrapada en la actividad, la así llamada atadura, del estado manifiesto. No ha completado aún el ciclo. Una vez que el alma ha completado el ciclo del estado manifiesto, entonces muy naturalmente se une en sí misma y realiza o es el estado no-manifiesto.

Una vez lograda la realización del Ser, para obtener la liberación de la continuidad de nacimientos, es necesario un acto deliberado y de voluntad del adepto en el momento de la muerte para dirigir el curso. Si él siente y sabe que aún tiene que llevar a cabo acciones de servicio en este planeta, una vez que el cuerpo físico se ha abandonado, el se encontrará en un plano interno en el cual se puede preparar para volver en el preciso lugar y en el preciso momento para cumplir su deseo. Sin embargo, si está bien satisfecho con todas sus muchas vidas, a medida que ellas se manifiestan frente a su visión en la transición de la muerte de su cuerpo físico hacia su estado liberado, se encontrará en un plano interno del cual será imposible volver a encarnar. Entonces, se ha obtenido *moksha*, *kaivalya*, la liberación del nacimiento en la tierra, y el camino se halla abierto para evoluciones consecutivas en planos más sutiles.

Las almas encarnadas tienen atributos que se refinan a sí mismos a medida que atraviesan la naturaleza instintiva hacia lo Divino. Esas cualidades se vuelven más y más como las del Señor Siva. Su personalidad, atributos y cualidades son descritos por los 1008 nombres que se le dan, ya que no existe un único nombre que sea adecuado para ilustrar Sus atributos. De la misma manera, una persona no puede ser adecuadamente expresada por una palabra. Ahora puedes entonces ver la similitud entre el Señor Siva y Su proge.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 333**

#### **La Maduración del Alma**

No existe nada separado del Señor Siva, que lo impregna todo. La aparente separación es el olvido, la falta de conciencia o la inhabilidad de tomar

conciencia. Por lo tanto, todas las almas – Dioses y seres humanos – son inseparables, atados en una extensión directa de Siva, inminentemente cercanos. La distancia temible es el estado del alma en el *kevala* o *sakala avasthais*, no en el *suddha avasthai*, en el cual se disfruta la dicha de la unidad. Pero la unidad no se halla ausente en el estado *kevala*. Las almas, jóvenes y viejas están directamente conectadas al Señor Siva – más cercano que la respiración, más cercano que las manos o los pies. El es el ojo dentro de los ojos del observador de Su forma, en las almas jóvenes y viejas. Por lo tanto, la visión es la primera experiencia del *darshan*.

Tú te vuelves todo cuando te unes en Siva, pero no eres más tú mismo. Antes de eso, evolucionas a una semejanza perfecta del Alma Primordial. El destino final del alma es el de la maduración completa del cuerpo del alma, en cuyo momento será idéntica a Siva. Por lo tanto, este proceso conduce al alma a través de tres estados o *avasthais*: *kevala*, *sakala* y *suddha*. Una vez que ha sido generada, el alma existe en una condición inactiva, sin tener conciencia de sí misma. Este es el estado *kevala* – el alma sin tener conciencia de sí misma. Eventualmente alcanza materia, magnetiza materia a su alrededor – su primer cuerpo etéreo. Este cuerpo etéreo evoluciona lentamente en un cuerpo mental, luego emocional y luego astral, y finalmente un cuerpo físico. Esto inicia el estado *sakala* – el alma consciente del plano mental, plano astral y finalmente el mundo físico. La religión comienza en los últimos estadios del estado *sakala*, cuando el alma ha completado suficiente de este proceso para darse cuenta de su identidad individual, aparte de la materia mental, la materia emocional o astral y la materia física. A través de todo este proceso, Siva que todo lo impregna, nutre al alma hacia su madurez en la marcha de su evolución. El Señor Siva no crea al alma y luego, desentendido de ella espera que vuelva por su propia voluntad. En vez, El crea al alma y le da energía a través de su entera evolución, hasta que, al final de *suddha avasthai*, la unión final tiene lugar, *visvagrasi*, la absorción por Su gracia.

Todas las almas, *Mahadevas*, *devas*, los *devas* personas – en todos los estados, *suddha*, *sakala*, *kevala* – tienen exactamente la misma relación con Siva. Ninguno se halla más favorecido, más querido o más cuidado que otro. En el *suddha avasthai*, el cuerpo mental es purificado en la madurez del alma, y entonces refleja su naturaleza, la naturaleza de Siva, más que en los estados *kevala* o *sakala*. Por lo tanto estas almas más viejas están haciendo el mismo trabajo que el Señor hace naturalmente. Y esto es el cuidado amoroso de otras almas. Esta es la naturaleza innata del alma y la naturaleza absoluta de Siva. Así como la luz no se puede separar de sus rayos, el Señor Siva no se puede apartar de Sus creaciones.

## Viernes

### LECCIÓN 334

#### El Cuerpo del Alma

Todos los conceptos de tiempo, espacio, mente, universo, microcosmos y macrocosmos son lo que tiene lugar cuando se habita un cuerpo físico. Pero ellos son sólo conceptos, y no se relacionan con lo que ocurre en realidad. Los siete *chakras* del cuerpo físico producen sus estructuras, sus relaciones. El Ser, la realización de Dios, Parasiva, es inmanente en este momento dentro de todos, solamente realizable de acuerdo con la evolución del alma, que puede ser acelerada a través de la práctica de *yoga*. Por lo tanto, el buscar realizaciones a través de correlaciones o buscar correlaciones como destino es en vano. Esto es debido a que aquello que buscas ya existe en su plenitud en cada alma.

Aquellos en el *kevala avasthai*, se hallan creando formas alrededor del alma y no se hallan dirigidos hacia adentro. Aquellos en el *sakala avasthai*, se hallan descifrando sus creaciones y no están interesados. Aquellos en el *suddha avasthai* perciben poco a poco, una plenitud – aquello dentro que nunca ha cambiado desde que la primer célula se desprendió conteniendo dentro de sí la plenitud de Siva, Su *samadhi* así como la forma.

Nuestra alma es un ser de luz inmortal, refulgente creados por Dios Siva a su imagen y evolucionando para unirse con El. Su esencia divina sin creación es Conciencia Pura y Realidad Absoluta, eternamente uno con Siva. La evolución del alma a través de *avasthais* de existencia se puede comprender con la analogía de la fragante flor de loto emergiendo del agua, atraída por el sol, viniendo desde el barro. El barro es *kevala*, la flor de loto y su pimpollo es *sakala*, y el sol es *suddha*.

Un día tu verás tu ser, tu divino cuerpo del alma. Lo verás dentro del cuerpo físico. Se ve como plástico transparente, inmaculado. A su alrededor hay una luz azul, y su borde es de un amarillo blanquecino. Por dentro es luz azul-amarillenta, y existen trillones de pequeñas corrientes nerviosas, o quanta, y luz centellante a través de eso. Este cuerpo se apoya en una flor de loto. Mirando hacia abajo internamente, a través de tus pies, ves que estás parado en una enorme y hermosa flor de loto. Este cuerpo tiene cabeza, tiene ojos y tiene inteligencia infinita. Se encuentra sintonizado y alimentado por la fuente de toda energía.

La forma del alma, que es otra forma de denominar al "cuerpo del alma", evoluciona a medida que su conciencia evoluciona, haciéndose más y más refinado hasta que finalmente es de la misma intensidad o refinamiento que el

Alma Primordial. Las experiencias de la vida, en todos los diversos planos de conciencia son "alimento para el alma", cosechando lecciones que en realidad elevan el nivel de inteligencia y amor. Por lo tanto, las almas muy refinadas son inteligencias caminantes, que emiten amor. El cuerpo del alma no es como cualquier otro cuerpo, porque es el Ser mismo, no un recipiente para contener el ser.

Yo elegí el término "cuerpo del alma" hace muchos años, para transmitir el hecho real de que las almas tienen forma humana que puede ser vista en visión mística superconsciente. Fue una forma de describir la real naturaleza del alma, que no es simplemente una esfera de inteligencia, o un punto de toma de conciencia. Pero el cuerpo del alma no puede ser separado del alma. Son una misma cosa. Si quitas la forma al alma, todas las ataduras se rompen y *jiva* se vuelve Siva.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 335**

#### **La Muerte del Pequeño Ser**

Cuando las emociones comienzan a reaccionar en forma sistemática, y odio, y temor, y celos y amor y pasión y todas esas emociones comienzan a funcionar en forma apropiada, y la toma de conciencia fluye hacia la mente consciente, el cuerpo físico comienza a tomar una apariencia madura, inteligente. Puedes mirar a una persona y juzgar, "Con observar su cuerpo, me doy cuenta de que es un hombre inteligente." Eso significa que todas sus facultades instintivas e intelectuales se hallan desarrolladas y trabajando al unísono. Sin embargo, puede aún tener que dirigirse hacia adentro. Puede ser que puedas advertir esto mirándolo a los ojos. Quizás en esta vida se volverá hacia adentro, una vez que ha satisfecho algunos de los deseos que está poniendo en movimiento. Tan pronto como se vuelva hacia adentro, comenzará a nutrir su cuerpo espiritual. Su trabajo consigo mismo, conquistando emociones instintivas dentro de sí mismo, es alimento para ese cuerpo, ya que extrae de la fuente central de energía. Todo su egoísmo y codicia y el dar poder a los elementos instintivos hacen que el cuerpo espiritual padezca privación. Ustedes habrán oído sobre el sufrimiento del alma. A medida que se desarrolla, pide a gritos y reclama más atención. Esto es la lucha del hombre con sí mismo.

Finalmente, el cuerpo espiritual crece como un cuerpo maduro y desarrolla la mente sub-superconsciente, crece más y toma conciencia de la mente superconsciente, tomando más fuerza espiritual del Infinito. En última instancia, domina completamente el cuerpo astral emocional-intelectual.

Esta es la historia completa del despertar interior que está teniendo lugar dentro de cada uno de nosotros. El simple hecho de que tiene sentido para ti a medida que lees, significa que te hallas en el proceso de esta experiencia de superconciencia moviéndose hacia el plano consciente.

Finalmente tú comienzas a ir a través de angustiantes experiencias de *karmas* pasados con tus ojos firmes en tu meta última: la Realización del Ser. A medida que vives una vida en servicio de la humanidad, re-programando tu subconsciente y encarando todas las cosas que no encaraste completamente en tus muchas vidas pasadas al trabajar con tus emociones y con tu intelecto, finalmente arribas a la crucifixión de tu ego. Esto sucede cuando tus últimas experiencias comienzan a desvanecerse y no te ves más como el "señor Alguien" que vino de una cierta comunidad en alguna parte, que tiene una cierta nacionalidad y que se distingue de otras personas porque se halla en el camino de la iluminación y porque conoce muchas otras personas que no se hallan en ese camino.

Este gran orgullo espiritual del ego personal es finalmente crucificado. Es puesto finalmente en la cruz del discernimiento espiritual del ser humano. La muerte del ego es una experiencia tremenda. Tú pasas por la noche oscura del alma y sientes que tu familia, tus amigos e incluso los Dioses te han abandonado. Durante este período tú no ves más luz. Ves oscuridad a través de todo el cuerpo, a medida que las experiencias acumuladas de muchas, muchas vidas te llegan y no tienes conciencia ni siquiera de dónde en la mente se encuentra tu toma de conciencia. No puedes comprender todo lo que sucede. Todo sucede muy rápidamente. Luego finalmente: "Yo soy Eso. Yo soy" Tu estallas en el Dios Ser.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 336**

#### **El Nacimiento del Cuerpo Dorado**

El cuerpo dorado, *svarnasarira*, es un cuerpo hecho de luz dorada. Luego de muchas experiencias de Parasiva, éste desciende gradualmente desde los siete *chakras* por arriba del *sahasrara* al *chakra ajna*, que luego se vuelve el *muladhara* del alma, y luego hacia abajo al *chakra visuddha*, que entonces se vuelve su *muladhara*, y luego abajo al *anahata* que entonces se vuelve su *muladhara*.

Todos los siete *chakras* por arriba del *sahasrara* bajan y bajan despacio hasta que el cuerpo astral entero es visto psíquicamente, por los místicos que poseen esta visión, como un cuerpo dorado. El cuerpo astral, lentamente se disuelve en el cuerpo dorado. Esto es lo que yo he visto suceder. Esto es lo que nuestro



*parampara* y nuestro *sampradaya* sabe por experiencia. La experiencia es el único conocimiento verdadero – conocimiento que se puede verificar en libros, a través de otros que poseen el mismo conocimiento, pero a la vez un conocimiento que ninguno que no haya tenido la misma experiencia puede poseer. Para ellos esto es solo un concepto, un lindo "quizás", pero simplemente un concepto o una opinión.

Cuando el cuerpo dorado entra en el cuerpo físico, habiendo ya dominado el cuerpo astral, el conocimiento de lo que se conoce se hace espontáneo. Está más allá de la razón pero no se halla en conflicto con la razón. Es una escritura viviente, pero no se halla en conflicto con aquellas escritas por los videntes del pasado que han visto y cuyos registros se han vuelto escritura. Tan grandioso es el Sanatana Dharma, que desafía a todo el que duda de él, a todo el que lo desprecia, a todo el que lo ignora, a todo el que lo degrada, con la realización personal de su Verdad.

Este cuerpo dorado, que se comienza a construir en un cuerpo dorado luego de la experiencia de *nirvikalpa samadhi*, está conectado con el *chakra sahasrara*. En otras palabras, el *chakra sahasrara* es la base del cuerpo dorado en el cuerpo físico. Existen doce desarrollos básicos de este *chakra* a medida que el cuerpo dorado crece. Cuando el *sannyasin* que se ha realizado viaja en estados elevados de contemplación, se mueve libremente en su cuerpo dorado y puede ayudar y servir a la humanidad. Con el tiempo, gana un control consciente del *chakra sahasrara* como centro de fuerza que lo propulsa al espacio interior.

Es este cuerpo dorado, refinándose y refinándose y refinándose dentro del *Sivaloka* luego de *moksha*, el que finalmente se une con Siva como una copa de agua que se derrama en el océano. Esa misma agua no puede ser vuelta a encontrar y ser puesta de nuevo en la copa. Esto es verdaderamente *svarnasirara visvagrasi*, la unión final, final, final con Siva.



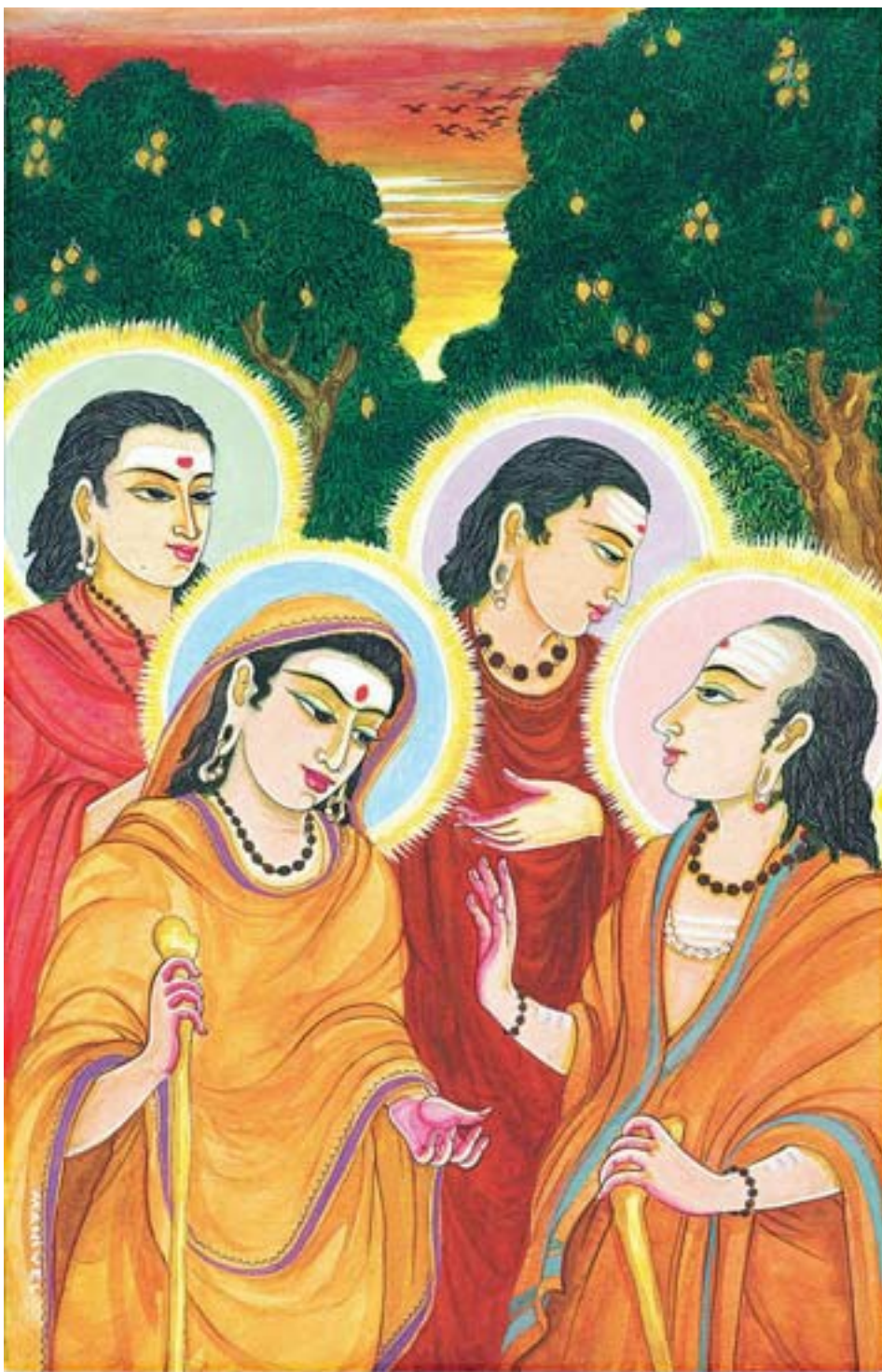
## Parasivah Darsana Dayitvam



### La Responsabilidad de la Iluminación

Sus pensamientos están repletos de Siva, habiendo destruido el triple cautiverio del alma. Ellos se han vuelto Saivas puros y no retornarán al cautiverio del mundo. Ellos no se permiten gritos, confusión ni peleas en este mundo. Ellos se mantienen inmersos en constante sonido interior e interminable espacio interior. El sabio imparte conocimiento divino solamente a aquellos completamente maduros para recibirlo. Tú enfrentando al este o al sur tu discípulo de cara al oeste o al norte, llévalo pausadamente a los límites del vasto infinito. Instrúyelo de esa manera, con el *shakti* del Señor centrado en tu mente.

*Trumantiram 2970; 1701*



*Pocos efectivamente a la realización final en esta vida, sin embargo, todos se esfuerzan hacia ese despertar precioso. Cuatro realizadas Auto-sabios se reúnen en un bosque de mangos, auras radiantes mostrando su conciencia refinada, ya que sostener sus logros por prudencia evitando la naturaleza inferior.*

**Lunes**

**LECCIÓN 337**

## **Luego del Primer Gran Samadhi**

Pocos son los *sannyasins* diligentes quienes, luego de trabajar por muchos años en su interior, cada uno a su tiempo, estalla a través de la superconciencia en *nirvikalpa samadhi*, la realización del Ser atemporal, sin causa y sin espacio. Muchos se esfuerzan por obtener la Realización del Ser durante muchas vidas y luego por muchos años en su vida presente. Las muchas vidas han traído cierto logro que los lleva a su primer avance en *nirvikalpa samadhi*. El primer avance en *samadhi* sucede rápidamente, de modo que las partes sutiles de la mente, diríamos que no están conscientes de lo que está sucediendo y de lo que realmente ha tenido lugar, porque ellos no están acostumbrados a estar conscientemente tomando conciencia en los estados elevados de la conciencia. Sin embargo, cuando el renunciante ha llegado al Ser, Parasiva, tiene la posibilidad de usar completamente su mente, de los estados elevados de conciencia así como de la completa comprensión de los estados bajos de conciencia y de cómo la conciencia individual viaja de un estado a otro. El mero hecho de que ha llegado a *samadhi* significa que es capaz de justificar la experiencia en forma suficiente en su mente subconsciente de modo que su mente subconsciente puede alinearse, en el patrón de hábito de concentración pura. Cuando la mente consciente está en concentración en una única cosa, la mente subconsciente está también en concentración, siguiendo el patrón de la mente consciente, en una cosa en particular. Entonces eso expande la conciencia automáticamente en un estado superconsciente de la mente. Con la comprensión del funcionamiento de la mente superconsciente, y sin ser distraído por ninguna de las ramificaciones de la mente superconsciente, a menudo el renunciante logra ir directamente al meollo y llegar al Ser. Esto es lo que le ha sucedido.

Cada alma llega a la Realización del Ser en forma diferente, porque cada uno posee una mente diferente, una mente subconsciente diferente y una mente consciente diferente, con una naturaleza diferente, de modo que naturalmente su reacción a la experiencia previa a la experiencia de la Realización del Ser y su reacción posterior, que pertenecen a la mente consciente y a la subconsciente, va a ser diferente dependiendo de sus antecedentes, de su comprensión, de su nacionalidad, etc.

Las enseñanzas de *yoga* son tan básicamente simples y tan básicamente concretas. Y la cosa más hermosa en el mundo, en contemplación, es la cosa más simple del mundo. El diseño más hermoso es el diseño más simple. Entonces, ya que simplemente uno ha realizado el Ser e ido a *nirvikalpa*

*samadhi* una vez, la cosa más simple obviamente es hacerlo de nuevo. Esta es la práctica de *samadhi*. Cuando has logrado esto una segunda vez, hazlo de nuevo. Realiza el Ser de nuevo, y de nuevo, y de nuevo. Cada vez que el renunciante sale del *samadhi*, él volverá y es como volver a un aspecto diferente de la mente. O en realidad él tendrá más tomas de conciencia conscientes de la mente y de la totalidad de la mente. En otras palabras, él tendrá una mayor capacidad de conciencia expandida. O en aún otras palabras, se volverá conscientemente más superconsciente por períodos de tiempo más extensos, cada vez que experimenta *nirvikalpa samadhi*.

Cuando un devoto que comienza asciende en el camino, el está espontáneamente superconsciente en una u otra ocasión. Luego de su primer *samadhi*, se da cuenta de que ha tenido períodos más prolongados de superconciencia. Luego de su segundo *samadhi*, él estará más consciente de la mente superconsciente, y luego de su próximo *samadhi*, estará aún más consciente de la mente superconsciente. Sin embargo, cada uno estará desarrollando la mente superconsciente y las posibilidades, poderes, etc superconscientes, diferentes de los de otros, debido al hecho de que distintas personas tienen diferentes historias previas, diferentes personalidades y cosas de ese tipo; porque a pesar de que la persona realiza el Ser, la totalidad de la naturaleza básica no cambia. Sin embargo, su comprensión de su propio control de sus tendencias, el control general que posee, y la habilidad de moldear su propia vida – todo esto inicia el proceso que lo transforma gradualmente y de manera creciente a medida que se familiariza más y más con las leyes de entrada y salida de *nirvikalpa samadhi*.

## **Martes**

### **LECCIÓN 338**

#### **Llevando a Otros Hacia la Realización**

La lección que quiero señalar es que una vez que el alma ha realizado el Ser, se halla en la ruta de realizarlo de nuevo, y de realizarlo otra vez y otra vez. Es tan simple como eso, y la advertencia que doy es: no te fascines con las consecuencias de cualquiera de las experiencias del Ser – de modo que la mente interna se encuentre siempre tratando de llegar al *samadhi* más elevado, y no se intrigue con la superconciencia que resulta luego del *samadhi*. Cuando uno se intriga con la superconciencia posterior al *samadhi*, esto acumula fuerzas, no solo de la mente sino fuerzas psíquicas, que llevan al *mathavasi* hacia el dominio del ocultismo. Esto es algo de lo que te debes prevenir, ya que cuando la persona se intriga con las consecuencias, con las posibilidades y ramificaciones de la mente, esto lo llevará eventualmente a dar vueltas y vueltas en círculo, ya que la mente no puede ofrecer otra cosa que

ramificaciones. En las enseñanzas iniciales, todos los devotos aprenden que la mente se crea a ella misma, se crea a si misma y se crea a si misma. Bueno, hasta la mente superconsciente hace esto.

Lo que realmente se debe buscar como persona realizada, con el objeto de completar el destino de llevar a otros a la Realización del Ser, es un *samadhi* puro que mantendrá las enseñanzas puras de *yoga* advaita vivas en la Tierra a través de los *sannyasins*. Todo en la Tierra viene a través de las personas. Todo lo relativo a conocimiento avanzado ha llegado a través de gente. La Realización del Ser es la enseñanza pura de *yoga*, obtenida en la Tierra a través de gente que habla, respira, vive, exactamente como lo hace el alma que Realizó el Ser.

Si la persona entra en *nirvikalpa samadhi* y se ramifica hacia los poderes psíquicos que resultan luego del *samadhi*, luego de su primer *samadhi*, de su segundo *samadhi*, de su tercer *samadhi*, la persona se volverá más intensa, y descubrirá más posibilidades dentro de si misma. Si la persona se mantiene en esos planos de los fenómenos del ocultismo de la mente, entonces gana nuevos y fascinantes poderes del mecanismo de la mente, pero pierde el poder de llevar a otros a lo largo del sendero hacia *samadhi*. Si el renunciante mantiene un *samadhi* limpio y vuelve a la mente, se da cuenta de que ha tenido algunas percepciones extra-sensoriales, y no las usa. No las usa para nada, a menos que por supuesto las use muy naturalmente, tan naturalmente como cuando disfruta de una comida, pero no insiste en los poderes sobrenaturales como algo especial. El es en todo momento el mismo de siempre.

Lo que se le enseña al renunciante es a insistir en que otra vez entre en *samadhi*, y otra vez mas. Así él desarrolla dentro de si mismo una fuerte corriente que puede llevar a otros a *samadhi*. Deshaciéndose de poderes innecesarios, gana un enorme poder. Ese es el único grandioso poder que aquellos que han realizado el Ser quieren, el poder de conducir a otros hacia la Realización del Ser. Sólo puedes hacer eso si habiendo primero obtenido una pura Realización del Ser, entras en *samadhi* de nuevo, y de nuevo, y de nuevo. Recuerda, el destino del *sannyasin* es este: habiendo realizado el Ser, conducir a otros hacia la pura realización del Ser, y enseñar a otros *sannyasins* a entrar en *samadhi* y volver con una mente bien balanceada, sin desviarse de una u otra manera en los planos psíquicos.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 339**

## **Encontrando el Centro de la Luz**

Luego de su primer *nirvikalpa samadhi*, la concentración del renunciante y su práctica de concentración deberán ser más fáciles. Su primer peldaño en la práctica de *samadhi* será el concentrarse en un objeto físico, si es que no puede ver su luz interior. Y si su mente está confusa, no será capaz de ver la luz interior, como antes de que entrara en su primer *samadhi*. Sólo luego de que ha entrado en *samadhi* muchas, muchas veces, cuando su cuerpo entero se llena de luz, el podrá ver su luz interior todo el tiempo, veinticuatro horas al día. Pero al comienzo no la verá permanentemente. El tendrá su primer avance pero no verá la luz continuamente.

Si él no ve la luz interior, deberá concentrarse, aquietar su mente, escribir sus confesiones y comprender las diferentes experiencias por las que ha pasado, de la misma manera en que le fue enseñado al comienzo de su estudio. Luego, finalmente, cuando su luz interior – que pronto encontrará al tope de su cabeza – se hace predominante, deberá llevar su concentración a ella. Y, con suficiente poder de la mente, deberá poder mantener esa luz interior, una luz muy blanca y brillante que parece una estrella, exactamente al tope de la cabeza. Esto le dará figuras y formas de la mente consciente, de aproximadamente tres pulgadas de diámetro, y luego concentrará la luz en un diámetro de tres pulgadas. Puede que no sepa dónde está el centro, especialmente si se ha dedicado a su Saiva seva. Si es así, deberá presionar el tope de su cabeza con un dedo, y eso le indicará donde deberá estar el centro de esa luz. Esto inmediatamente centrará su toma de conciencia en el centro de la luz. Luego el tratará de separarla, de abrirla como a una lente de una cámara y entrará en una luz brillante, muy brillante. Estará sencillamente centellando, más brillante que una estrella. Será como una luz de un arco de carbón. Es muy brillante y muy poderosa. Se le enseña entonces al renunciante cómo mantenerla en un diámetro de tres pulgadas, ya que la tendencia será que la luz llene completamente la cabeza. El se sentirá muy dichoso. No queremos que eso suceda. No queremos que las emociones o que la mente baja se descontrolen simplemente porque ha encontrado una luz brillante en su cabeza.

Él ha visto a otros devotos, a medida que iban despertando en la luz interior, exaltarse tanto con la luz interior, que los lleva a un estado emocional y hasta volverse fanáticos acerca de ello. Esto no les da sabiduría interna ni nada por el estilo. Entonces, recordando esto, el *sannyasin* sabio no se permitirá volverse emocional acerca de la luz interior, debido a que ver esta luz indica que él se halla simplemente comenzando a llegar a su superconsciente. La luz en realidad, es la fricción de la mente superconsciente con la mente consciente y subconsciente. En mi forma de ver, es una fricción eléctrica. Las fuerzas



ódicas y las fuerzas actínicas uniéndose producen luz y sonido.

Entonces, cuando la persona ve su luz brillante en la cabeza, más brillante que lo que nunca ha visto, brillo intensificado – tratará de encontrar el centro de ella. Cuando encuentra el centro, tratando de abrirla como a una lente de una cámara, entrará en un estado de conciencia denominado *Satchidananda*, un estado de conciencia pura, un estado de dicha, *savikalpa samadhi*. Aquí él no se hallará más en una luz brillante. Verá arriba de él como cuando mira al cielo, hacia el espacio exterior, y el color de esto será un azul blanquecino. Esto donde él se halla es el *akasa*.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 340**

#### **Distracciones y Caminos Laterales**

En el *akasa*, él será capaz de entrar en toda clase de fenómenos psíquicos. No queremos eso. No queremos utilizar el *akasa* de esa manera, porque entonces producimos el crecimiento de materia grosera en la mente subconsciente, que es capaz de imprimir en el *akasa* cosas que queremos que sucedan. Luego podemos ir al *akasa* y verlas. Veremos esa formas cambiar el aspecto de lo que poseemos, desde nuestro propio subconsciente, impresas en el *akasa*. Luego, por el poder de la luz, toma forma en el *akasa*, y podemos tener un pequeño mundo propio alrededor, en nuestro interior, y esto es llamado psiquismo u ocultismo. No queremos eso. Ni tampoco queremos sintonizarnos con nadie que esté en el *akasa*, por que eso nos aparta de la pureza del *yoga*.

Ahora, por ejemplo, si yo estuviera en el *akasa* y otros dos adeptos estuvieran en el *akasa*, entonces podríamos sintonizarnos unos con otros, y hasta podría ver sus rostros en el *akasa*. Nos debemos cuidar de hacer esto, ya que ello sería permitirle a la mente superconsciente tomar forma. Cuando la mente superconsciente toma forma, entonces eso significa que la conciencia es bajada y estamos siendo desviados de nuestra meta, y lo próximo que sabemos es que hemos venido a través del subconsciente hasta la mente consciente. Desde el *samadhi*, queremos salir directamente desde el superconsciente al consciente. De manera que evitamos toda forma y color que podamos ver en el *akasa*.

Cuando el *sannyasin* llega a este estado, la próxima lección tiene lugar. El se hallará en un estado puro de conciencia, dicha pura. Le parecerá como sin espacio. Se hallará teniendo una sensación de atemporalidad. Una sensación de no-forma, pero esto no es el Ser. Se lo toma como el Ser pero no es el Ser, ya que aún tiene conciencia. Resumiendo, hemos descubierto como salir de la oscuridad hacia la luz en la práctica de *samadhi*, y cómo ir a través de dos

estadios de luz hacia el dominio de conciencia pura que denominamos *akasa*.

Como hemos estudiado previamente, existen siete diferentes estados en la mente superconsciente, siete diferentes estados y usos. El primero es la luz. Y el estado de pura conciencia que acabamos de discutir, es el séptimo estado. Trataremos de evitar todos los otros estados. No es que sea imposible entrar en ellos y desarrollarlos, pero definitivamente queremos evitarlos, porque ellos son lo que llamamos los impedimentos de la pureza en el Ser. Entonces los evitaremos yendo de la luz interna básica a una luz más intensa y pasando a un estado puro de conciencia. El *sannyasin* poseerá aún una conciencia general del cuerpo físico. En realidad, cuando mira hacia abajo al cuerpo físico, puede parecerle a él como una sombra. No se le recomienda que mire hacia abajo al cuerpo físico en conciencia, ya que ello lo conducirá al sexto o quinto plano de conciencia y no queremos estar allí en superconciencia. Entonces otras cosas intervendrán, y no podrá obtener el *samadhi*. Deberá salir y comenzar de nuevo. Así que queremos evitar estas investigaciones, ya que no son necesarias, aunque no imposibles. Cuando él se halla en estado puro de conciencia, debe buscar la continuación de la fuerza *kundalini*, o digamos, la continuación de las corrientes nerviosas que alojan la fuerza kundalini. En términos de mente consciente, esto se verá como un tubo o una corriente nerviosa que surge del tope mismo de la cabeza.

En este estado de conciencia pura, como en el espacio exterior, él trata de encontrar simplemente una corriente nerviosa en el tope de la cabeza. Cuando encuentra esta corriente nerviosa en el tope de la cabeza, se le enseña a concentrarse en ella desde donde comienza, al tope de la cabeza, directo hacia arriba hasta el final, y pronto encuentra el final. La experiencia de experiencias. Por supuesto que si él posee una masa confusa en su mente subconsciente, no será capaz de mantener este estado puro de conciencia. La mente subconsciente, en el poder e intensidad de esta contemplación comenzará a destacarse y él se hallará de vuelta en la conciencia exterior. Si su subconsciente está bastante limpio y bajo control, entonces él podrá mantenerlo, y lo hará muy naturalmente. Será para él un estado natural luego de la Realización del Ser.

Entonces lo siguiente para hacer es encontrar esta corriente nerviosa. En términos de mente consciente puede extenderse aproximadamente una pulgada y media en diámetro. En términos de la mente superconsciente, puede ser de once pies de diámetro, porque la mente superconsciente puede magnificarlo o disminuirlo. Tiene ese poder casi a voluntad. El debe tratar de encontrar el centro de esta corriente nerviosa y entonces él llega al meollo de este *akasa*, la verdadera estructura atómica de lo que está hecho todo.

## Viernes

### LECCIÓN 341

#### Dharma Después de la Realización del Ser

¿Cómo es la vida después de la Realización? Una de las diferencias es la relación con las posesiones. Todo es tuyo, aún si no lo posees. Esto es debido a que estás seguro en el Ser como la única realidad, la única permanencia, y la seguridad que depende de tener posesiones se ha ido. Luego de la realización del Ser, no necesitamos más ir hacia adentro nosotros. En vez, vamos hacia fuera a ver el mundo. Estamos siempre yendo hacia fuera en vez de estar tratando de ir hacia adentro. Siempre existe un centro, y nosotros somos el centro, sin importar en donde estemos. Sin importar en donde estemos, sin importar cuan groseras o podridas sean las vibraciones a nuestro alrededor, no nos afectarán. La curiosidad es la última cosa que deja la mente, lo que tiene lugar luego de la Realización del Ser. La curiosidad por las cosas se va – de los *siddhis* por ejemplo. No queremos poder, por que nosotros somos poder, somos no-poder, inusable. Y no tenemos más el anhelo de Parasiva; no tenemos el anhelo por el Ser. Y Satchidananda es para nosotros ahora similar a lo que el intelecto solía ser. Si queremos ir a un lugar lejano, entramos en Satchidananda y lo vemos. Es así de simple. Samyama, la contemplación, se alcanza sin esfuerzo ahora, como solía ser el intelecto, mientras que antes, samyama era un trabajo muy duro que demandaba un montón de energía y de concentración. Por lo tanto, antes de Parasiva, no debemos buscar los *siddhis*. Luego de Parasiva, a través de samyama, mantenemos los *siddhis* que necesitamos para nuestro trabajo.

Pero Parasiva debe ser experimentado una y otra vez para que impregne todas las partes de nuestro cuerpo. Nuestro dedo gordo del pie debe experimentarlo, ya que aún somos humanos. De un estado de conciencia putrefacto, sintiéndonos totalmente descuidados, de que nadie nos ama, debemos realizar Parasiva. Cuando nos concentramos en nuestras rodillas, debemos traer Parasiva hacia ellas. Las rodillas son el centro del orgullo, y esto ayuda a alcanzar humildad máxima. Así es con cada parte de nuestro cuerpo. La glándula pituitaria debe ser suficientemente estimulada para abrir la puerta de Brahman. Pero solo las más estrictas disciplinas *sannyasin* inducirán este resultado. Las orejas, los ojos, la nariz, la garganta, todas las partes de nuestro cuerpo deben realizar Parasiva, y el *siddha* debe llevar a cabo esto conscientemente. Las pantorrillas deben realizar Parasiva. Todas las partes bajas del cuerpo deben realizar Parasiva, porque todos esos *tala chakras* deben llegar a esa realización.

Luego, finalmente, estamos parados en el *chakra muladhara* en vez de estar

parados en el *chakra talatala*. Entonces, finalmente, nuestros pies están parados en el *chakra svadhishtana*, y así sucesivamente. Y este es el verdadero significado de los pies sagrados. Finalmente, estamos parados en la flor de loto del *chakra manipura*. Y doblemente finalmente, el *kundalini* se enrolla en la cabeza y vive allí en vez de hacerlo en el extremo inferior de la médula espinal.

Para la libertad última, todo se debe ir, todas las cosas humanas, posesiones, amores, odios, familia, amigos, el deseo por atención y aceptación en la comunidad. El *sannyasin* renuncia al mundo, y luego, si su renunciación es completa sin compromisos, el mundo renuncia al *sannyasin*. Esto significa que el mundo mismo no lo aceptará así como lo hizo en algún momento como participante en las transacciones mundanas de un trabajo, vida social, hogar y familia. Los que una vez fueron amigos y socios, sienten su diferente visión de la existencia y ahora se sienten incómodos con él. Lentamente él se une a la banda de cientos de miles de *sannyasins* del mundo, donde es aceptado con alegría. Todo se debe ir, el pasado y el futuro, y partirá naturalmente a medida que la gran realización se profundiza, a medida que penetra a través de todas las partes del cuerpo y de todos los estados de la mente. Esta sola es una muy buena razón por la cual no se aconseja a personas de familia y a solteros no comprometidos a que se esmeren por realizaciones más elevadas que Satchidananda, y sólo por períodos breves una vez cada tanto en momentos auspiciosos. Para personas de vida familiar, el avanzar más hacia ellos mismos sería crear malos *karmas*, *kukarmas*, de subsiguiente descuido del *dharma* familiar, y la pérdida de todo lo que el mundo valora.

Cuando el renunciante finalmente obtiene Parasiva, todo lo demás se desprenderá. Y todo debe desprenderse para obtener Parasiva. Pero no desaparece totalmente cuando obtiene Parasiva, pues llega a Parasiva únicamente a través de una tremenda cantidad de esfuerzo acumulado. Todos los Dioses le han dado permiso. El Señor Siva le ha dado permiso, y El ahora dice, "Entra en Mi". Esta es la gracia, Su gracia.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 342**

#### **Para Mantenerse Iluminado**

Un *sannyasin* de logro ha pasado muchas, muchas vidas acumulando este poder de *kundalini* para romper el sello de la puerta de Brahman. Esta es la clave. Una vez que el sello se rompe, nunca se repara. Una vez que se ha ido, se fue. Entonces el *kundalini* volverá – y esto te da la elección entre *upadesi* y *nirvani* – y se enrolla en el *svadhishtana*, en el *manipura*, en el *anahata*,

donde sea que encuentre un *chakra* receptivo, donde la conciencia ha sido desarrollada, donde haya calidez. Un gran intelecto o un *siddha* que encuentra a su Ser puede regresar al centro del conocimiento; otro puede regresar al *chakra manipura*. Lo máximo es tener el *kundalini* enrollado en el *sahasrara*.

Personalmente, yo no logré eso hasta el año 1968 o 1969 cuando tuve experiencias poderosas de *kundalini* en el *sahasrara*. Me llevó veinte años de constante práctica diaria de *sadhanas* duros y de *tapas*. Se me fue advertido tempranamente que la mayoría del entrenamiento inicial había tenido lugar en una vida previa, y eso es por qué con la realización en esta vida, me sería posible mantener todo lo que se manifestara a mi alrededor y dentro de mi, a medida que pasaran los años. Los resultados de los *sadhanas* me llegaron con un montón de esfuerzo concentrado, pero sin embargo no fue difícil, y eso es lo que me hace pensar que resultados previos estaban siendo reavivados.

El camino del renunciante es buscar la iluminación a través de *sadhana*, disciplina, meditación profunda y prácticas *yogas*. Esa es la meta, pero tan solo la primer meta para el *sannyasin*. Mantenerse iluminado es un desafío aún mayor para él. Esto requiere una disciplina restrictiva – semejante a la disciplina militar, en la base, listo para ser llamado, veinticuatro horas al día en su vida – aún en sus sueños.

Muchas personas tienen destellos de luz en sus cabezas y piensan que son seres totalmente iluminados, luego se descuidan en sus *sadhanas* y en el culto diario para sufrir posteriormente las consecuencias. La iluminación trae consigo ciertas recompensas que tradicionalmente no son bienvenidas: atención, adulación, uno se vuelve el centro de atracción, sabe más que los otros, y puede mantenerse con palabras, oraciones, párrafos, capítulos, por un largo tiempo, incluso cuando la luz se desvanece y las emociones humanas surgen y los *karmas* mezclados se crean. La persona será conocida como la que obtuvo el comportamiento errático de la persona "iluminada". Esto es totalmente inaceptable en el sendero espiritual. Una vez iluminado o "en la luz" incluso en un pequeño grado debido a *sadhana* diario, mantente iluminado a través de *sadhana* diario. Una vez que has realizado intelectualmente las verdades Védicas y eres capaz de explicarlas debido a tu estudio y *sadhana* diario, entonces realiza estas verdades intensificando el *sadhana* diario, no vaya a ser que los *karmas prarabdha* germinen y creen nuevos *karmas* no deseados para ser vividos en un tiempo posterior.

El consejo es, habiendo una vez obtenido un destello de luz dentro de la cabeza, la sabiduría nos dice que nos mantengamos sabios y que no permitamos que estas experiencias refuercen el ego externo. Vuélvete más humilde. Decide por pasar inadvertido. Vuélvete más cariñoso y comprensivo.

No hagas la tontería de privarte de *pranayama*, de *padmasana*, de meditación profunda, de auto-cuestionarte y de un exquisito comportamiento personal. Luego de haber obtenido aunque más no sea una pequeña apariencia de *samadhi*, no dejes que ese logro se esfume en las memorias del pasado. La recomendación es: una vez iluminado, mantente iluminado.

La iluminación acarrea sus responsabilidades. Una de esas responsabilidades es tener respeto y rendir homenaje al *satguru* y a los *satgurus* de su linaje. Ellos son aquellos que de maneras visible y no visible te han ayudado en tu sendero. Otra es mantener el momento. El sabio conoce muy bien que una vez que los *chakras* elevados se estimulan, estimulan también a sus homólogos bajos, a menos que el sellado del pasaje justo por debajo del *muladhara* haya sido llevado a cabo. Diligencia se hace necesaria, no sea que la conciencia más elevada caiga sin saberlo en el resbaloso tobogán de la ignorancia hacia los dominios de la conciencia baja, del temor, de la furia, del resentimiento, de los celos, de la soledad, de la maldad y del engaño. Las memorias borrosas de las experiencias de iluminación iniciales aún se ciernen, y aún ahora en la conciencia baja estimulan las cualidades elevadas en el comportamiento personal, y el ahora no iluminado reclama beneficio total por la iluminación previa. ¡Vergonzoso! Esto es porque no mantuvo las disciplinas después de la iluminación. Se dejó estar y se volvió una persona egocéntrica.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 343**

#### **Insistiendo en el Sadhana**

Muchos *gurus* y *swamis* no insisten en continuar con las disciplinas y con los *sadhanas* luego de que unos pocos logros iniciales se han obtenido. El comienzo es entonces el final del curso para ellos. Estos *gurus* y *swamis* son modernos, y a menudo toman la fácil medida de no poner demasiadas exigencias sobre ellos o sobre sus devotos. El Sanatana Dharma, sin embargo, insiste en *sadhana* diario para el iluminado que desea una transformación más grande y constante y para el no-iluminado que no espera o que apenas espera llegar a la iluminación.

Las campanas del *puja* se escuchan por toda la India en todas las ciudades, antes del amanecer. En estas horas tempranas, hombres y mujeres son sacerdotes y sacerdotisas en sus propios hogares. Los niños aprenden *slokas*; *hatha yoga* es un ejercicio diario; se efectúa *pranayama* para mantener un cuerpo y una mente saludables. La disciplina es el criterio para ser un buen ciudadano. En Hinduismo esto es una disciplina religiosa. Los efectos del abandono de los *yogas* tempranos por parte de *gurus* y *swamis* una vez que se

alcanza un cierto estadio del desarrollo espiritual, se refleja en las vidas de sus estudiantes. Cuando ellos empiezan a enseñar, no son proclives a llevar a sus devotos a través de los estadios iniciales, ellos no impartirán la práctica de los dos margas – *charya* y *kriya*. Se inclinarán más a comenzar a los iniciantes en los estadios elevados, donde ellos se hallan ahora, y a abandonar los estadios iniciales. Esto sería y es un error, uno que muchos *swamis* y *gurus* han vivido y lamentado cuando sus propios discípulos comienzan a competir con ellos o se amargan cuando no obtienen los resultados esperados. Tradicionalmente, el carácter se debe edificar dentro del devoto como primer y más importante plataforma antes de siquiera iniciar los estudios internos. Esta preparación de purificación involucra arrepentimiento, confesión y reconciliación a través del tradicional *prayaschitta*, penitencia, para mitigar *kukarmas*. Este trabajo crucial a menudo toma años para lograrlo.

Una vez que algún nivel de iluminación ha sido alcanzado, ese es el momento de intensificar el *sadhana*, no de dejarlo. Cuando nos abandonamos, la mente instintiva domina. Nos hallamos aún viviendo en un cuerpo físico. Por consiguiente, un pie debe mantenerse siempre firmemente sobre la cabeza de la serpiente de la naturaleza instintiva-intelectual. Cuanto más alto vamos, más bajo podemos caer si no tomamos precauciones. Por lo tanto debemos preparar a los devotos tanto para una caída repentina como una gradual. Ellos deben aterrizar en almohadones suaves de consistente y diario *sadhana*, culto a Dios, a los Dioses y al *guru*, y prácticas religiosas básicas de *yoga karma* y de *yoga bhakti*. Sin esta plataforma, ellos pueden deslizarse hacia abajo en conciencia, por debajo del *muladhara*, a los *chakras* de temor, furia, duda y depresión.

Las escrituras se encuentran repletas de historias de ciertos *rishis* que alcanzaron niveles elevados, pero que abandonaron todo su *bhakti* y su *japa*. Cuando les llegó un difícil *karma* personal, cada uno cayó profundamente en la naturaleza baja, bien por debajo del *muladhara*, para convertirse en casi demonios para la sociedad en vez de visionarios sagrados o fuerzas de guía.

La idea de que *bhakti* es para los que se inician es una cosa moderna. Ha sido creada por gente moderna que no quiere hacer *sadhana* diario, que no cree que los Dioses en realidad existen y que se hallan tan aferrados a su personalidad individual que no aceptan la realidad de que Dios está en todo y dentro de todo. Esta falta de creencia, falta de fe, cambia sus valores muy lentamente en un comienzo, pero sin embargo los cambia en aquellos que gritan, "La libertad personal es lo que se busca, haciendo al pequeño ego grande y luego más grande." Las disciplinas tradicionales y los maestros espirituales que las conocen hoy en día muy pero muy bien, llegan a las

esferas de acción de estos "pensadores libres" para después lamentarse. Esto es semejante a niños tomando las riendas de un hogar, diciéndoles a los padres que deben hacer y qué no deben hacer.

Solamente las almas más fuertes y las más valientes pueden triunfar en la iluminación y mantenerla y desarrollarla hasta que la verdadera sabiduría llega como beneficio. Por lo tanto volvemos a firmar, una vez obtenido un pequeño grado de iluminación o una mayor iluminación, mantente iluminado, ya que *mukti*, la transferencia del cuerpo físico a través del tope de la cabeza en el momento de la muerte, aún no ha tenido lugar. Y solo luego de que esto sucede, somos iluminados para siempre. Este es el comienzo de la unión final con Siva en un cuerpo físico! Luego continúa *visvagrassa*, la final, final, final unión de la cual no hay retorno, donde *jiva* se ha vuelto Siva, así como el tazón de agua derramado en el océano se vuelve el océano. No existe diferencia y no hay retorno.





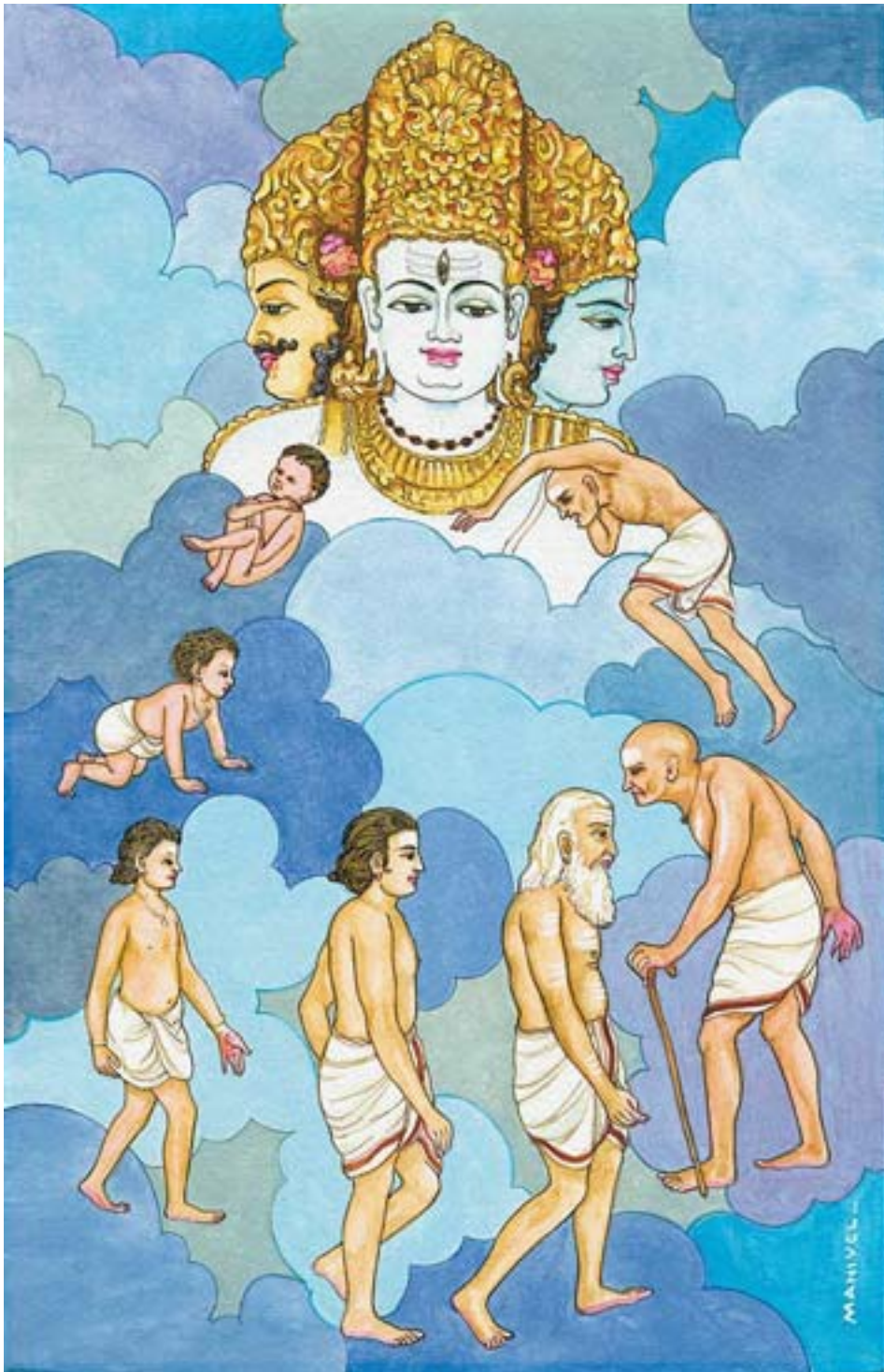
## Punarjanma



## La Reencarnación

Como el corcel encabritado que salta hacia delante, el jiva también va cerca y lejos. Como aquellos que se quitan y se ponen uno y otro atavío, el jiva, también, se muda de un cuerpo a otro.

*Tirumantiram 2131*



*Como Brahma, Siva crea. Como Vishnu, Él sostiene. Como Rudra, Él atrae a todos de nuevo a sí mismo. Aquí Siva, como Trimurti, guía el proceso de la reencarnación como un alma se encarna, crece a la madurez, luego disminuye en la vejez y la muerte, para renacer de nuevo para experimentar el mundo y evolucionar.*

**Lunes**

**LECCIÓN 344**

## **La Transición Denominada Muerte**

La muerte – ¿qué es? El descarte del cuerpo físico es el momento en que todas las acciones creadoras de *karma* se vuelven a transformar en semilla en el *chakra muladhara*, en las estructuras de memoria. Todas nuestras acciones, reacciones y las cosas que hemos puesto en movimiento en las estructuras *pránicas* en esta vida, forman las tendencias de nuestra naturaleza en nuestra próxima encarnación. Las tendencias de nuestra naturaleza en la presente encarnación son las maneras en que nuestra toma de conciencia fluye a través de las corrientes *ida*, *pingala* y *sushumna*.

Estas tendencias de la naturaleza de la persona también se graban bajo los signos astrológicos en los que la persona nace. La persona viene a través de un conglomerado de signos astrológicos, o carta astral, de acuerdo con sus acciones y reacciones y con lo que puso en movimiento en las estructuras *karma*-semilla de su vida pasada. Por lo tanto, somos siempre la suma total, una colección, de todas las experiencias *kármicas*, la totalidad de todas las estructuras de semilla que nos acontecieron, o que hemos hecho que acontecieran, a través de muchas, muchas vidas. Somos ahora una suma total, y somos siempre una continuada suma total.

Una vida pasada no es realmente tantos años atrás. Esa no es la forma de verla. Es ahora. Cada vida está en o dentro de la otra. Existen como semillas *kármicas* que aparecen en los campos de fuerza *kármicos* ahora en nuestra vida, y así como semillas, cuando se las riega, crecen para hacerse plantas. Estas semillas son nutridas con *prana*. Cuando morimos, o cuando descartamos el cuerpo físico, ese es el final de un capítulo de experiencia. Luego tomamos un nuevo cuerpo físico. Esto comienza un nuevo capítulo que está siempre refiriéndose para buscar dirección, al último capítulo. Estas son las tendencias.

Esta es la historia completa de lo que sucede después de que morimos. Simplemente salimos de nuestro cuerpo físico y nos hallamos en nuestro cuerpo astral, yendo como de manera usual a la mente. La toma de conciencia no para simplemente porque el cuerpo físico se desprende. La fuerza *ida* se vuelve más refinada, la fuerza *pingala* se vuelve más refinada, la fuerza *sushumna* está allí como siempre lo estuvo, pero todas se hallan en otro cuerpo que estaba dentro del cuerpo físico durante la vida en la Tierra.

Una gran peculiaridad acerca del ser humano es que en forma individual siente que nunca va a morir y va por la vida planeando y construyendo como si

fuera a vivir por siempre. El miedo a la muerte es un reflejo instintivo natural. Nosotros lo encontramos a veces en forma diaria, o una vez por mes, o al menos una vez al año cuando nos enfrentamos cara a cara con la posibilidad de la obliteración de nuestra personalidad y de dejar la mente consciente. El temor al cambio o temor a lo desconocido es un elemento siniestro en el destino del ser humano. El estudio y la comprensión de las leyes de la reencarnación pueden aliviar este temor y traer una visión iluminada de los ritmos cósmicos de la vida y de la muerte. Es un proceso simple, no más fantástico que, como diríamos otro problema de crecimiento que experimentamos diariamente. La flor crece, llega a su plenitud y declina. La semilla cae al suelo, se entierra, brota y crece volviéndose una planta y una flor.

## **Martes**

### **LECCIÓN 345**

#### **Deseo, Muerte y Vuelta a Nacer**

¿Dónde nacemos luego de que morimos? Naces de la misma manera que mueres. Luego de un tiempo, el cuerpo astral no puede quedarse más en el plano astral, porque las semillas de movimiento *pránico* deben ser expresadas de nuevo en el plano físico debido a la actividad de uno en el plano astral. Se entra un nuevo nacimiento físico. Generalmente, esto sucede a través del cuerpo de un niño, pero un alma más avanzada que posee su cuerpo espiritual bien desarrollado puede tomar un cuerpo de quince, dieciséis, diecisiete, dieciocho diecinueve o veinte años de edad e ir directamente por la vida desde este punto.

¿En qué país nacemos? Depende de en qué país te hallas pensando antes de morir y cuando mueres. Si tienes el deseo de ir a Canadá, muy probablemente nacerás en Canadá la próxima vez. Si has estado pensando sobre ir a Sudamérica uno o dos años antes de fallecer, reencarnarás en Sudamérica, pues ese era tu destino. Si tú eras muy apegado a tu familia y no deseabas dejarlos, nacerás de nuevo en esa familia inmediata, ya que tu deseo se hallaba allí. El cuerpo astral es el cuerpo del deseo.

Los estudiantes que se hallan explorando los misterios de la reencarnación a menudo preguntan, "Si la reencarnación es algo verdadero, ¿por qué no puedo recordar mis vidas pasadas?" Podrían también formular otra pregunta: ¿"Por qué no recordamos en detalle todo lo de *esta* vida?" Las capacidades de memoria, a menos que sean altamente entrenadas, no son muy fuertes, especialmente después de haber soportado el proceso de la creación de un nuevo cuerpo a través de otra familia y estableciendo nuevas estructuras de

memoria. Sin embargo, hay personas que recuerdan sus vidas pasadas de la misma manera que ellos recuerdan lo que hicieron ayer. Las memorias de una vida previa son así de claras y vívidas para ellos.

Sin embargo, no es necesario ni aconsejable buscar estos eventos. Después de todo, todo es ahora. No pensamos que sea importante recordar los detalles de nuestros años de infancia, sumiéndonos en nostalgia feliz o infeliz. ¿Por qué perseguir el residuo de recuerdo de lo que ha tenido lugar y pasado? El ahora es el único momento, y para el buscador espiritual, el análisis o conjeturas de vidas pasadas es una pérdida innecesaria de tiempo y energía valiosos. El presente ahora, es la suma de todos los previos entonces. Sé ahora. Sé el ser de ti mismo en este mismo momento, y ese será la realización verdadera de todas las acciones pasadas.

La veracidad de la reencarnación y de la filosofía relacionada es difícil de probar, y sin embargo la ciencia se halla a punto de descubrir este mecanismo universal. La ciencia no puede ignorar la avasallante evidencia, los testimonios de miles de personas sensatas que aseguran recordar otras vidas o que en efecto han muerto y retornado a la vida y la impresionante cantidad de literatura de las civilizaciones Hindú, de Tibet, Budista y Egipcia. Por lo tanto, la búsqueda de varias teorías continúa, en un esfuerzo para llevar la teoría a leyes establecidas de acuerdo con la razón y las facultades intelectuales del ser humano. Aquellos que viven en el *chakra* del corazón, *anahata*, son capaces de saber y conocer profundamente los mecanismos que gobiernan la vuelta a nacer, por su propio desarrollo.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 346**

#### **Teorías de Reencarnación**

Existen al menos tres escuelas o teorías básicas de pensamiento relacionadas con la reencarnación. Al principio pueden parecer conflictivas o contradecirse unas con otras, pero un análisis posterior mostraría que son todas correctas. Ellas son simplemente diferentes aspectos de un mecanismo complejo. De acuerdo con una de las teorías de reencarnación, la vida comienza con sonido y color. El sonido y el color producen las primeras formas de vida en la estructura atómica de nuestro ser a través de ligar los átomos semilla unos con otros. En este punto, comienza la vida como la conocemos. Se mantiene en un estado de semilla o estado de concepción hasta que los ciclos instintivos e intelectuales evolucionan a una madurez mediante el proceso de absorción de más átomos en el cuerpo astral. Este proceso continúa hasta que el cuerpo físico es formado alrededor del cuerpo astral. Pero esa no es la culminación de

esta teoría. Las mismas células y átomos de estos cuerpos evolucionan, volviéndose más y más refinadas a medida que los ciclos de experiencias se suceden hasta que la completa madurez se alcanza en un cuerpo físico que es suficientemente refinado como para obtener *nirvikalpa samadhi* y comenzar a construir un cuerpo dorado de luz. De acuerdo con esta teoría, el alma toma progresivamente cuerpos más y más avanzados evolucionando a través de los reinos mineral, vegetal y animal, adquiriendo lentamente conocimiento a través de experiencia. Puede ser que haya una vida que parezca involucionar, como ser una persona encarnando de nuevo como vaca para obtener lecciones necesarias de existencia.

Un segundo concepto en esta teoría explica la frecuencia más baja de evolución de animales, insectos, plantas y minerales. De acuerdo a este principio, los animales y las formas más bajas de vida funcionan bajo lo que se llama "alma grupal". Ellos no poseen una identidad astral individual, pero comparten una estructura atómica astral grupal. Esa es una de las razones de la falta de la así denominada individualidad entre esos grupos, y del por qué los animales se mueven en manadas y los pájaros viven en bandadas – indicando el movimiento de un alma grupal, según la teoría.

En otra teoría, cuando el ser humano muere, va al plano astral luego de romper el cordón de plata que lo liga al cuerpo físico. Durante experiencia fuera de cuerpo, este cordón de plata se ve a menudo como un cordón de luz que conecta los cuerpos físico, astral y espiritual. Cuando la toma de conciencia deja el cuerpo físico, pasa a través de uno de los *chakras*. Si nuestra vida ha sido una de emociones básicas y razón, saldremos por uno de los *chakras* próximos a la base de la médula espinal, ya sea el *muladhara* o el *svadhishtana*, y comenzaremos una existencia consciente en el plano astral más bajo. Desde allí, trabajaremos con nuestras diversas experiencias o con condiciones reaccionarias causadas por fuerzas mentales y emocionales congestionadas que imprimieron nuestra mente subconsciente durante el curso de nuestra vida. En el plano astral revivimos muchas experiencias reactivándolas, creando para nosotros mismos infiernos o cielos. Cuando las lecciones de esa vida han sido aprendidas y las reacciones han sido resueltas, nos sentiremos arrastrados hacia una familia, a un nuevo cuerpo físico, para ganar más experiencia a la luz del nuevo conocimiento adquirido en el plano astral.

Si hemos evolucionado al punto de que nuestra vida ha sido una de servicio, de comprensión y amor, entonces saldremos a través de los *chakras* más elevados que siguen, ya que allí es a donde nuestra toma de conciencia ha sido polarizada, y nuestra existencia astral será de una naturaleza más

refinada y más profunda. Sin embargo, si hemos descubierto y practicado una vida espiritual dedicada, entonces nuestra salida será a través de los dos *chakras* superiores, que no conduce a la toma de conciencia hacia el plano astral, sino hacia el Tercer Mundo de existencia divina, para no reencarnar nunca más en el mundo físico. Luego de que *nirvikalpa samadhi* es obtenido y perfeccionado de modo de que el *mahayogui* pueda entrar en él a voluntad, él abandona el cuerpo conscientemente a través de la Puerta de Brahman, el centro del *chakra sahasrara* por encima de la glándula pituitaria, en el tope de la cabeza. Esto depende de si el cuerpo causal actínico dorado, que ha sido desarrollado luego de la Realización del Ser, es suficientemente maduro para viajar en campos de fuerza actínicos por sí mismo.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 347**

#### **La Sabiduría Compartida por las Gentes de la Tierra**

La reencarnación es un proceso de refinamiento, atribuido a la evolución de la conciencia. Para el observador cuidadoso, la evolución de los cuerpos internos de la persona, puede ser vista y reflejada en el tono y la forma de su vehículo físico. Al ser el reflejo de los cuerpos internos, el caparazón físico puede pasar y pasa por transformaciones radicales a medida que se sigue el sendero espiritual. Algunas personas parecen reencarnar en esta propia vida, cambiando tan profundamente a través de *tapas* y *sadhanas* que ellos se renuevan totalmente o parece que vuelven a nacer en el plano físico. Su nueva luz y su nueva energía pasa a través de las mismas células del cuerpo, dándoles vigor y robusteciéndolas. Sin embargo, los cuerpos internos son más maleables que las fuerzas físicas, y generalmente evolucionan más rápidamente, volviéndose en esta vida, más diferentes y más refinados que el caparazón físico. En la próxima vida, la estructura física será enteramente diferente, con el cuerpo espiritual manifestando un nuevo cuerpo físico más similar a sí mismo.

Otras teorías proponen que el alma se mantiene en el plano astral luego de la muerte. Luego de re-ver todas nuestras experiencias terrestres, liberamos el cuerpo astral y entramos en los dominios celestiales de conciencia, no volvemos al plano físico, o al menos no lo hacemos por un largo tiempo. Muchas culturas como las de indígenas nativos de América, reconocen estas leyes básicas de la reencarnación en sus conceptos de "Terrenos de Feliz Cacería". También relacionados con esta teoría se halla la creencia de que cuando algo es destruido mediante fuego en el plano físico, ya sea algo animado o inanimado, será encontrado de nuevo en el plano astral. Por ejemplo, cuando un indio bravo muere, su montura, sus ropas y sus



pertenencias son enterradas y a veces quemadas junto con su cuerpo de modo que él pueda continuar usando esas posesiones para vivir bien en el plano interno, astral. Estas teorías de reencarnación nos aseguran que encontraremos a nuestras personas queridas y amigos en los planos internos después de la muerte. Existen tradiciones similares entre los Hindis de Bali y los Sintoístas de Japón.

Explorando las teorías de varias civilizaciones, descubrimos que la persona puede reencarnar ya sea rápidamente luego de su muerte con poco o sin intervalo, o puede mantenerse por miles de años en el plano astral, evolucionando en esos campos de fuerza, así como en la Tierra evolucionó de experiencia en experiencia. Cuánto tiempo pasa en el plano astral, depende de cómo fue creado y de cómo eligió lo que quiere hacer durante su estadía en la Tierra. Si dejó cosas sin hacer y se siente compelido a lograr más, a ver más, entonces él volverá rápidamente a otro cuerpo para satisfacer el deseo de experiencia en la Tierra. Sin embargo, si él está satisfecho de que la vida le ha enseñado todas las lecciones y desea existir alejado del plano físico en esferas mentales y espirituales, puede que nunca regrese a heredar otro cuerpo.

Si estudiamos las pirámides y exploramos las intrincadas ceremonias que los egipcios llevaban a cabo para sus muertos, encontramos que preservaban el cuerpo con elaborados tratamientos químicos y del ambiente. Cuando los elementos del cuerpo físico se mantienen intactos y no se les permite descomponerse, el que partió puede permanecer conscientemente en el plano astral, mental o espiritual, por tanto tiempo como desee. Puede incluso ser mantenido un contacto en el plano físico a través de estas leyes. Sin embargo, tan pronto como el cuerpo físico se comienza a desintegrar, la toma de conciencia es polarizada de nuevo y atraída de vuelta a los *chakras* bajos y al plano físico. En realidad, a medida que los elementos del cuerpo previo se desintegran, todos los átomos de la mente instintiva forman un campo de fuerzas alrededor de ese cuerpo. Esto genera un centro de poder. Cuando el cuerpo está completamente desintegrado, el campo de fuerza es disuelto, y el alma reencarna en ese momento. Los egipcios creían que si el cuerpo podía ser momificado en forma duradera, el finado podía disfrutar de una buena vida en los planos interiores por miles de años. La ciencia moderna puede congelar cuerpos y preservarlos perfectamente, posibilitando de esta manera que algún día se investiguen estos principios.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 348**

## **El Esquema Especial del Adepto Yoga**

Estas primeras leyes de reencarnación que tratan con el plano astral gobernado por los poderes de los primeros tres *chakras* parecen ser bien válidas cuando la persona vive en su mente instintiva. Sin embargo, cuando la persona pasa desde el cuerpo físico a través de los *chakras* de la voluntad, el conocimiento o del amor universal, entra en una diferente ley de reencarnación. La persona se halla entonces viviendo en dos planos al mismo tiempo, y de acuerdo con esta teoría, tendrá cuerpos representativos en ambos planos. Su evolución en el plano físico será rápida, ya que su única expresión física, consciente será un pequeño animal, quizás un pequeño pájaro o gato, o algún animal extremadamente sensible. Esta criatura representará y polarizará la mente instintiva del alma avanzada en el plano físico mientras él evoluciona a paso acelerado en los vastos planos internos. Esta existencia dual continuará hasta cuando el proceso de reencarnación sea intensificado y la vibración de la Tierra sea suficientemente fuerte en su mente para atraer de vuelta la toma de conciencia en forma dinámica a otra vida humana. Esto puede tomar años, y hasta puede tomar centurias.

En cierto sentido, este místico será mantenido a través del poder de los *chakras* elevados en un campo de fuerzas muy sutil y solo conectará conciencia física esporádicamente usando diferentes cuerpos de animales y gente por unos pocos minutos u horas, para contactar la Tierra. El puede no estar consciente de hallarse haciendo esto. Su toma de conciencia existirá predominantemente en los planos interiores.

Esta es una de las razones por las cuales hallamos que algunas religiones de la India prohíben la matanza de animales de cualquier clase. Ellos creen que un animal puede ser un gran santo o *jnani* que ha pasado. El no matar animales, especialmente vacas, es una observancia muy difundida en la India aún hoy en día. Por supuesto que muchos consideran a una teoría así sin sentido, ridícula, cargada de superstición. Sin embargo, podemos ver a todo aquello que aún no entendemos como superstición hasta que comprendemos los intrincados mecanismos de los campos de fuerzas que gobiernan.

Otro postulado de esta teoría es que un ser avanzado viviendo en sus cuerpos internos, habiendo partido a través de uno de los *chakras* elevados, estará trabajando cierta cantidad de *karma* ayudando a otros que están aún en sus cuerpos físicos a resolver sus *karmas*. Por diversas razones, este ser no podrá retornar a la Tierra conscientemente. ¿Qué podría hacer entonces que este ser reencarne? Lo lograría la claridad intelectual y la intensidad espiritual de la madre y del padre en el proceso de la concepción. Ellos deberán llegar muy profundamente a los planos interiores de modo de proveer el canal para una elevada reencarnación, mientras que las parejas que cohabitan en lujuria o en

libertinaje sexual, toman los que les toque en sorteo del plano astral. Esto indica brevemente una ley antigua pero ignorada: que los padres – a través de su amor por el otro, a través de su devoción y a través de sus estados de conciencia durante los días de la concepción – atraen hacia ellos ya sea almas viejas o almas jóvenes. Generalmente, el alma, en el momento de la concepción elige el cuerpo que va a habitar, pero no entra en el útero sino hasta que el cuerpo del infante toma vida y comienza a moverse y a patear. En forma similar, en el plano físico, podemos comprar un acre de tierra y planear la casa en la que queremos vivir, pero en realidad no mudarnos sino hasta unos meses más tarde, cuando la casa es terminada.

En general, el alma, en el momento de la concepción, elige el cuerpo que va a habitar pero en realidad no entra en el útero hasta que el cuerpo infantil se toma la vida y comienza a moverse y a patear. Del mismo modo, en el plano físico podemos comprar un acre de tierra y el plan de la casa que queremos para vivir, pero en realidad no moverse hasta que meses después, cuando la casa está terminada.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 349**

#### **Reencarnando Previo a la Muerte**

La siguiente teoría de reencarnación, gobernada por los *chakras* de la garganta, de la frente y coronario, afirma que cuando un alma avanzada abandona el cuerpo a través del *chakra* de la frente, o tercer ojo, entra en un mundo de campo de fuerza altamente refinado desde el cual es capaz de elegir exactamente cuándo y dónde va a volver. En este punto, no necesita encarnar como un infante, pero puede tomar un cuerpo físico ya maduro. En tal caso, el alma que habita este cuerpo, habrá concluido *kármicamente* su vida y estará envuelta en el proceso de reencarnación, ya sea muriéndose o preparándose a morir. El *yogui* avanzado fluirá su toma de conciencia en el sistema nervioso del cuerpo, revitalizándolo con la chispa de su voluntad y lo volverá a la vida conscientemente.

Enfrentará el problema de amalgamarse con las estructuras de las células de memoria que aún residen dentro del cerebro maduro. Desapego afectivo deberá ser practicado al tiempo que se ajusta a su nueva familia y amigos que no se sentirán más demasiado allegados a él. Ellos sentirán que la persona ha cambiado, que él era de alguna manera diferente, pero no comprenderán por qué. Una vez que su misión en ese cuerpo ha sido completada, abandonará ese cuerpo conscientemente, siempre que no haya creado demasiado *karma* para su subconsciente mientras lo habitaba. Tal *karma* deberá ser disuelto antes de

descartar el cuerpo. Esta práctica es ejercitada sólo por almas que poseen suficiente dominio de las fuerzas internas para irse conscientemente a través del *chakra ajna* en el momento de la muerte. Aquellos que se van en forma inconsciente a través de este centro de fuerzas, reencarnarán como infante.

Una ley relacionada, para aquellos muy avanzados internamente, afirma que el proceso de reencarnación puede comenzar antes de que la muerte tenga lugar. Mientras se mantiene el cuerpo en este planeta y sabiendo que la muerte es inminente, los cuerpos internos comienzan su transición en un nuevo cuerpo en el momento de la concepción. Luego de un período de tres meses, los primeros signos de vida aparecen y el ser avanzado entra en el cuerpo físico que se está formando. Durante el ciclo de gestación de nueve meses, el menguante cuerpo físico se halla en el proceso lento de muerte, y exactamente en el momento del nacimiento, la muerte finalmente llega.

Si la evolución continúa en el plano astral y en otros planos internos, y es en cierta manera más avanzada en estos dominios, entonces, ¿necesitamos acaso un cuerpo físico para desarrollarnos espiritualmente? ¿Es el cuerpo quizás una carga innecesaria? De acuerdo con los preceptos clásicos *yoga*, debes tener un cuerpo físico para obtener *nirvikalpa samadhi* – la más elevada realización de Dios, lo Absoluto. Esto se debe al hecho de que en los planos internos refinados, solamente tres o cuatro de los *chakras* elevados están activos; los otros se hallan adormecidos. Para *nirvikalpa samadhi*, los siete *chakras*, así como las tres mayores corrientes de energía deben estar funcionando para mantener suficiente fuerza *kundalini* para entrar en el Ser. Las mismas fuerzas instintivas y fluidos que generan compromisos materiales, *karma* no deseado, y al cuerpo mismo, cuando son transmutados son el ímpetu que propulsa la toma de conciencia más allá de la ramificación de la mente hacia la Verdad intemporal, sin espacio y sin forma – Siva.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 350**

#### **Morir Una Muerte Consciente**

Si fueras a morir en este mismo momento, ¿dónde encontrarías que vas? ¿Dónde sería tu toma de conciencia llevada? Las leyes de muerte y reencarnación nos dicen que nuestra toma de conciencia iría a variados campos de fuerza refinados de la mente, similares a esos estados de sueño, de acuerdo al estado en que te hallas en la mente al momento de la muerte. Por una ley similar en este plano, cuando un ejecutivo rico o un mendigo entran a una ciudad desconocida, uno se halla alojado en el hotel más fino entre otros ejecutivos de su calibre, y el otro es llevado por la necesidad a los barrios bajos. El proceso entero de reencarnación es el juego

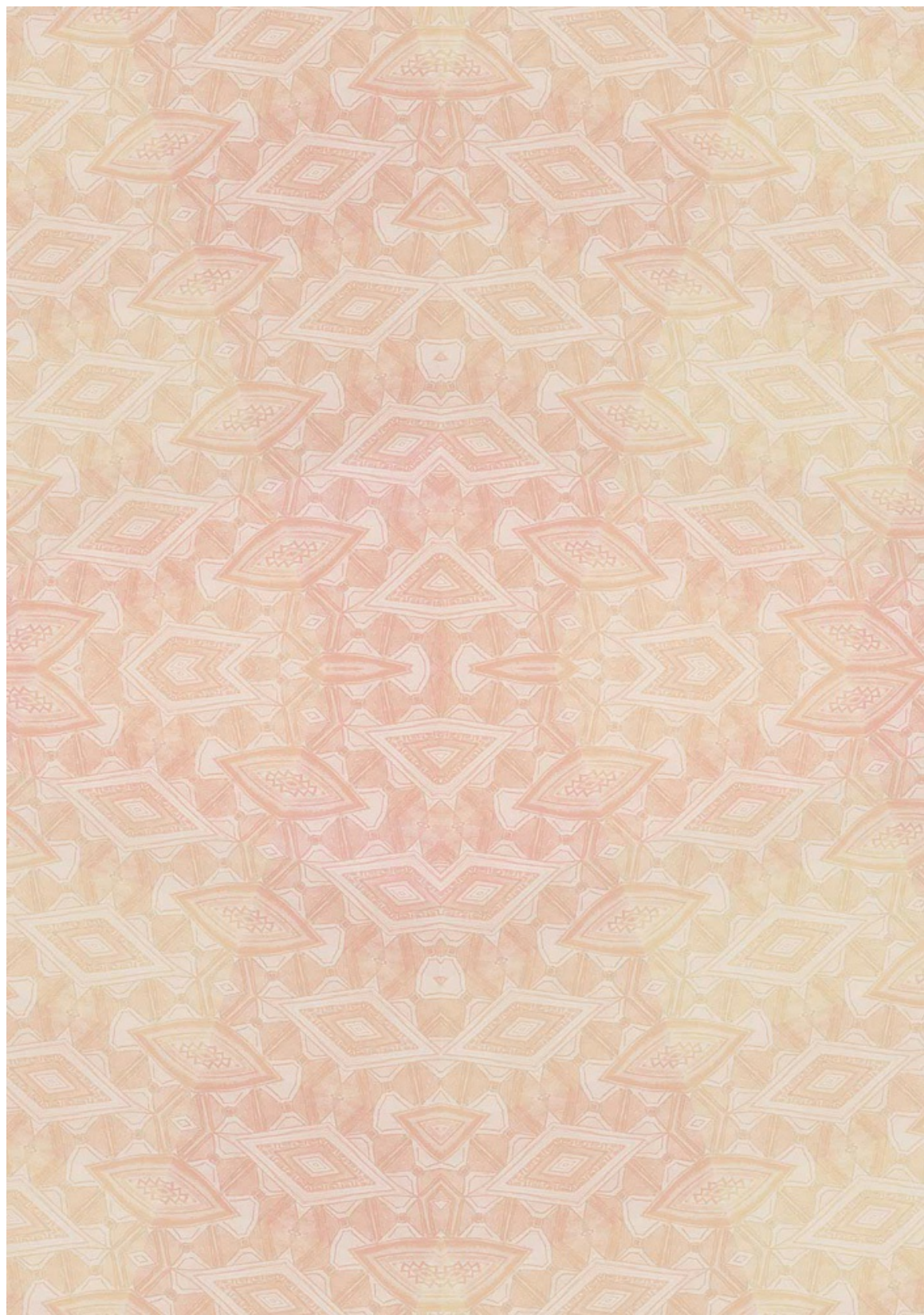
interno de campos de fuerzas magnéticos.

Si reencarnaras ahora, indudablemente entrarías en un campo de fuerzas que se aproximaría a donde estás en tu interior, a menos, por supuesto, que, hayas atravesado barreras hacia un campo de fuerzas diferente de aquel en que estás viviendo ahora. En otras palabras, para usar una analogía que puede también aplicarse a estados de conciencia instintiva, intelectual y superconsciente, y estuvieras viviendo en América, y tuvieras tu mente centrada en el campo de fuerza llamada Francia, que poseyeras cosas importadas de Francia y que hablaras con fluencia Francés, indudablemente reencarnarás en Francia y actuarás ese drama hasta su conclusión.

Reencarnación y *karma* en su forma de causa y efecto son prácticamente una misma cosa, ya que ambos tienen que ver con fuerzas *pránicas* y estos cuerpos de la mente externa. La búsqueda del *sannyasin* es la Realización del Ser. Para hacer realidad esa realización, él siempre debe estar conscientemente consciente de trabajar con esas otras áreas. ¿Por qué? Porque la ignorancia de esas áreas detiene y confunde a la toma de conciencia, impidiéndole estar en estados internos por suficiente tiempo para lograr la última meta de *nirvikalpa samadhi*.

Poco a poco, a medida que avanza en su comprensión de estas mecánicas, él desenreda y re-educar a su subconsciente. Conquista los distintos planos conociendo su función y comprendiendo la relación de uno con otro. Este conocimiento le permite volverse conscientemente superconsciente todo el tiempo. Tiene suficiente poder para mover las energías y la toma de conciencia fuera de los cuerpos físico, intelectual y astral hacia *sushumna*. Entonces la fuerza *kundalini*, la fuerza de vida de consistencia de vapor, se une en su propia esencia.

Por lo tanto es la gran meta del aspirante en el sendero de la iluminación, vivir una vida bien ordenada y controlar las fuerzas de la mente que lo propulsan a los ciclos de vida y muerte. El debe luchar para obtener el conocimiento fundamental de los procesos de vida-muerte-reencarnación, y ser capaz en el momento de la muerte, de abandonar el cuerpo conscientemente, como elección, dependiendo de la conciencia que lleva al momento de la transición. El debe descartarse de la falsa identificación con su cuerpo o con esa personalidad y verse a sí mismo como esa alma anciana que ha tenido muchos, muchos nacimientos, de los cuales este es solamente uno, ver aún más profundamente en la total irrealidad de vida y muerte, que sólo existe en apariencia en las capas exteriores de conciencia, ya que él es aquél inmortal que nunca nació y que por lo tanto nunca puede morir.



## Mrityur Maranam cha



## La Muerte y el Morir

Dichosos en verdad son aquellos que mueren. Si en la muerte se hacen uno con Siva, entonces, incluso muertos, están vivos. Aquellos que han muerto a las ataduras del *karma*, de *maya* y de *anava* son los verdaderos *siddhas*, que se unen a Siva.

*Tirumantiram* 1907



*Una mujer que acaba de hacer su transición. Aunque su cuerpo físico se encuentra sin vida y sin embargo, su cuerpo astral sigue siendo plenamente consciente de que ella mantiene su mente en Siva durante el dramático cambio llamado muerte. La expresión tranquila en su rostro muestra se ha preparado bien para este momento.*



**Lunes**

**LECCIÓN 351**

## **Preparación Para la Transición**

La gente pregunta, "¿Qué debe hacer una persona para prepararse a morir?" Todo el mundo está preparado para morir, y ya sea que suceda de repente o lentamente, intuitivamente cada individuo sabe exactamente lo que está experimentando y a punto de experimentar. La muerte, al igual que el nacimiento, ha sido repetido tantas veces que no es ningún misterio para el alma. El único problema viene con las creencias conflictivas, que producen temor y ansiedad acerca de la muerte. Esta ignorancia temporaria pronto amaina cuando las fuerzas del cuerpo físico que se desvanecen alcanzan un cierto nivel. En este punto, la inteligencia superconsciente, el alma misma, está allí. Podemos comparar esto con el dormir intranquilo y el dormir profundo.

Cuando uno sabe que va a dejar el cuerpo físico, primero debe hacerle saber a todos que uno lo sabe y darle seguridad a los familiares explicándoles que pronto no van a verlo más en su cuerpo físico. Uno debe conscientemente revisar sus bienes, sus propiedades, ser el ejecutor de su propio testamento. Desde el punto de vista Hindú, el conocimiento de la inminente partida de uno comienza el *sannyasa ashram* para el individuo. En este *ashram*, tradicionalmente el devoto se despoja de todos los bienes materiales, efectuando realmente una muerte antes de la propia muerte. El es el ejecutor de su propio testamento, teniendo en cuenta a todos y no dejando cosas para que otros las decidan luego de su muerte.

Una vez que todo está arreglado, todas las posesiones personales repartidas, entonces la persona comienza a meditar y espera la hora fructífera, tratando de irse a través de los *chakras* más elevados de logro de su vida. Cada *chakra* es una puerta a través de la cual podemos partir. Aquel que está muriendo debe recordar siempre que el lugar donde uno va a reencarnar es el lugar en que uno se halla pensando previo a morir. Por lo tanto, elige tus deseos sabiamente. Los últimos deseos justo antes de la muerte son los deseos más poderosos en la creación de la próxima vida. Uno también debe darse cuenta que si uno y las otras personas saben que pronto partirá, también otros en los mundos internos se dan cuenta de que pronto efectuará la transición y se encuentran ocupados haciendo arreglos y preparativos para su llegada.

Con una muerte repentina – no solicitada, espontánea y no esperada – una secuencia totalmente diferente de eventos tiene lugar. Los asuntos no son arreglados, y la situación caótica, emocional y de otro tipo, persistirá en los mundos internos e incluso en la próxima vida. Las propiedades no son

distribuidas y nada ha sido arreglado. Los *karmas* positivos y negativos no son completados. La situación se puede resumir en una palabra, insatisfacción. Una vez en el mundo interno, el fallecido siente esta insatisfacción y está inquieto y ansioso por volver. El se halla en un lugar donde no intentaba estar, y no quiere quedarse allí. Entonces, en el mundo interno se halla con un grupo de aquellos que casi inmediatamente vuelven a entrar en un cuerpo, ya que está muy inquieto como para permanecer por largo tiempo en los planos internos. Es como la guardia de emergencia o la unidad de cuidado intensivo.

Es posible que a tal alma le sea difícil entrar en otro cuerpo. Puede haber quizás un aborto o pérdida un par de veces antes de un nacimiento exitoso. Estos son los niños perturbados que vemos, emocionalmente inquietos, que necesitan cuidado especial. Ellos lloran mucho. Algo del daño que ocurrió en nacimientos previos, algún evento dramático que experimentó en la vida pasada, quizás la misma causa de muerte, puede mostrarse como marca de nacimiento en esta vida.

En preparación para la muerte, uno a menudo suaviza los *karmas* haciendo las paces con otros, ajustando cuentas, haciendo todo para no dejar cosas sin concluir, buscando el perdón de aquellos que fueron heridos, para resolver las cosas emocionales-mentales de esta vida.

En algunos casos, este proceso puede en sí mismo prolongar la vida, ya que con la liberación de viejas tensiones y conflictos llega una nueva libertad que puede hasta reflejarse en la salud del cuerpo. Pero es tradicional entonces que la persona de familia complete su término, como renunciante, que distribuya sus posesiones mundanas entre su gente querida y que deje la comunidad, y que vaya a Varanasi o a otro lugar sagrado y que espere el momento fructífero. Volver y tomar de vuelta todo lo que había dado y continuar con su vida, sería crear *karma* innecesario. Si personas que lo conocieron lo visitaran entonces, él no los conocerá. El es como un *sannyasin*, libre de dar su sabiduría. Sus ojos los ven; su mente no los ve. Esta práctica tradicional es para la obtención de *moksha*, o para un nacimiento excepcional de una persona elegida como heraldo del *dharma*.

## **Martes**

### **LECCIÓN 352**

#### **Muerte Repentina, ¿Beneficio o Ruina?**

A medida que las fuerzas físicas amenguan, ya sea en una muerte repentina o en una muerte prolongada, el proceso es el mismo. Toda la energía, densa y sutil va al cuerpo astral mental y emocional. En el caso de una muerte repentina, las emociones involucradas son horribles. En el caso de una

muerte prolongada, las habilidades mentales crecientes y la fuerza de pensamiento también lo son. Como sabemos, emociones intensas manifiestan emociones intensas, y pensamientos intensos manifiestan pensamientos intensos. Estas intensidades no se volverán a manifestar sino hasta entrar de nuevo en un cuerpo. Esto es por qué fue explicado con anterioridad que la muerte repentina – que es emoción intensa, el intelecto no fue preparado para ello – produce dificultades en el nacimiento y en los primeros años del crecimiento, conduciendo a pérdidas y abortos y posteriormente abuso de niños. Todas estas experiencias son una continuación de los altibajos emocionales que sucedieron en la partida repentina. Los altibajos emocionales de la persona están compuestos por los altibajos emocionales de los amigos, de la familia y de los socios de negocios cuando ellos finalmente se enteran de la partida repentina. En forma similar, cuando una persona reencarna, la familia, y los amigos y los socios de negocios están atentos a las necesidades especiales del niño, anticipando el llanto y la aflicción emocional, que eventualmente amengua.

Sin embargo, si la persona estaba preparada para la muerte, no importa cuándo esta llegue, ya sea repentina o de otra manera, su cuerpo astral mental y emocional ya habrán sido bien enseñados a estar listos. Una muerte repentina para tal alma, es un beneficio y una bendición. El próximo nacimiento será fácil y bienvenido, uno donde será bien cuidado y educado por padres que lo quieren.

Sin embargo, la fuerza del pensamiento de la persona que muere es muy fuerte, a medida que su energía se transmuta en su cuerpo mental. Eso es por lo cual nadie quiere que la persona que parte lo odie o lo maldiga, ya que la fuerza del pensamiento es tan fuerte. Aún después de haber partido, la misma fuerza del pensamiento irradiará muchas bendiciones o lo opuesto, hacia la familia o hacia los individuos. En el caso de bendiciones, esta es la base del culto a los ancestros. Los ancestros son aún más cercanos que los Dioses, en cierta manera. Ellos pueden ayudarte a dañar a alguien, o a ayudar a alguien, dependiendo de quién sea. Los ancestros son más accesibles aún que los Dioses, ya que no tienes que ser religioso para contactarlos.

La gente se pregunta si la muerte es un proceso doloroso, tal como en el caso de víctimas de cáncer. El cáncer, que produce mucho dolor, es un proceso de vida que resulta en la muerte, pero la muerte en sí misma no es dolorosa. La muerte misma es dichosa. No necesitas ninguna asistencia. Sabes intuitivamente lo que va a pasar. La muerte es como una meditación, un *samadhi*. Eso es por lo cual se llama *maha*(gran) *samadhi*. La persona Hindú: es preparada desde la infancia para ese *mahasamadhi*. Recuerda, el dolor no

es parte del proceso de muerte. Ese es el proceso de vida que resulta en la muerte.

Cuando alguien está a punto de tener un accidente tremendo y, por ejemplo, ve que su auto está por ser arrollado por un camión, o que su avión está por estrellarse, no experimenta dolor para nada, ya que muere antes de morir.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 353**

#### **Interfiriendo con el Momento de la Muerte**

La gente a veces se lamenta cuando alguien muere prontamente, diciendo "Su vida fue sesgada tan repentinamente." Pero con tal muerte, no hay dolor, ya que el alma sabe que está viniendo. Es realmente mucho mejor que una muerte lenta, prolongada. El problema viene cuando los doctores traen de vuelta al moribundo. Entonces mucho dolor es experimentado. Los doctores lo deberían dejar morir.

Hacer intentos médicos heroicos que interfieren con el proceso de la partida del paciente es una responsabilidad muy grave, semejante a la de no permitirle a un viajero abordar un vuelo en avión en el cual tiene una reservación, mantenerlo detenido en el aeropuerto con gran profusión de lágrimas y de conversación inútil. La prolongación de la vida del cuerpo del individuo, debe ser hecha por el individuo mismo. El no necesita de ayuda. La asistencia médica se necesita sí para cauterizar las heridas, para dar una inyección de penicilina y para proveer con las cosas necesarias que se hallen a disposición. Pero prolongar la vida en el cuerpo físico debilitado una vez pasado el punto que la voluntad natural de la persona ha mantenido es encarcelar, encerrar, colocar esa persona en prisión. La prisión es el hospital. La prisión es el sanatorio. Los guardias son las máquinas de soporte de vida y las drogas tranquilizantes. Los compañeros de celda son aquellos que han sido puestos prisioneros por profesionales bien intencionados que se ganan la vida prolongando la temblorosa existencia del cuerpo físico. La miseria por la que pasan los amigos, los parientes, los socios de negocios y el alma misma, se acumula y es compartida por todos los que se hallan conectados a esta experiencia amarga, para volver a ser experimentado en otro momento, quizás en otra vida, por aquellos que han tomado la grave responsabilidad de retrasar el momento de partida natural de la persona.

La medicina *ayurvédica* busca mantener a la persona saludable y fuerte, pero no interfiere con el proceso de la muerte. Kandiah Chettiar, uno de los primeros devotos de Satguru Yogaswami, me explicó hace cincuenta años, que incluso tomar el pulso de una persona que está muriendo, para inhibir el proceso de

muerte, es considerado un pecado. En resumen, podemos ver que la experiencia de muerte y la muerte son tan naturales como el nacimiento y la vida. Existe poco misterio para ser comprendido.

Al perpetuar la vida, perpetúas la voluntad, el deseo y el fruto del deseo. El constante llevar a cabo esta función trae las energías actínicas del cuerpo del alma hacia los cuerpos físicos. Renunciar a los propios deseos personales de uno es el primer deseo a perpetuar. Luego el ayudar a otros a satisfacer sus más elevadas aspiraciones es el siguiente desafío. Entonces buscar la meta última y satisfacer ese prolongado deseo demanda una voluntad tremenda. Luego establecer los cimientos para que las personas mejoren en todos lados, en desparramar el Sanatana Dharma entre aquellos abiertos y listos para recibirlo y hacerlo accesible para aquellos que no lo están, es el desafío final. Esto perpetúa la vida dentro del cuerpo físico que se renueva a sí misma cada siete años.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 354**

#### **Partiendo a través del Chakra Más Elevado**

Muchos han preguntado qué significa partir a través de un cierto *chakra* en el momento de la muerte. Tomemos el ejemplo de una persona de la cual la gente dice, "Su mente está en su trasero." Ellos quieren decir que su toma de conciencia está debajo, al fondo por decir así. Esa persona se halla mirando pornografía. Se encuentra diciendo palabrotas, furioso, inmoderado continuamente. Ese será el mundo al cual él irá si muere en este estado mental, el mundo bajo de la auto-gratificación egoísta, donde la lujuria no es lujuria sino una forma de vida, ya que no sucede nada que no sea eso – simplemente lujuria veinticuatro horas al día. A veces se dice, "Ella es una mujer tan maternal. Ella es todo corazón, realmente una mujer perceptiva." Eso es donde ella irá en el momento de la muerte – saldrá por el *chakra* de la garganta, el *chakra* del amor universal, y experimentará un mundo paradisíaco más allá de su imaginación, más allá de toda descripción. Así como el viajante de negocios irá a un hotel donde otros han ido con propósitos semejantes, ella irá a un mundo donde todos son personas de buen corazón. Eso es por lo cual no puedes desarrollarte mucho espiritualmente en el mundo interno, porque todos son iguales en cada estrato de conciencia. Deberás estudiar y llevar a cabo disciplinas para llegar a los siguientes *chakras*, pero nunca tendrás que luchar con los *chakras* bajos si no has estado en ellos durante tu vida física.

Si alguien muere en los estados de temor y furia, va a los mundos inferiores de esos estados de conciencia. Y en esos dominios habrá cientos de miles de

gentes en el mismo estado de conciencia. Lo que sea que esté en la mente en ese momento – un país, una familia, una comunidad – tendrá un fuerte impacto sobre dónde va la persona en el mundo interno, y en la naturaleza de los *samskaras* futuros. Los pensamientos en el momento de la muerte son los próximos *samskaras* del cuerpo astral. Aún si tienes el pensamiento de que "Cuando estás muerto, estás muerto," tu cuerpo astral puede llegar simplemente a flotar sobre tu cuerpo físico y estar "muerto". Alguien deberá revivirte y explicarte que te hallas en tu cuerpo astral y que estás tan vivo como siempre has estado, pero no físicamente.

En la muerte, partes a través de un ganglio nervioso de la conciencia, un *chakra*. La mayoría de las personas viven en mas o menos unos tres *chakras*, y suben y bajan entre esos estados de la mente. Cada uno es una ventana, y en el momento de la muerte se transforma en un portal, un pasaje. Así que el estado de mente en el momento de la muerte es el que te lleva a uno u otro *loka* dentro del Sivaloka, del Devaloka, del Pretaloka o del Narakaloka.

Lo ideal es partir a través del tope de la cabeza, a través de la puerta de Brahman, para llegar al Brahmaloika y no tener que volver. La persona que está muriendo debe, en el momento de la transición, concentrar la toma de conciencia al tope de su cabeza y por propia voluntad llevar hacia allí todas las energías de las piernas y brazos izquierdos y derechos, uno después del otro, luego la energía del torso completo y todas las energías dentro de la médula espinal, desde el *chakra muladhara*, hacia arriba al *ajna* y al *sahasrara*. Con todas las energías agrupadas al tope de la cabeza, la persona partirá a través del *chakra* más elevado que haya experimentado en esta vida. Esto lo ubicará en un lugar grandioso en el mundo interior.

Quizás a la edad de dieciocho años alcanzó el *chakra visuddha* por un corto tiempo. El revivirá esa experiencia justo antes de morir a medida que ve toda su vida y partirá a través de ese *chakra*. Pero si se halla pensando en cosas bajas, él partirá a través de *chakras* bajos. Si sale por un *chakra* o portal bajo, puede eventualmente encontrar su camino de vuelta al *chakra visuddha* en el mundo interno, con mucha ayuda por parte de guías devónicos y otros consejeros, pero no puede ir más allá hasta que consiga un nuevo cuerpo físico.

El portal es donde los ojos físicos se conectan o van. A través de ese portal, vas a ese mundo. Esto es por lo cual, la persona que está partiendo, en el espíritu de *kaivalya*, perfecto desapego o soledad, ve imágenes de Dios, de los Dioses y del *guru*, y canta o escucha himnos cantados por sus personas queridas, de modo que la experiencia de muerte realmente lo lleva al plano más elevado que experimentó en este nacimiento, o incluso más elevado, si él experimentó

un estado más elevado en algún nacimiento previo.

El cuerpo astral lleva los *chakras*. Los *chakras* están en el cuerpo astral. El cuerpo astral vive dentro del cuerpo físico y cuando llega la muerte, va a vivir sin el cuerpo físico. Dentro de él se hallan los mismos *chakras*. En el momento de la muerte, tienes la oportunidad de estabilizarte en el *chakra* más elevado que hayas experimentado en esta vida.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 355**

#### **Un Evento Digno de Celebración**

El túnel de luz que es experimentado por tantas personas en el momento de la muerte es el portal por el cual ellos se hallan transitando, la ventana, el *chakra*. Es un túnel y posee distancia, porque lleva tiempo, conciencia, el ir de un extremo a otro. El paso por el túnel es el dejar este mundo e ir a otro. Tú haces eso también durante la meditación. Dejas la luz del plano físico y vas a la luz del mundo interno. La muerte tiene lugar en un período corto, pero es algo amenazante para aquellos que nunca han meditado. Pero el morir no es realmente una experiencia tan dramática. Todas las noches tú "mueres" y abandonas tu cuerpo físico. Es algo muy similar. Cada noche, los místicos abandonan su cuerpo físico y van a encontrarse y conversar con otros místicos en los planos internos. Eso es por qué ellos se conocen los unos a los otros cuando se encuentran en el plano físico. *Samadhi*, el estado exaltado de la meditación, que literalmente significa "mantenerse completamente unido," es también una palabra usada para describir el morir. ¿Por qué? Porque la contemplación profunda es semejante a la experiencia de muerte; solo que el cordón de plata no se ha separado. Este cordón es un hilo pránico-astral que conecta el cuerpo astral a través del ombligo al cuerpo físico. Es un poco como un cordón umbilical. La única separación completa viene cuando el cordón se corta en el momento de *mahasamadhi*, la verdadera muerte del cuerpo físico. Las personas mueren continuamente, pero si el cordón no se rompe, ellas vuelven. Tú mueres continuamente. La rotura del cordón trae veinticuatro horas de conciencia en el mundo interno, en contraste con dieciséis horas de conciencia en el mundo físico.

Muchas personas desean morir y renunciar a la vida, miran a la muerte como un escape más que como una realización. Estos pensamientos y deseos acumulados pueden crear una experiencia próxima a la muerte. Los ayudantes devónicos del Señor Yama, el benévolo Dios de la experiencia de muerte, no le prestan ninguna atención, pues ellos saben que la persona no va a morir. La persona piensa que va a morir, pero ellos saben que no. Ella simplemente ha

intentado conjurarla. Así como una enfermedad conjurada.

Si una persona sabe que tiene una enfermedad terminal, ese conocimiento es una bendición, ya que la persona se puede preparar. Ella no debe dudar en decirle a sus parientes que va a morir, y esa es una bendición para ellos, ya que se pueden preparar para su gran partida. Ahora todos saben que ha llegado al final de sus *karmas prarabdhas* y que va a volar. A su tiempo, la familia y los amigos lo dejarán ir, y ser feliz. El va a ser feliz sin un cuerpo físico. Pues ellos sabrán que estarán tan cercanas a la persona en su cuerpo astral y su cuerpo del alma como ellos lo estuvieron de su cuerpo físico. Se visitarán todas las noches cuando duermen, en los mundos internos, y aprenderán muchas cosas de estas personas queridas como ser cómo prepararse para su propia gran partida, ya sea repentina o lenta. No llores, harás a la persona infeliz. Deberías estar feliz por ella, ya que ella va a estar feliz. No es una ocasión triste. Para los Hindúes, la muerte es el estado de mayor exaltación, un momento increíble, para el cual te vas preparando durante toda tu vida. La ocasión infeliz es el nacimiento. La muerte debería ser una gran festividad. La persona acaba de atravesar el gran día de Brama.

La tristeza por la muerte viene de actitudes occidentales. El pensamiento occidental debe ser revertido. Aquí un niño nace. Es un momento triste, pues él estaba bien antes de nacer. Ahora sus *karmas prarabdha* van a comenzar a explotar. El debe hacerse cargo de su pasado, cosa que no tenía que hacer en el Devaloka. El tiene la posibilidad de crear nuevos *karmas*. El momento del nacimiento es el momento de seriedad. Cuando él muere, significa que esa sección del *jyotisha* ha terminado y que él puede ir y tener un gran descanso y estar con gente inteligente. Es magnífico allí dentro y difícil aquí fuera.

Cuando alguien me comenta que él mismo o una persona querida tiene cáncer o SIDA u otra enfermedad incurable, mi consejo es éste. Todo el mundo muere, pero es una bendición el saber cuándo vas a morir, ya que te puedes preparar, tomar la decisión de si vas a reencarnar, hacer *sadhanas* intensos, efectuar preparaciones. Las personas de oriente no luchan contra un cáncer terminal o contra el SIDA. Ellos van a un astrólogo o a quien les lea las manos, para asegurarse del momento de la muerte, y luego se preparan. Es realmente una bendición. Es mejor no luchar o "curarlo", ya que estarías interrumpiendo tu tiempo. Simplemente deja que suceda. Presta atención a la sabiduría de los Vedas, "Cuando una persona se debilita, ya sea por edad avanzada o por enfermedad, se libera de esa situación como el mango o el higo o la baya se liberan a sí mismos de su tallo."

Los Hindúes van a lugares sagrados especiales a morir, porque allí es donde la gente sagrada vive, en esa parte del plano astral. Ese lugar tiene acceso a



otros planetas, o a la luna. Muchas personas van a la luna cuando mueren y viven allí. Los judíos que mueren van a Israel. Esa es su tierra santa. Tú puedes quedarte capturado en el plano astral o en algún flujo mental *bardo* que puede contenerte por un largo tiempo, y luego tener un mal nacimiento, si no vas a morir a un lugar especial. Entonces al menos quieres morir cerca de un templo. El templo se halla conectado con los tres mundos. Nosotros trajimos la India a occidente con nuestros templos e impulsando la construcción de muchos más. A la gente de la India no le preocupa morir en el occidente, ya que los templos se hallan aquí. Ellos aman todos los templos que han construido, especialmente nuestro Templo Kadavul, ya que lo sienten tan sagrado. Todos los templos del occidente están conectados con templos de Sri Lanka y de India.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 356**

#### **Los Ritos y Rituales de la Muerte**

Mucha de la gente que está a punto de morir no cree en la vida después de la muerte, así que ellos se mantienen suspendidos sobre sus cuerpos físicos cuando ellos se hallan sin vida. Ayudantes del plano astral tienen que venir a "despertarlos" y decirles que su cuerpo físico está muerto y explicarles que ellos están bien y que están vivos en sus cuerpos astrales. A menudo no es un proceso sencillo el reorientarlos.

"¿Existe realmente un Señor Yama, Señor de la Muerte?", se preguntan a menudo los devotos. La respuesta es sí, no sólo El sino que existen muchos Señores Yama, un vasto grupo de ayudantes bien entrenados. Estos incansables ayudantes del plano interno trabajan, como parte del grupo de Yama, con los doctores y los enfermeros involucrados en casos terminales, aquellos que asisten en el proceso de transición, aquellos que se encargan de disponer de los cuerpos. Estos son los ayudantes de Yama en el mundo físico. Los verdugos, asesinos y terroristas son una parte menos noble del grupo Yama. Toda otra persona, aparte de la familia, amigos íntimos y ayudantes religiosos, que se halla involucrada en el proceso de transición dos semanas antes y dos semanas posteriores a la muerte, es parte del grupo Yama, incluyendo a conductores de ambulancia, personal de hospicio, enfermeros, empleados de pompa fúnebre, médicos, personal de autopsias, agentes de seguros, cavadores de tumbas, cortadores de leña para piras funerarias, los que embolsan cuerpos y los constructores de ataúdes. Los doctores y enfermeros que secretamente yerran en sus prácticas, luego de morir, se unen a los reclutas del Señor Yama, en los mundos internos, como *prayaschitta* para mitigar el *karma* que crearon.

Yo me refiero a los doctores modernos que operan con demasiada libertad, incluso cuando en algunos casos no es necesario. No es infrecuente que el paciente muera en la mesa de operaciones debido a errores comunes por parte del cirujano. Y sin embargo, de una manera u otra, los médicos son vistos por el público como monarcas, Dioses, por arriba de las leyes. Pero sin embargo, el *karma* relacionado con la muerte de personas es constante y sin falla tiene efecto en esta vida o en otra. Una persona cualquiera, o el mismo doctor, si atropella a un peatón, será enjuiciado de acuerdo a la ley, multado y quizás puesto preso. Pero los que matan secretamente nunca rinden cuentas, nadie es encontrado responsable – excepto por la implacable ley del *karma* que reina como supremo juez y jurado.

Existe una industria completa que vive alrededor de la muerte. Si el doctor dice, "Dos semanas de vida," entonces los Yamas de los planos internos están alertados y entran en acción. El Señor Yama es el Señor de la contención, restringiendo la vida y haciéndola comenzar del otro lado. Entonces los trabajadores Yama, que son como enfermeros, dicen, "Tú eres Católico; vas a Roma, Tú eres Judío; vas a Jerusalén. Tú eres Musulmán; vas a la Meca. Tú eres Hindú; vas a Varanasi," y así sucesivamente. En el plano astral bajo, todo se halla segregado. En los mundos elevados, todo es unidad.

En la preparación del cuerpo para la cremación, no se debe hacer embalsamamiento. Es doloroso para el cuerpo astral el cortar o perturbar seriamente el cuerpo físico dentro de las setenta y dos horas posteriores a la muerte. El alma puede ver y sentir esto, y le impide avanzar. Tan pronto como manipuleas su cuerpo físico, se vuelve apegado, se da cuenta que posee dos cuerpos, y esto se vuelve un problema. Idealmente, cuando mueres, el cuerpo físico desaparece en llamas, e inmediatamente sabes que se ha ido. Sabes entonces que el cuerpo astral es tu cuerpo y puedes liberar sin esfuerzo el cuerpo físico. Pero si mantienes el cuerpo físico, mantienes a tu alrededor a la persona, y ella se da cuenta de que tiene dos cuerpos. Ella se vuelve ligada a la tierra, atrapada en el Pretaloka.

El embalsamamiento preserva el vehículo físico. Un *jivanmukta* puede querer irse, pero alguna gente puede querer mantenerlo a su alrededor por un tiempo para beneficio propio. Lo mejor para él es apartarse a las montañas, morir en los bosques donde nadie sabe y ninguna de estas preguntas surgen. Muchos grandes *sadhus* han hecho esto y siguen haciéndolo en la actualidad. Con mi guru, Yogaswami, hicieron lo correcto al cremarlo; lo liberaron y no trataron de aferrarlo a la Tierra. Es su elección y solo suya, el ir y venir del Sivaloka al Pretaloka. Para mí el embalsamamiento o entierro es una forma divisionista de intentar mantener a la persona santa, y siento que eso lo trae de vuelta a nacer.

Es verdad que en nuestras escrituras se recomienda que el cuerpo de un santo perfectamente liberado no sea cremado sino enterrado en una cripta llena de sal. Esto puede hacerse para que los devotos continúen siendo servidos, pero en nuestro linaje no es así. En nuestra tradición, el cuerpo de la persona que parte es cremado dentro de las siguientes veinticuatro horas. Esto purifica los elementos físicos y libera a la persona que muere hacia los mundos internos. En contraste, los egipcios querían que su faraón naciera de nuevo como rey. Ellos no querían un alma joven como rey. De modo que todas las preparaciones lo ayudaban a volver a nacer dentro de la familia real. Los hawaianos hacían lo mismo, la realeza perpetuando a la realeza.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 357**

#### **Más Allá de la Liberación**

En los estadios últimos de la evolución, la vida física puede ser tan regocijante que uno se puede preguntar, "Para qué desear la liberación?" Pero la meta no es el no desear la liberación. Obtener la estabilidad de la mente y del espíritu de modo de que puedas funcionar mejor aún en el plano físico, sin la necesidad de hacerlo, es una mejor meta. Luego de *mukti*, liberación, uno aún tiene la responsabilidad de completar ciertos esquemas *kármicos*. Aún los *sapta rishis*, los siete sabios, tienen sus oficios que llevar a cabo en guiar el Sanatana Dharma, aunque ellos no necesitan volver a nacer en un cuerpo físico para hacer su trabajo. *Mukti* no significa un fin de la inteligencia, no significa un fin del deber. *Mukti* significa el fin de la necesidad de un nacimiento físico. Es como la muerte – tu no quieres morir, pero mueres de todas maneras. Cuando estas en el plano interno, no quieres volver a nacer, pero lo haces de todas maneras. Tienes que hacer estas cosas. El ideal es vivir la vida terrestre de uno en su totalidad, no acortarla de ninguna manera, ya que durante los años de ancianidad, después de los noventa años y los veinte o treinta años que siguen, los *karmas sanchita* en la gran bóveda, que se hallan esperando para venir en otra vida, comienzan a desplegarse para ser vividos y resueltos en esta. Por ningún motivo deberá siquiera considerarse la posibilidad de suicidio, ya que éste interrumpe todos los desarrollos *kármicos* de la presente vida y puede requerir nacimientos adicionales trabajar sobre las experiencias más bajas posibles que aún se mantienen en la gran bóveda *sanchita*. Pueden pasar muchas encarnaciones luego de una muerte auto producida fuera de tiempo, hasta que el alma retorna al mismo punto evolutivo en el cual el suicidio fue cometido. El suicidio no es un escape. Simplemente prolonga el viaje.

La meta es la realización de Parasiva como máximo logro personal. Esto es *nirvikalpa samadhi*. *Savikalpa* es el producto de éste. Aún habiendo tenido esta experiencia, si el *sadhana*, los *tapas* y la disciplina no son mantenidos, *mukti*, la liberación, no será el producto del esfuerzo. El conocimiento de Parasiva, en su impacto total, debe impactar todas las áreas de la mente, todo rincón y grieta de la mente. Por consiguiente, la meta es la realización; y la liberación del volver a nacer es un resultado de esa meta esencial. Si un alma se realiza pero aún tiene el deseo de volver para completar algo, volverá parcialmente iluminado. El Hinduismo será un libro abierto para él, y comprenderá todas las verdades básicas y será capaz de explicarlas naturalmente. Encontrará su iluminación posteriormente en la vida y continuará, habiendo experimentado lo que tenía que experimentar.

Existe una decisión que uno toma una vez que uno se vuelve iluminado y que comprende el proceso total – ya sea ser un *bodhisattva* o un *arahat*, un *upadesi* o un *nirvani*. Esto se basa en la creencia y en la actitud en el corazón y en el alma. Un *nirvani* dice, "Yo seguiré adelante y esperaré por todos a que me alcancen." Un *upadesi* dice, "Yo ayudaré a todos en el camino." En ocasiones, el *upadesi* tiene tareas que completar, pero son auto-asignadas, ya que esta es su elección personal. De la misma manera, el *nirvani* trabajará y obtendrá grandes logros. Luego prolongará sus *karmas* y efectuará la transición. El *upadesi* obtendrá su logro y luego trabajará con sus *karmas* lentamente al mismo tiempo que ayuda a otros en el sendero. ¿Quién se anima a decir cuál es la mejor decisión? Es totalmente un asunto individual. Yo personalmente soy un *upadesi*. No existe detalle que sea suficientemente pequeño para que yo no lo maneje. Un *nirvani* no tomaría esa actitud.

En los mundos internos, aquél que ha trascendido la necesidad de un nacimiento físico está allí de la misma manera que está aquí. Tiene una conciencia de veinticuatro horas. No necesita comer a menos que quiera, no necesita dormir, por lo tanto posee una total continuidad de conciencia. El tiene Parasiva a voluntad y es omnipresente continuamente. El tiene deberes. Se relaciona con almas hermanas en el mismo estrato, y evoluciona, continuando en evolución de *chakra* en *chakra*, ya que existen *chakras*, o *nadis*, por arriba del *sahasrara* para los cuales no necesita poseer un cuerpo físico. Esto, una vez más, es para el *upadesi*. El *nirvani* no va a regresar, sino a seguir adelante. La primer realización de Parasiva, el impacto del resultado, te permite elegir entre la imparcialidad del *nirvani* y la compasión del *upadesi*.

La perspectiva de Saiva Siddhanta es que el maravilloso universo de forma de Siva en cualquier punto en el tiempo, es completo y totalmente justo, y que cada alma en cada estadio de evolución, es una parte intrínseca de ello,

incluso el Mismo Siva. El verdadero *mukti* de todos y del universo mismo durante *mahapralaya*, pero entre tanto, *mukti* es definido en nuestro vocabulario como la liberación de la vuelta a nacer en un cuerpo físico. Pero muchos otros cuerpos son descartados también. Existen más inteligencias a las cuales llegar, grandes creaciones de forma. A la muerte, incluso un alma que Realizó el Ser no desaparece necesariamente en la Totalidad o en la nada. La meta absoluta, Parasiva – sin tiempo, sin forma y sin causa – es una liberación pero no un final. Existe por supuesto un final que denominamos *visvagrasa*. Esto es la unión total, la unión con Aquello de lo cual el alma nunca retorna – *jiva* se vuelve Siva. Entonces, cualquiera sea el cuerpo interno en que el *jivanmukta* se halla funcionando, después de eso, no necesita la Realización del Ser, el sello ha sido roto y nunca se repara. Entonces decir "Yo soy Aquel que soy" – siendo Aquel lo Absoluto, Parasiva – es la estabilización total de todos los *mayas* de creación, conservación y destrucción de la mente individual, así como de la mente de realidad por la cual atraviesa.



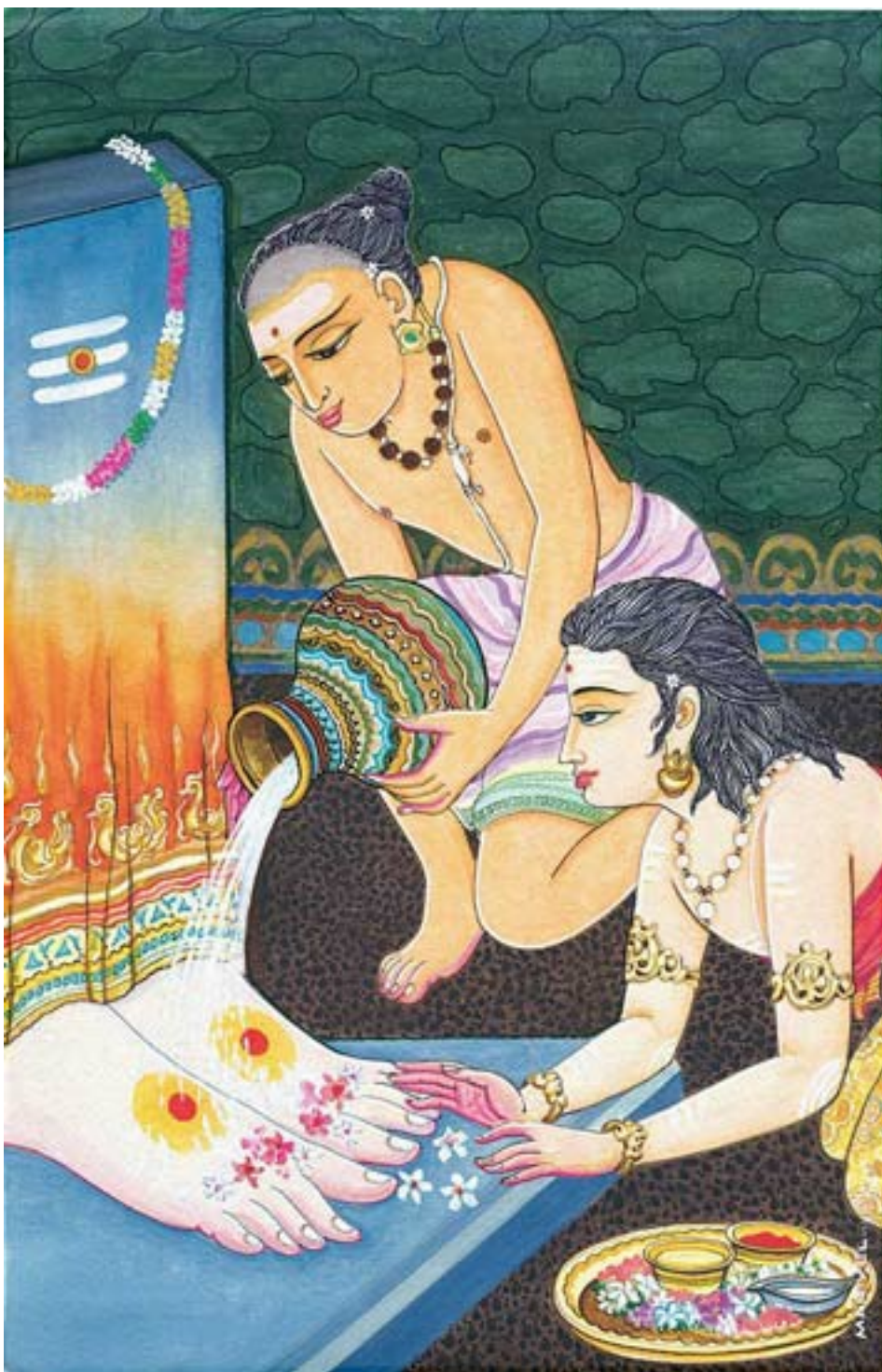
## Manava Matrakrite Antima Siddhantah



## Conclusiones Finales para Toda la Humanidad

Me liberé a mi mismo de los grillos con los que el Creador me encadenó. Aprendí el camino para alcanzar Siva. Destruí mis *karmas* con la filosa espada de la realización y me levanté sin ego. Y ahora apuro el camino hacia la ciudad de Dios.

*Tirumantiram 2962*



*Un sacerdote Sivacharya baña los pies del satguru durante padapuja, adorándolo como Siva. Las genuflexiones devoto, ofreciendo flores a sus pies sagrados, adornada con pasta de sándalo y kumkum rojo. El camino de charya a kriya al yoga y finalmente a jñana se transmite de gurú a discípulo.*



## Lunes

### LECCIÓN 358

## La Sabiduría de los Siglos

La religión como se la conoce en la actualidad es una ramificación de diversos grupos étnicos que se formaron en los albores de la historia de la humanidad y forjaron sistemas de leyes, de cultos, de cultura y de creencias. Las circunstancias únicas de geografía, lenguaje, comunicaciones y raza, aislaron a un grupo del otro y surgieron diferencias que fueron preservadas: diferencias de creencias y de costumbres. A medida que estas comunidades variaron, variaron también los sistemas que satisficieron a cada una. Desde su comienzo absorbieron los esquemas singulares de pensamiento de su cultura y de sus líderes, y estas distinciones fueron perpetuadas de padres a hijos, del *guru* al discípulo, de una generación a la siguiente. El líder era el shaman, el sacerdote, el *acharya*, el rey-filósofo. Este era entre todos un buen conocedor de asuntos religiosos y naturalmente se volvió la autoridad, el sacerdote tribal. La religión en los comienzos era tribal, ya que el ser humano en sus primeras experiencias era tribal. Siendo tribal, la religión fue política. El carácter político ha sido preservado, así como lo encontramos hoy, en las muchas religiones del mundo, que son en la mayor parte las creencias comunes de varias razas y/o de naciones en la Tierra.

Cinco o diez mil años atrás en los Himalayas, y a lo largo del Valle del río Indus, antiguos *rishis* y sabios estudiaron y meditaron acerca de las eternas verdades que les fueron transmitidas y en conlaves acordaron en conjunto sobre los resultados de sus descubrimientos personales en el camino hacia adentro. Siguiendo una tradición ya antigua, fueron enviados en misiones – a Kashmir, China, Grecia, Egipto, Arabia, Mesopotamia, India del sur, Asia del Sudeste y a todo lugar alcanzable del mundo – con el mismo mensaje, digerido y conciso, dado con el poder y la fuerza de sus realizaciones personales sobre las conclusiones finales.

Voy a hablar hoy acerca del Hinduismo y de las conclusiones alcanzadas por estos primeros sabios y santos sobre la evolución ordenada del alma humana y de la última meta espiritual de tal evolución, la acumulación de los incontables pasos acumulados del alma en su travesía hacia la Verdad. Los ancianos, los *rishis* y sabios que formularon estas conclusiones finales, las grabaron en escrituras que existen aún hoy. Ellos no estaban interesados en preservar una visión sectaria de la religión. Sino que asentaron sus conclusiones para toda la humanidad. Ellos habían realizado a Dios dentro de sí mismos, y desde esa realización interna ellos hablaron con humildad sin límites y con indiscutible autoridad. Estas enseñanzas fueron grabadas en los

primeros *Vedas*. Florecieron en los *Upanishads*. Fueron detalladas en los *Agamas*. Se conocieron como el Sanatana Dharma, el Sendero Eterno.

De acuerdo con el Hinduismo antiguo, todo es Siva. Todo es Dios. Dios es ambos, inmanente y trascendente, ambos *saguna* y *nirguna*, con y sin forma. No existe sino un Dios. El se manifiesta de formas variadas, sin forma como Realidad Absoluta, como forma sutil o Pura Conciencia, Satchidananda, Pura Energía o Luz fluyendo a través de toda existencia, y como el Señor personal y Creador, el Alma Primordial. Como Señor Inmanente, Siva creó el alma, y el mundo de forma y experiencia, que puede evolucionar hacia el Absoluto y unirse al El.

El *Upanishad Svetasvatara* (3.1-2 UPP) habla de Dios como ambos, inmanente y trascendente, y me gustaría mencionarte de él algunas frases. "El es el Señor único, el Creador. El entra en todos los vientres. El Unico Absoluto, Existencia impersonal junto con su inescrutable *maya*, aparece como el Señor Divino, dotado de múltiples glorias. Con Su poder Divino mantiene el dominio sobre todos los mundos. En los períodos de Creación y de Disolución del universo, sólo El existe. Aquellos que lo realizan se vuelven inmortales. El Señor es único, sin quien lo secunde. El habita dentro del ser humano y dentro de otros seres. El proyecta el universo, lo mantiene y lo revierte hacia El mismo." En otra parte, el *Upanishad Svetasvatara* (3.8-9 VE) habla de Dios como Alma Primordial, "Yo he conseguido conocer a esa poderosa Persona, dorada como el sol, más allá de toda oscuridad. Conociéndolo, el ser humano trasciende la muerte; no existe ningún otro sendero para alcanzar esa meta. No hay nada más elevado que El; no existe nada más pequeño que El, nada más grandioso. El se levanta como un árbol con raíces en el cielo, el Unico, la Persona, llenando el mundo entero." Y el *Upanishad Mundaka* (2.1.2 MC) habla de Dios como el no manifestado, *Nirguna Brahman*: "Ser resplandeciente, sin forma, sin origen y puro, ese Ser que lo penetra todo es omnipresente, anterior a la vida y a la mente. El trasciende incluso el estado trascendente, no-manifiesto y causal del universo."

## **Martes**

### **LECCIÓN 359**

#### **Impetuoso, Impaciente**

La meta final de la vida humana es la realización, la liberación – realización del Absoluto, No-manifiesto, Parasiva, Nirguna Brahman, y la liberación de la vuelta a nacer. Esta realización no puede ser alcanzada simplemente por un esfuerzo de la mente, por una disciplina o método. Son necesarios *sadhanas*, *tapas* y *bhakti* para purificar la mente y el cuerpo en preparación para la

Realización de Dios, pero es por la gracia del *satguru* que es obtenida.

El Hindú de Norteamérica - y con estas palabras incluimos al Hindú de India que vive en Norteamérica ya sea en primera generación, segunda, tercera o cuarta – a menudo quiere comenzar al final del sendero en vez de al comienzo. Existe una clara falta de paciencia en este lado del planeta. Nuestro deseo, nuestra falta de conocimiento que origina deseo indebido, nos lleva más allá de nuestras habilidades, y antes de nuestro tiempo. Queremos todo ahora. Somos impacientes y quizás poco dispuestos a esperar por la natural satisfacción del deseo, por el natural desarrollo del alma. Buscamos forzarlo, luchar por mayores logros de los que estamos preparados a mantener. Queremos la iluminación y la queremos ahora. Pero no pueden obtenerse resultados a menos que tengamos la paciencia de empezar por el comienzo y que continuemos sistemáticamente. Debemos dar un paso y luego otro. No existen atajos para la iluminación, pero existen desvíos. Impaciencia con el proceso natural es uno de ellos.

Si encuentras un melón verde en un campo, ¿servirá exponerlo a mayor cantidad de sol? ¿A más calor? ¿Acaso madurará más rápido y sabrá más dulce? No, no será así. Madura desde adentro hacia fuera. El proceso no puede ser forzado. El melón madurará sin intervención. De forma similar, el alma madurará a su tiempo. Yo no quiero decir que no debes luchar, que no debes hacer aún mayores esfuerzos internos. Lo que digo es que la lucha impaciente, la clase de lucha que deja de lado el sentido común y que dice "yo voy a obtener la iluminación sin importar lo que pase", es en sí misma un obstáculo para la realización, que no es algo que se adquiere. Los Hindúes del occidente tienen mucho que aprender de los Hindúes del este, en lo que se refiere a contentarse con su *karma* y con su *dharma*. Debemos trabajar para perfeccionar una serenidad interna que puede aceptar pasar una vida o varias vidas en búsqueda de la Verdad, que puede aceptar que algunos de nosotros somos por naturaleza y por desarrollo más adaptados para el servicio y la devoción, y otros más adaptados al *yoga* y a los varios *sadhanas*. Esta es una perspectiva mucho más iluminada que la noción del occidente que sutilmente sostiene que existe una sola vida en la que todas las metas deben ser alcanzadas.

El sendero eterno, el Sanatana Dharma, ha sido bien detallado por las grandes mentes iluminadas, mentes desarrolladas, mentes espiritualmente desarrolladas, mentes realizadas en este planeta. Nadie puede saltar, evitar, evadir o abstenerse de ninguna parte de ese sendero. Así como Euclides no pudo encontrar una "ruta real" especial a geometría o filosofía para su impaciente estudiante de la realeza, no existe una "ruta real" privilegiada hacia

la iluminación espiritual. En forma similar, un corredor de la maratón no puede comenzar la carrera avanzado veinte millas de la línea de partida. Un escalador de montañas no puede negarse a escalar los más bajos y quizás menos desafiantes acantilados. Las leyes naturales conocidas por todas las personas no lo permiten. Es lo mismo en el sendero espiritual.

El sendero espiritual eterno, el camino a Dios, es amplio. Acepta a todos y no rechaza a ninguno. No importa en qué estadio se halla la persona en su desarrollo interior, el sendero eterno lo coge en sus brazos y le da aliento. Si es una persona simple, el sendero para ella es simple, no sofisticado, respondiendo a las necesidades de la vida diaria, y al mismo tiempo abriéndolo a más y más formas sutiles de culto y de vida. Si es una persona avanzada, un alma madura, encontrará dentro del Hinduismo el San Marga, el sendero puro hacia el Absoluto.

## **Miércoles**

### **LECCIÓN 360**

#### **El Proceso de Evolución**

Cuando un devoto que comienza viene al templo a rendir culto a Siva, ve a Siva como a un ser humano, una persona nada distinta a él mismo, y sin embargo como más que un ser humano, ve que Él es Dios, el Dios de Dioses, tan poderoso, tan consciente y completo dentro de Sí mismo que El es el centro de universos sin fin. Al venir a rendir culto a Siva, el devoto se postra frente a la Deidad así como si estuviera en la presencia del más grande potentado o majestad imaginable. Siva es eso para él. Sabemos cuan maravilloso puede resultar acercarse a un personaje distinguido y honrado. Nos hace sentir especiales. Hace surgir lo mejor de nosotros. Lo mismo sucede con este devoto. Él se siente a sí mismo en la presencia del Señor Supremo, y él trae lo mejor de sí al templo.

Si tiene un problema, si algo no está yendo bien en su familia o en su ocupación, vendrá al templo con ofrendas especiales. El sacerdote lleva esas ofrendas al santuario interior para el *puja*. Durante el *puja*, la ofrenda es bendecida y parte de ella le es devuelta al devoto para que la lleve a su hogar, llevando con ella la vibración del templo a su vida de todos los días. Durante el *puja* el devoto concentrará sus esfuerzos en abrirse a la influencia divina del Señor Siva. Y cuando se va del templo, estará buscando una solución para el problema, una nueva perspectiva que surja como resultado de su culto en el templo. Estará atento a cualquier señal indicadora de su ambiente – la forma en que la lagartija emite sonidos, cuantos cuervos se han posado, e incluso que clase de gente ha pasado por la puerta de su casa. Quizás la solución a su

problema es simplemente una nueva forma de mirarlo, una perspectiva diferente que le da la visión para manejar el asunto, o quizás haya un cambio en las circunstancias externas.

A medida que esta persona rinde culto, se vuelve más y más devoto, se vuelve capaz de una comprensión profunda de los rituales y las prácticas de sus *samskaras* tempranos. De la práctica de ponerse ceniza sagrada en su frente y de la sensación que va a través de su sistema nervioso cuando hace eso, comienza a descubrir razones sólidas para hacerlo, razones que con confianza puede contarles a sus hijos. Su culto lo lleva poco a poco hacia nuevos dominios de conciencia.

Otra persona, más refinada y desarrollada, puede haber rendido culto durante exactamente el mismo *puja*. Este devoto viene a rendir culto a la misma Deidad, pero para él, no es solamente un ser etéreo externo a sí mismo. El lo percibe también como una esencia que invade el universo, una unidad de conciencia pura que fluye a través de toda forma, y él rinde culto a ese Satchidananda en el santuario así como dentro de sí mismo. A medida que las energías del *puja* alcanzan su "crescendo", él podrá sentir esa pura esencia de conciencia como sí mismo. Luego del *puja* él va a un rincón del templo, a meditar allí, a disfrutar en la energía *kundalini* que se despertó en él a través de su culto en el templo hasta que se supo a sí mismo como uno en el vasto mar de luz y energía pura de vida. El vuelve al hogar sintiéndose en paz y en calma, y exactamente uno con todo el mundo y con todas las cosas que aparecieron en su vida. El no tiene conciencia de tiempo y vive enteramente en la intensidad del momento. Cuando él se aplica ceniza sagrada en el templo o en el santuario del hogar antes de sentarse a meditar, las ve como las cenizas de las fuerzas que lo mantienen en conciencia individual – las fuerzas del *karma*, del ego y del deseo. El se aplica la ceniza de modo que haga tres líneas distintivas en su frente. Son líneas para impresionarse a sí mismo con la necesidad de mantener a esas tres fuerzas dominadas en su vida.

Este hombre vive en sintonía con el culto del Señor Siva y con el *darshan* que recibe y que se abre dentro de sí mismo como resultado de ese culto. Todo en su vida fluye suavemente y armoniosamente. El está en contacto con la voz divina dentro de sí mismo y él la sigue por su propia voluntad. Su vida es simple. Y se siente a sí mismo completo. Ni inquietándose con el pasado ni preocupándose con el futuro, él vive totalmente en el presente. Su evolución es estable y con gracia. Se hace cada vez más capaz de mantener esos momentos de *darshan* que siente hasta que lleva ese *darshan* en forma estable a través de todos los aspectos de su vida. Esa es su única experiencia. El es testigo de lo que sucede a su alrededor – haciendo todo a la perfección

pero en forma desapegada. Ve luz dentro de su cabeza cuando medita. Y eso va creciendo hasta que él se da cuenta que la luz es más real que cualquier otra cosa que él pueda considerar. De esa manera continúa su desarrollo. Él se vuelve más y más puro, más y más consciente de lo real.

Una tercer persona, viviendo bajo los votos estrictos y la guía de un satguru, habiendo perfeccionado hace mucho tiempo la armonía y la disciplina que le permitieron verse como la Conciencia Pura que existe dentro de todos los seres, se halla inmersa en estados de contemplación ya sea en una caverna en una montaña o frente al santuario del templo. Su meta es encontrar la fuente de esa energía, y la fuente de esa fuente, y la fuente de eso, hasta que realiza Aquello, Parasiva, el Absoluto más allá de toda forma. Él se experimenta a sí mismo y a Siva como uno.

## **Jueves**

### **LECCIÓN 361**

#### **De Oruga a Mariposa**

Para todos estos devotos, en sus diferentes estadios de evolución espiritual, el Señor Siva es el Dios Supremo. Para el primero, Siva es al Alma Primordial, el Creador, Preservador y Destructor de la existencia. Para el segundo, Él es el Alma Primordial y también Pura Conciencia, el substrato de existencia, la energía divina atravesando y animando cada átomo dentro del microcosmos y del macrocosmos. Para el tercero, Él es el Alma Primordial y Pura Conciencia manifiestas y el Absoluto no manifiesto, Parasiva, que trasciende la forma misma. Estas tres perspectivas no son exclusivas de cada una, sino que una incluye a la otra así como la flor de loto de la mente se abre a una comprensión cada vez más grande de Dios. Cada una es verdad de acuerdo con dónde se halle el devoto en el sendero.

Este sendero eterno se divide en forma natural en cuatro categorías diferentes. El *Bhagavad Gita* – el libro tan famoso que todos ustedes conocen de sus estudios en Vedanta y que ha hecho conocer la filosofía Hindú en América – las define como cuatro senderos separados no-consecutivos, llamados *karma yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga* y *jnana yoga*. En escritura Agámica son definidos en forma un poco diferente y son considerados como cuatro estadios de un sendero progresivo, denominados *charya*, *kriya*, *yoga* y *jnana*. Estos son todos términos en Sánscrito. De acuerdo a la tradición Agámica, estas cuatro categorías son la secuencia natural del proceso evolutivo del alma, muy parecido al desarrollo de la mariposa a partir del huevo a la larva, de la larva a la oruga, de la oruga a la pupa, y luego la metamorfosis final de pupa a mariposa. Toda mariposa sin excepción seguirá este patrón de desarrollo, y

toda alma madurará a través de *charya* a *kriya*, de *kriya* a *yoga* y a *jnana*. *Charya*, o *yoga karma*, puede ser definido simplemente como servicio. *Kriya* o *bhakti yoga* es devoción. *Yoga* o *raja yoga* es meditación, y *jnana* es el estado de sabiduría que se alcanza al final del sendero como resultado de la Realización de Dios y el subsiguiente despertar del *kundalini* y despliegue de los *chakras* a través de las prácticas de *yoga*. El alma no se mueve rápidamente de un estadio a otro. Es un proceso deliberado, y dentro de cada estadio existen vastas bibliotecas de conocimiento que contienen la suma de miles de años de enseñanzas desenmarañando esa particular visión de experiencia.

La evolución del alma a través del estadio de *charya* o de servicio puede en si misma tomar muchas, muchas vidas. Vemos gentes todos los días que trabajan para servir, para ser más eficientes, más útiles a los otros. Ellos no se hallan necesariamente inclinados hacia la devoción, y sin embargo pueden estar profundamente involucrados con programas humanitarios, ayudando a su prójimo desinteresadamente. Una vida entera puede ser dedicada a *charya*, y la siguiente vida, y la siguiente. Es un proceso lento, con su propia duración. No todo estadio de experiencia puede ser aceptado de una sola vez.

El sendero del *charya* comienza evitando las acciones incorrectas, y puede ser asemejado con el primer entrenamiento de un niño en el que se le dice "No hagas esto. Haz esto otro. No te portes de esa manera. Este es el comportamiento adecuado." En las primeras etapas de su vida, el niño aprende lo que es correcto diciéndole qué es lo que no debe hacer. En la vida espiritual también tenemos cosas que evitar y restricciones. Se le aconseja a la persona evitar el comer en exceso, el criticar a los demás, el enojarse, el odiar, el envidiar y el engañar. Esto le da guías que lo estabilizan en el comienzo, controlando la mente instintiva. Estas riendas interiores lo ayudan a saber qué es lo correcto, lo ayudan a controlar su *karma*, y educan su intelecto estableciendo un cimiento de calma dentro de la mente instintiva, un cimiento sobre el cual el intelecto puede edificar una estructura de conocimiento.

*Charya* es el estadio de sobreponerse a patrones instintivos y aprender a trabajar por el simple trabajar más que por los frutos del trabajo. Es la simple satisfacción de la acción correcta y el primer paso en el sendero espiritual en nuestra religión. Nuestros deberes con nuestros padres, con nuestra comunidad, con la esposa y los hijos, con el templo de la ciudad o de la aldea – todo debe llevarse a cabo para que el *charya* sea perfeccionado. Uno va al templo en este estadio del desarrollo porque eso se espera de él. La persona va allí no para practicar *yoga*, no para desarrollar una relación personal con la Deidad, sino porque se espera que lo haga. Es su deber. Su mente instintiva

en este estadio de su evolución es tan fuerte, que debe ser gobernada firmemente a través de leyes externas, de fuerzas externas. La persona ya sea obedece o sufre las consecuencias de su desobediencia. Es el temor por las consecuencias lo que lo motiva, más que ninguna otra cosa. Ciertamente, puede sentirse culpable o temeroso cuando se acerca al templo, pues está conciente de sus transgresiones y omisiones. Pero poco a poco gana confianza y comprensión. Su conciencia empieza a tomar el lugar de las sanciones externas y gradualmente se vuelve su guía. Mientras que antes nunca se sintió culpable ni siquiera en las peores transgresiones, ahora comienza a sentir remordimiento por sus malas acciones. Las tendencias hacia el egoísmo van aflojando su dominio sobre el devoto a medida que lucha por volverse el perfecto servidor de Dios y de la humanidad.

## **Viernes**

### **LECCIÓN 362**

#### **Servicio, Culto y Comprensión**

El patrón secuencial de evolución es experimentado por cada individuo en un sentido microcósmico en cada vida. Aún si han sido experimentadas en una vida previa, las lecciones contenidas en cada estadio son, en cierto sentido, vueltas a aprender en la infancia. Si las hemos aprendido previamente, entonces serán rápidamente dominadas con maestría. Pero si no hemos aprendido esas lecciones en otra vida, atraemos hacia nosotros en esta vida las experiencias que nos son necesarias. Este conocimiento es una herencia que viene con el cuerpo físico. En otras palabras, las experiencias de otras vidas afectan los patrones de experiencia en esta vida. Con conocimiento básico heredado, el alma desarrolla una mente intelectual a través de la gracia de su propio *karma* personal y su propio destino, siempre que su mente intelectual esté de acuerdo y en armonía con los preceptos de su religión. Si no, él tiene problemas. Esos problemas pueden ser sobrellevados, pero son problemas mientras están siendo sobrellevados. Si sus creencias no están en armonía con su religión, ese conflicto puede detener y congestionar su avance natural y deben ser resueltos antes de que pueda pasar al segundo estadio.

En el estadio de *charya*, similar al *yoga karma*, el devoto despierta naturalmente un deseo de trabajar por el solo hecho de trabajar, de servir por el solo hecho de servir. Hace esto en su vida diaria y ayudando en el templo en forma práctica – barriendo los pisos de mármol, puliendo las lámparas de bronce, entretejiendo guirnaldas fragantes para los pujas, ayudando a otros devotos en sus vidas, y en general a través de una clase de servicio humilde y que no se nota. Este servicio humilde es en sí mismo un medio para romper la congestión estancada de creencias erróneas. El culto en el estadio de *charya*



es completamente externo, y sin embargo tiene total significado para el devoto. En *charya*, el devoto mira con sus ojos físicos a una imagen de piedra en el santuario del templo, y para él el *darshan* de la Deidad es la visión física de la imagen de piedra de Dios.

A medida que el devoto se desarrolla en el nuevo estadio, de *kriya* o de *yoga bhakti*, él querrá rendir culto y servir en el templo en forma más interiorizada. Él querrá saber por qué una imagen de piedra es una imagen de piedra, por qué las imágenes de piedra son necesarias. Comenzará a pensar acerca del propósito del culto, del sentido del culto, de la experiencia del culto. Se preguntará a sí mismo acerca de las costumbres antiguas y del protocolo y de por qué esas costumbres son seguidas en su comunidad. Ahondará en las escrituras, leyendo y estudiando acerca de su religión. El cantar himnos sagrados, el pronunciar los nombres del Señor y el llevar a cabo *japa* se volverán una parte importante de su devoción, que es en parte interna y en parte externa. La devoción surgirá de los recovecos de su alma a medida que se purifica a sí mismo. Su corazón se comenzará a abrir a medida que evoluciona hacia fuera de la mente instintiva y hacia un intelecto espiritualizado, un intelecto que se desarrolla desde el interior de sí mismo. Su mente instintiva está siendo dominada, y su naturaleza intelectual está emergiendo a medida que comprende totalmente las leyes del *karma*. A medida que su intelecto controla la mente instintiva, comprende por primera vez la causa y efecto, la acción y la reacción de sus actividades físicas y mentales.

El *kriya* florece en su plenitud cuando en el corazón surge un deseo, un fuerte deseo de conocer y experimentar a Dios, de penetrar en los dominios de la conciencia y de la realidad, más allá del plano físico que le revelan sus sentidos burdos. Él expresa este deseo a través del culto continuo en el ambiente muy especial del templo Hindú o de su altar del hogar. Él rinde culto al aspecto personal de Dios, y su actitud no es más una de temor, del sirviente al maestro, como lo es en *charya*. En *kriya* mira a Dios como el obediente hijo al padre. Él percibe que Dios es su Señor personal, preocupado por el bienestar de la humanidad, y se acerca a Dios en una forma humana, personal. Quiere servir a Dios no porque teme las consecuencias de ser infiel, sino porque quiere estar en armonía con una realidad más elevada que él reverencia, quiere estar sintonizado con el *darshan* de la Deidad.

## **Sábado**

### **LECCIÓN 363**

## **La floración de la Devoción**

Para aquellos en *kriya*, *darshan* no es sólo el ver la imagen de piedra en el templo. Es también una comunión interna, es el recibir las bendiciones y los mensajes y los rayos de los seres de los Mundos Segundo y Tercero, que son realmente entidades concientes y cuyas conciencias se canalizan a través de la imagen sagrada con prácticas esotéricas del templo. Esta es una percepción más profunda del *darshan* de la Deidad. Otras formas de expresión religiosas surgen naturalmente en el devoto en este estadio del desarrollo, tales como asistir a *pujas* regularmente, recitación, llevar a cabo peregrinajes a templos y a lugares sagrados, y el estudio de las escrituras.

A mitad de camino en este estadio del desarrollo del alma, el devoto puede experimentar psíquicamente un aspecto de Dios al que ha estado rindiendo culto en el templo. Puede ver a la Deidad en un sueño o tener una visión de ella durante un momento de quietud mientras está sentado con sus ojos cerrados luego de un *puja*. Luego de esta experiencia, él centra su vida completamente alrededor de Dios y aprende a conectarse psíquicamente a su *darshan*, Su voluntad. Una vez que él comprende completamente su religión, si posee suficientes medios puede expresar su deseo de servir a través de la construcción de un templo, o participando en ese proyecto. Esta es en verdad la grandiosa culminación de *kriya*. Es a través de los devotos en el estadio de desarrollo del alma de *kriya*, o *yoga bhakti*, que tenemos hoy día magníficos templos Hindúes alrededor del mundo, construidos por gentes que han actuado bien, que han controlado sus pensamientos y sus acciones, que han comprendido las leyes del *karma* y las penalidades de la acción equivocada. Ellos han evitado el actuar errado no por temor, sino porque han evolucionado hacia el llevar a cabo la acción correcta. Habiéndose liberado a sí mismos de la densa neblina de la mente instintiva, pueden ahora construir templos de gran belleza, que reflejan las bellezas que han descubierto dentro de sí mismos en su comunicación personal con Dios, que para ellos no es un imponente maestro que puede castigar y disciplinar, sino un padre amoroso.

A medida de que madura en *kriya*, el devoto desarrolla un amor a Dios más y más intenso al punto de que puede derramar lágrimas de alegría durante momentos intensos del culto. Cuando ese amor se hace constante día a día, cuando es suficientemente fuerte para ser capaz de rendir su voluntad individual a la voluntad Cósmica de Dios, entonces el *yoga kriya* o *bhakti* ha alcanzado su cenit. Esta rendición de su propia voluntad es un proceso lento a medida que desenmaraña las últimas hebras de voluntad externa de la mente instintiva. Su voluntad nació de conceptos intelectuales y él también libera estos conceptos en Dios, sintiendo en su ser más interno que conoce un poco de los grandes misterios de la existencia, una afirmación que no podía hacer

antes. El se da cuenta que recibe su inspiración, su energía, su misma vida, de Dios.

En este estadio de *kriya*, el devoto aprende a tener paciencia. Aprende a esperar el momento apropiado de las cosas en la vida. El no tiene apuro. Está dispuesto a esperar por otra vida o por muchas más. No hay urgencia. Se asienta, y su vida se equilibra. Observa que está en un proceso evolutivo junto con miles y millones de otras personas. Acepta a otros devotos con renovado amor y aprecio. Organiza su vida de tal manera que el templo sea el eje de su cultura, de su actividad y observancia religiosa, de su mismo pensamiento. Desde su templo o desde el altar de hogar, sale a pasar los días en el mundo, y regresa del mundo al templo o al altar del hogar. Su vida va y viene desde ese sagrado lugar.

En los estadios de *charya* y *kriya*, las impurezas profundamente arraigadas de la mente son limpiadas, a medida que *karmas* pasados son resueltos y se sienta un cimiento para el tercer estadio en el sendero divino, el del *yoga*. *Yoga* es una ciencia muy evolucionada. No puede ser mantenido excepto por aquellas almas que se han desarrollado en la totalidad de *charya* y *kriya* y que mantienen las cualidades de servicio y devoción a medida que se busca la meditación. El devoto que ha servido bien a Dios, ahora se embarca en encontrar la unión con Dios en el santuario interior. El se mantiene envuelto en el *darshan* del Señor personal que cultivó cuidadosamente durante su *charya* y *kriya*, y sobre el poder de ese *darshan*, él es dirigido hacia dentro por la Misma Alma Primordial hacia estados sutiles de conciencia y hacia la quietud de la meditación.

## **Domingo**

### **LECCIÓN 364**

#### **La Travesía Denominada Yoga**

Para el *yogui* que medita, el *darshan* es más que la comunicación irradiando desde un Dios externo o Mahadeva. Es una luz radiante que brilla desde el santuario de su propio *chakra sahasrara*. El culto para él se vuelve completamente interno a medida que sigue a esa luz, ese *darshan* buscando conocer su fuente. En *yoga* el devoto rinde culto al aspecto trascendente de Dios. El fortalece su cuerpo y su sistema nervioso. Disciplina las energías del cuerpo y de la mente. Aprende a regular su respiración y a controlar los *pranas* que fluyen como fuerza de vida a través de su sistema nervioso. En este proceso, el *kundalini sakti* es elevado y los *chakras* de múltiples pétalos se abren en todo su esplendor. Los dominios sutiles dentro del devoto se van revelando capa tras capa a medida que perfecciona metódicamente la

atención, la meditación y la contemplación.

El Señor Siva lleva ahora al fervoroso devoto a encontrar a su *satguru*, quien lo guiará a través de las disciplinas tradicionales de *yoga* en su travesía interna. Es su *guru*, su preceptor espiritual, el que cuida que no caiga en los abismos y las trampas psíquicas a lo largo del sendero.

En este estadio de *yoga*, el devoto ve a Dios como un amigo, un compañero. Lucha con una diligencia y una energía que nunca imaginó que poseyera, con una dedicación que en algún momento pensó imposible y a medida que lucha, su fuerza de voluntad se despierta. Finalmente, un día, en su primer *samadhi*, él penetra a la esencia del ser. En esta experiencia final, que se mantiene por siempre más allá de descripción, él ha alcanzado la unión que es el *yoga*.

A la vuelta de este estado de satisfacción inefable, el devoto trae a su vida una nueva comprensión, una nueva perspectiva. EL no es nunca más el mismo luego de esa experiencia. Él no puede más mirar a la vida de la misma manera. Cada vez que entra en esa Realización de Dios, ese *samadhi*, él regresa a la conciencia más y más siendo el conecedor. Su conocimiento madura a través de los años a medida que su *yoga sadhana* es regulado, y a medida que madura, él entra imperceptiblemente en el cuarto y final estadio del desarrollo, *jnana*.

Uno no se vuelve un *jnani* simplemente leyendo filosofía. Esa es una idea errónea. Muchas personas creen que uno puede desarrollarse espiritualmente o evolucionar a ser un *jnani* leyendo libros, comprendiendo el desarrollo de otros o efectuando las meditaciones que el otro hizo. Comprender la sabiduría de otras personas no nos hace sabios a nosotros. Cada uno debe experimentar la totalidad del sendero a la iluminación por uno mismo.

El *jnani* se convierte en el que postula aquello que él ha realizado por sí mismo como las conclusiones finales para toda la humanidad. Sus postulados están repletos de seguridad, ya que él ha experimentado aquello de lo cual hablan los *Vedas*, los *Agamas* y los *Upanishads*. El ha despertado el poder y la fuerza de la propia realización. El sabe. El se ha vuelto la encarnación de ese conocimiento, de la Verdad que una vez buscó como algo distinto de sí mismo. El encuentra en las escrituras la confirmación de su propia realización hecha eco en los versos que los *rishis* escribieron en los albores de la historia de la humanidad. Esta alma madura ve reflejado en los escritos el mismo estado de unión completa con lo Divino, que él mismo conoce como el Absoluto sin tiempo, sin forma y sin espacio al cual rindió culto simbólicamente como una imagen de piedra en vidas previas como errante dentro de la mente instintiva, o que evitaba o resentía porque el templo para él representaba una imponente y

temible amenaza a sus impurezas.

El ha quitado los velos de la ignorancia, ha quitado los obstáculos de la comprensión. El ha llegado a su verdadero ser, la unión con Dios, la unión con Siva, y en este sereno estado ve a Dios como su adorado, como Aquello que es más querido para él que la vida misma, al tiempo que es consumido por ese amor que todo lo abarca. Para él ya no existe más ni una vida o una conciencia interna y otra externa, ya que ellas se han fundido y unido en un continuo simple. El es Aquello, y para él es claro que todo es Aquello. Sin saberlo, se ha vuelto el templo de su religión, capaz de impartir conocimiento simplemente por el poder de su presencia silenciosa. El se ha vuelto la fuente de luz y de *darshan* que irradia a través de *nadis* y de *pranas* de su ser. Esta gran alma es hallada ensimismada barriendo el piso del templo, puliendo las lámparas de bronce, tejiendo guirnaldas de flores, explicando *smitri*, y siendo el humilde Sivanadiyar, esclavo de los siervos del Señor, a medida que vive las últimas hebras de *karma* de la última encarnación.

Las conclusiones finales de la tradición religiosa más antigua del mundo, el Sanatana Dharma, son que la humanidad se halla en un sendero espiritual tan antiguo como el tiempo mismo, que esta travesía progresa de nacimiento en nacimiento a medida que el alma evoluciona de la perfección de *charya* hacia la perfección de *kriya* y de allí a la perfección de *yoga*, emergiendo como un *jnani*. Este es el sendero seguido por todas las almas. Cualquiera sea la religión que ellos abracen, sea lo que sea lo que creen o lo que rechazan, toda la humanidad se halla en el camino de la Verdad. Este comienza con el *dvaita* de *charya* y termina con el *advaita* de *jnana* – el *advaita* postulado en Vedanta y en Suddha Siddhanta de Saiva Siddhanta.

## Lunes

### LECCIÓN 365

#### Preguntas Eternas

Muchas personas piensan que la realización del Parasiva intemporal, sin forma y sin espacio, *nirvikalpa samadhi*, es el más dichoso de los estados de dicha, la apertura del paraíso, el descenso de los Dioses, como un momento de felicidad suprema, sublime. Pero yo he encontrado que es más como un vidrio cortante, un *darshan* como polvo de diamante, una cirugía psíquica, para nada una experiencia de dicha, sino como una experiencia similar a la muerte resultante en transformación total. La dicha de la que se habla a menudo como logro final, es en realidad otro logro, Satchidananda, una consecuencia de *nirvikalpa samadhi*, y al mismo tiempo una causa. Esto significa que Satchidananda, *savikalpa samadhi*, puede ser obtenido en forma más temprana por almas de

corazón puro. También significa que uno no necesita medir el logro máximo en base a dicha, la cual es trascendida.

En mi experiencia, el *chakra anahata* es el lugar de descanso de la complacencia dinámica, de la percepción pensante y de la quietud. Aquellos de naturaleza más baja, llegando al brotar de este *chakra*, son liberados de emociones turbulentas, de pensamientos conflictivos y de perturbaciones. Esto para muchos es el final del sendero, la obtención de paz o *santi*. Una vez que uno obtiene *santi* de la forma descrita, en mi experiencia, esto marca el comienzo del sendero, o la segunda parte, el segundo nivel. Es a partir de aquí que tienen lugar las prácticas de *yoga raja*, una vez que el *santi* es obtenido. En el *chakra anahata* y en el *chakra visuddha*, Satchidananda, el ser de unidad omnipresente, el ser subyacente del universo, es obtenido, experimentado.

Pero a menos que uno se adhiera absolutamente a *brahmacharya*, castidad, la experiencia no se mantiene. Es aquí donde relaciones entre hombres y mujeres juegan un rol importante, ya que en su unión tiene lugar una unidad temporaria, seguida de una más permanente dualidad y de distracciones que se acumulan continuamente, y a veces hasta con dificultades sin solución. Aquellos que practican *tantras* sexuales, buscando la Realización del Ser a través de éste camino, estarán de acuerdo con esta sabiduría.

¿Trae la Realización del Ser dicha a quien lo ha realizado? La Realización del Ser se produce en varios estadios. Realizarse uno mismo como alma – en vez de cómo mente, un tipo emocional o intelectual o persona sin valor – da satisfacción, seguridad, y este es el punto de partida. La Realización del Ser como Satchidananda da satisfacción, una liberación de todas las emociones y pensamientos del mundo externo, y el sistema nervioso responde a las energías que fluyen a través de los *chakras visuddha* y *anahata*. La Realización del Ser que trasciende el tiempo, la forma y el espacio, Parasiva, es una experiencia de filo de navaja, cortando todas las ataduras, dando marcha atrás a la toma de conciencia individual, como ser el ver hacia fuera de Ser en vez de hacia adentro al Ser.

Existen muchos beneficios luego de esta experiencia de transformación, si esta se repite muchas veces. Una o dos experiencias hacen a la persona un renunciante y hacen al mundo renunciar al renunciante, pero entonces, si no hay un esfuerzo continuo, esquemas previos de emoción, intelecto, falta de disciplina que inhiben la experiencia repetida de Parasiva, producirán lo que se llamaría un nómada desorientado. Por lo tanto, experiencias repetidas de Parasiva que destruye el ego, de todos los estados de conciencia, intelectual, instintivo, y aún en sueños, impregna la transformación a través de átomos y moléculas incluso en el cuerpo físico. Es entonces cuando la dicha de

Satchidananda puede ser disfrutada – y diría también que simultáneamente, Satchidananda y el áspero, implacable, intemporal, sin forma y sin espacio Parasiva se une en forma no-fusionante, como ser luz y oscuridad en la misma habitación. Esto es diferente del concepto de *sayujya samadhi*, que es el mantener la dicha perpetua dentro de los *chakras* cuarto y quinto, estimulando el sexto y el séptimo. Para que esto sea obtenido, se requiere un cierto aislamiento de los asuntos mundanos y de influencias que distraen, para prevenir volver a despertar deseos previos no satisfechos, tendencias reprimidas o conflictos subconscientes no resueltos.

Alguien me preguntó, "Si la realización en sí misma no es dichosa, entonces, ¿qué es lo que propulsa al alma que ha llegado a la dicha a luchar por realizaciones mayores?" Todos estamos yendo hacia delante hacia nuestra meta final de unirnos a Siva. La dicha aquietta los sentidos. Es el estado natural de la mente cuando no se halla perturbada por deseos previos que no se satisficieron, deseos que aún deben ser satisfechos y deseos que se sabe que no se satisfarán. En tanto que los *chakras visuddha* y *anahata* roten a velocidad máxima, los sentidos serán aquietados, pocos pensamientos pasarán a través de la mente en forma espontánea, y la comprensión de los Vedas y todos los aspectos de conocimiento esotérico podrán ser explicados por el preceptor. Muchos prefieren quedarse aquí, como alguien que puede explicar lo inexplicable, y no seguir adelante. Profundamente en los *chakras* sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo y décimo-primero, en el más allá del más allá, en el nivel cuántico, el meollo del universo mismo, existe un punto en el que los poderes de la evolución lo mueven a uno hacia delante, y entonces incluso estas personas sin deseo, desearán el mayor de los desarrollos, una vez que han averiguado que éste existe allí para ser buscado.

Realizar a Parasiva es unirse a Siva, pero no es el final de la unión. En este momento en el tiempo, existen aún los adornos del cuerpo, mente y emociones que reclaman la toma de conciencia en sus conciencias. Al final, cuando todos los cuerpos – físico, astral, mental incluso el cuerpo del alma – usaron su tiempo, que como todas las formas se gastan con el tiempo, atadas al tiempo, existiendo en el tiempo, como realidades relativas, entonces tiene lugar *visvagrassa*, la unión final con Siva, al desvanecerse el cuerpo físico, al desvanecerse el cuerpo astral, al desvanecerse el cuerpo mental, el alma – un ser centellante y radiante de cuantos de luz – se une con su fuente. Así como cuando una gota de agua se une al océano, nunca puede ser recuperada, solo queda Siva. Aum Namah Sivaya.

## PARTE 3, CAPIÁTULO 52, VERSOS VÉDICOS

Contempla el universo en la gloria de Dios, y a todo lo que vive y se mueve en la Tierra. Dejando lo trasciente, encuentra regoijo en lo Eterno. No pongas tu corazón en la posesión de otro.

*Sukla Yajur Veda, Isa Upanishad 1. upm, p.49*

De acuerdo con lo que uno hace, eso se vuelve. Uno se vuelve virtuoso por acción virtuosa, malo por acción mala.

*Sukla Yajur Veda, Brihadaranyaka Upanishad 4.4.5. uph, p. 140*

*Ida* es el *Ganga* del mundo *ba*, *pingala* el río Yamuna, y entre *ida* y *pingala* está *sushumna*, el sutil río Sarasvati. Se dice que el bañarse en la confluencia de los tres ríos conduce al Gran Resultado.

*Sukla Yajur Veda, Trishikhi Brahmana 316-317, ym, p.126*

Cuando el cuerpo está en quietud silenciosa, respira rítmicamente a través de la nariz con flujo y reflujo apacible de la respiración. El carruaje de la mente es tirado por caballos salvajes, y esos caballos deben ser amansados. Encuentra un lugar tranquilo para la práctica del *yoga*, protegido del viento, nivelado y limpio, sin basura, sin fuegos que arden lentamente y sin fealdad, y donde el sonido de las aguas y la belleza del lugar ayuden al pensamiento y a la contemplación.

*Krishna Yajur Veda, Svetasvatara Upanishad 2.9-10. Uupm, p. 88*

Oh Divino luminoso, remueve el velo de ignorancia que tengo delante, para que pueda contemplar tu luz. Revelame el espíritu de las escrituras. Que la verdad de las escrituras estén siempre presentes para me. Que día y noche busque realizar lo que aprendí de los sabios.

*Rig Veda, Aitareya Upanishad, Invocation. uph, p. 95*

El deseo por el conocimiento verdadero emerge en una persona que está libre de ataduras y que posee facultad de discriminación. Con una perspectiva de elevar esa alma conciente del océano de vida mundana, el Señor Siva se le une (con sentido de anhelo). La persona unida de esta manera es dirigida por Dios hacia un *acharya*.

*Matanga Paramesvara Agama 50-51*

Condúceme de la irrealidad a la realidad. Condúceme de la oscuridad a la luz. Condúceme de la muerte a la inmortalidad.

*Sukla Yajur Veda, Brihadaranyaka Upanishad, 1.3.28. ve, p. 599*



Así como aquel que no sabe que un tesoro dorado yace enterrado bajo sus pies. puede caminar sobre él una y otra vez y nunca encontrarlo, así todos los seres viven cada momento en la ciudad de Brahman y sin embargo no Lo encuentran, debido al velo de ilusión por el cual es ocultado.

*Sama Veda, Chandogya Upanishad 8.3.2. upp, p. 121*

Este *atman* no se obtiene por instrucción o por inteligencia o por aprendizaje. El *atman* es obtenido por aquel que es elegido. Para él el *atman* le revela su propio ser. Aquel que no ha renunciado a la maldad, que no tiene paz, que no se concentra, cuya mente no descansa, no puede realizar el *atman*, que es conocido por sabiduría.

*Krishna Yajur Veda, Katha Upanishad 1.2.24-25. ve, p. 710*

Cualquiera sea el mundo que la persona de mente purificada desea, cualquiera sea el deseo que quiera realizar, todo esto obtendrá. Por lo tanto, deja que quienquiera sea deseoso de prosperidad, rinda culto a la persona de Realización del Ser.

*Atharva Veda, Mundaka Upanishad 3.1.10, eh p. 178*

El fijar el pensamiento con atención dirigida solamente al objeto logrado a través de oído y reflexión, es meditación. Con el pensamiento absorto sólo en el objeto sobre el que se medita, abandonando la distinción del meditador y del acto de meditación, asemejando una lámpara en un lugar sin viento, uno obtiene la iluminación más elevada. En ese estado, cuando los funcionamientos dirigidos hacia el conocimiento del Ser despiertan (las intuiciones del Ser) no son conocidos sino sólo inferidos por la memoria. A través de esto los innumerables *karmas* previos acumulados durante esos ciclos de nacimientos y muertes sin comienzo, obtienen su disolución. Por eso, a través del poder de la práctica, una corriente de nectar llueve siempre de miles de direcciones. Por consiguiente, los adeptos *yoga* llaman a esta iluminación más elevada la nube de la virtud. Cuando las redes de disposiciones (buenas y malas) son disueltas sin ningún residuo, cuando las acciones acumuladas, virtuosas y viciosas, son completamente destruidas hasta las mismas raíces, igual en el pasado y en el futuro, resultando en la remoción de todos los impedimentos, trayendo la percepción inmediata (de Brahman) como la del fruto *amalaka* en la pala de una mano. Entonces, (el conocer de Brahman) se vuelve liberado en vida.

*Paingala Upanishad 3.3. upr, p. 916*

The sub-se  
works upon  
of the cons  
full physici  
will not be  
the "sub" of.

## Jnatisamarthyatvam Manojayah



### Cuatro Parte: Habilidad de conocer:

La Conquista de la Mente

LA VERDAD

*Lo que tú eres para la mente  
Tú no eres en Verdad.  
Lo que aparenta -- no lo es.  
Lo que podría ser -- no puede.  
Lo que parece ser no es suficiente  
Ni siquiera para ser aparente,  
Ya que el observador es lo que observa,  
-- Y no lo es en Verdad.*

August 4, 1959



## Manasah Sthitipanchakam



Habilidad de Conocer: Sección 1,  
**Los Cinco Estados de la Mente**

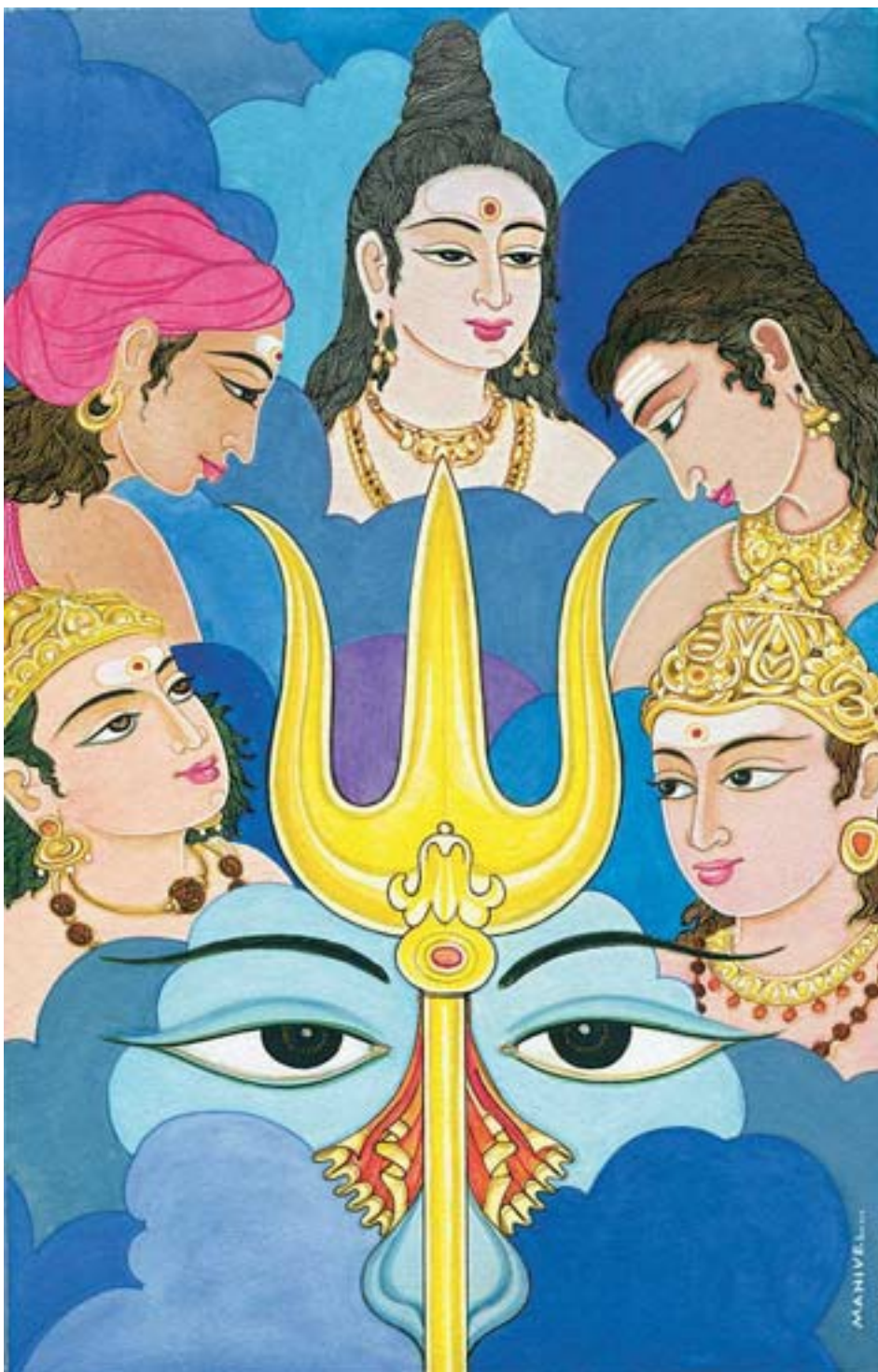
Conciencia

Subconciencia

Subsubconciencia

Subsuperconciencia

Superconciencia



*Gurudeva nos invita a explorar nuestro yo más íntimo mediante el estudio de los cinco estados de la mente, cada una diferente, pero conectada con los demás, representada aquí como cinco personas. Nuestra conciencia pura, el testigo eterno, simplemente relojes de la presencia divina de Shiva, representado por el oro trisula.*



¿Has visto alguna vez la mente? ¡No, tú no la has visto! Has visto los efectos de la mente a través de sus muchas facetas y sus muchas ramificaciones. También has sentido los resultados de la mente en tu propia vida y en la vida de otros. Ven conmigo a un paseo por la mente, hasta sus profundidades, y descubre cuán simple o cuán compleja puede ser. Ve por ti mismo cuán fácil es para ti controlar tu mente y comprende en profundidad tus problemas, desde los rincones más internos de tu ser. Todo esto y más hará despertar en ti esta sección de "Habilidad de Conocer".

Puede ser que no comprendas todo lo que leas, pero serás capaz de reconocer más de lo que anticipas. Te harás consciente de tu mente tal como es, ya que la mente así como descubrirás, es la esencia de tiempo y de espacio. Solamente en los dominios bajos de la mente creas tiempo y mantienes una conciencia de espacio.

A través del estudio de "Habilidad de Conocer" aprenderás a despertar y a usar la mente en su totalidad para resolver problemas de cualquier naturaleza para la obtención de felicidad verdadera y profundamente satisfactoria. No necesitas trabajar demasiado duro en este estudio. Simplemente debes poseer la concentración para leer todos los aforismos y sus comentarios muchas veces, y entonces, aunque parezca extraño, tu propia mente subconsciente se encargará por tí de hacer el estudio, completando tu tarea. Cuando termines de leer *Habilidad de Conocer* por primera vez, vuelve a leerlo y estúdialo profundamente. En este momento comenzarás a comprender lo que fue confuso para ti la primera vez que lo leíste. Vas a darte el gusto de tu vida. Desmenuza *Habilidad de Conocer* y trata de demostrarte a ti mismo si es falso lo que has leído. Has esto y habrás hecho mucho por ti mismo.

*Habilidad de Conocer* es un compendio de aforismos y de las explicaciones de los cinco estados correlacionados de la mente. Un aforismo es, como tú sabes, una aseveración fácil de recordar. Yo he dado una breve explicación de cada aforismo, con algunos ejemplos prácticos sobre cómo el estudio de los cinco estados de la mente pueden ayudarte a ganar un mayor control de la mente. La simple lectura de los preceptos, sin embargo, no producirá resultados, excepto por quizás estimular algún pensamiento intelectual en la línea psicológica y filosófica. La práctica consistente de ciertas claves a ser encontradas por tí en los preceptos, sin embargo, produce resultados. Como el elemento tiempo está inmerso en nuestra vida diaria, muy a menudo no tenemos tiempo de hacer las cosas que sentimos que debemos hacer, sin contar las que nos gustaría hacer. Les he dicho a menudo a mis estudiantes, que la práctica consistente aunque más no sea de unos cinco

minutos por día, luego de muchos días, producirá definitivamente resultados notorios – como aquel hombre que decidió construir una verja alrededor de su casa, pero estando apurado de tiempo, solamente puso un poste en la tierra por día. No había demasiado hecho luego de dos semanas de trabajo, y por supuesto esto generó muchos chismes de los vecinos. Los chismes pararon, sin embargo, cuando en sólo dos meses de consistente labor de poner un poste de la verja en la tierra por día, la verja se alzó completa para ser disfrutada por el dueño y los vecinos.

Encontrarás, al pasar las páginas, que cada precepto está separado de los demás y es completo en si mismo, y al mismo tiempo todos se hallan relacionados y deben ser leídos en un sentido amplio al mismo tiempo que ser estudiados individualmente. Se sugiero que *Habilidad de Conocer* sea leído primero enteramente, luego cada capítulo debe ser estudiado como una unidad. Siguiendo esto, cada precepto puede ser tomado separadamente y digerido a través de la mente subconsciente. *Habilidad de Conocer* leído intuitivamente, alimentará el intelecto en un conocimiento saludable de sus contenidos.

Una vez que has leído *Habilidad de Conocer*, debes digerirlo. Yo te sugiero que no trates de digerirlo conscientemente, sino que tomes un aforismo por día. Piensa en él con detalle. Se desplegará a sí mismo en tu mente. Pon cuidado en recordarlo correctamente, o anótalo en un papel y llévalo contigo. Todo se halla listo para ti para que desarrolles tu naturaleza más interna. Simplemente ábrete y permite que tu mente superconsciente se haga cargo.

Se escriben muchos libros en psicología, filosofía y metafísica. Pero este tratado incorpora la esencia de las tres. Todo lo que necesitas saber acerca de la mente se halla en estas páginas. Se pueden construir y en efecto han sido contruidos interminables ramificaciones y sistemas de pensamiento, pero aquí encontrarás la forma correcta y perdurable de producir resultados en tu vida diaria.

La concentración es algo deseable pero que raramente se obtiene. La meditación es el resultado de una mente concentrada. No solamente se debe hacer que la mente consciente se concentre para que la meditación comience, sino también la mente subconsciente. Una vez que la mente se hace concentrada en un punto, aunque más no sea por un instante, algo llamativo comienza a suceder. La concentración libera dentro del campo de la conciencia, las capacidades y acciones de otras partes de la mente que estaban hasta ese momento aparentemente y desaconsejadamente cortadas. El resultado es concentración, no sólo de la mente consciente, sino también con vistas a la misma meta, de las fuerzas de la mente subconsciente. Cuando esto sucede, tiene lugar lo que en la literatura *Yoga* y Budista se denomina



meditación. La meditación es un estado integrado de la mente, muy diferente del proceso ordinario de pensamiento secuencial.

Cuando más profundamente uno va a este estado, esto es, cuando más uno consigue liberar bloqueos con concentración, más fluyen los ríos de la mente en un conocimiento progresivamente más amplio y más profundo, y la comprensión se desarrolla. Esto por supuesto, debe ser experimentado, pero la experiencia viene a medida que progresamos en nuestro intento de mantener la mente consciente y subconsciente enfocadas en concentración. El paso siguiente se llama contemplación y viene como crecimiento continuo de la meditación. Una se desarrolla en la otra. La contemplación es un estado que raramente es alcanzado por la persona común. Esto no nos importa demasiado aquí, ya que fluye muy naturalmente de la exitosa meditación mantenida. No existe nada temible o peligroso al respecto, pero es una experiencia muy diferente de ya sea nuestras percepciones sensoriales ordinarias o del proceso de razonamiento. Está en la naturaleza del conocimiento directo de algo a través de la identificación o unidad con ello. EL objetivo por supuesto es la realización del Ser.

Es a través de este proceso, que George Washington Carver alcanzó su tremendo conocimiento del maní, que lo llevó a muchas invenciones y utilidades. Es por este proceso o algo aproximado, que algunos de nuestros grandes científicos han obtenido profunda comprensión de las leyes del universo. Es por contemplación y por el estado final subsiguiente, samadhi o nirvana, que los rishis de antaño, los grandes santos de todas las religiones, obtuvieron sus revelaciones. Nosotros no estamos aquí tratando de obtener todo de una vez, pero puedes ver la ruta en que nos hallamos. Cada estación en el camino produce multitud de recompensas en mayor comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, mayor control mayor riqueza en nuestras vidas.

No debemos preocuparnos ahora acerca de los últimos estadios de la travesía, pero bien podemos mantener presente en la mente la geografía predominante – los cinco pasos de atención, concentración, mediación, contemplación y samadhi. Es inmaterial ya sea que busquemos conscientemente la meta última, samadhi que es la "Unión con Dios", la realización del Ser o de la Verdad, pero cualesquiera que sean nuestras necesidades ahora, el camino a resolverlas yace a lo largo del sendero indicado. A medida que progresasen los estadios tempranos de concentración y meditación, las soluciones a los aparentemente problemas inmediatos se manifestarán, y tu vida cambiará de curso gradualmente hacia una mayor realización y satisfacción de tus necesidades reales.

Estos aforismos no deben ser confundidos con los conceptos populares de

las afirmaciones!! Algunas personas dirigen sus energías a través de concentración, en la repetición de afirmaciones, ignorantes de cómo y por qué ellos lo hacen. A veces llegan a la conclusión de que debe ser beneficioso, debido al eventual resultado. Cuando uno comienza a afirmar una declaración positiva, un cimiento bien calificado de lo que se desea y de las responsabilidades que trae aparejado, así como de la frecuencia vibratoria de las palabras mismas, se deben tomar en cuidadosa consideración antes de que la repetición sea impresa en la mente subconsciente (en el estado subconsciente de la mente). Un aforismo es algo diferente, es una declaración bien calificada y simple de recordar que debe ser pensada y ubicada en la mente subconsciente, donde la comprensión más profunda de esa declaración, gradualmente se manifestará desde el interior de ti mismo.

Al leer *Habilidad de Conocer* aprenderás mucho acerca de aforismos. Si eres una persona que usa afirmaciones, te encantará saber que cuando abres la puerta a la mente superconsciente, no necesitas ni ayudantes ni muletas. No necesitas nada que no sea la fuerza de voluntad dentro tuyo para ayudarte, protegerte, proporcionarte lo que necesitas y darte auto-respeto. Si, digo respeto, ya que eso es lo último que adquirimos. Respeto es a menudo revertido en orgullo, inferioridad, falta de comprensión imponiendo superioridad en uno mismo. Si respeto por uno mismo es la última posesión que se adquiere en el viaje a través de la mente. Ya que el Ser no se conoce hasta que la mente se pone en orden y la mente se conoce a sí misma, disolviéndose en su propio lecho de paz.

Antes de que des vuelta la página y comiences el estudio de *Habilidad de Conocer*, te voy a impartir dos declaraciones para ejercitar tu mente. La primera: ¿Cómo puede uno olvidar lo que está olvidado? La segunda: ¿Cómo puede uno recordar lo que es recordado?

Estas son dos declaraciones que pueden ser discutidas, conversadas, dejadas de lado, sin llegar nunca a conclusiones concretas. Ahora, tengamos en consideración lo siguiente: ¿Cómo podemos recordar lo que fue olvidado? Esa es la forma en que lo escribirías, pero yo digo, "¿Cómo podemos recordar lo que es recordado?" Y esto es lo que significa: Que nada es olvidado. Está todo encerrado en la mente y puede ser traído hacia fuera con el manejo apropiado de la mente.

La siguiente declaración: ¿Cómo podemos olvidar lo que fue olvidado? Esto es aún más ambiguo que lo que acabo de explicar. Sin embargo es sencillo cuando lo ves con la apropiada perspectiva, en la perspectiva del deseo. Ya que el deseo es la fuerza que impulsa a la humanidad hacia delante y a través de las fases de la mente. El deseo es lo único que mantiene unido a este mundo. Entonces, ¿cómo podemos realmente olvidar lo que está

olvidado? ¿Acaso todo no ha sido olvidado cuando el foco del deseo ha sido transmutado hacia el dominio de la falta de deseo? Entonces verdaderamente, ¿cómo podemos olvidar lo que está olvidado cuando cambiando nuestro deseo cambiamos nuestra vida? Cambiando nuestra vida cambiamos a aquellos a nuestro alrededor y así al mundo. Lo que fue olvidado es lo que el deseo cambió. Sin embargo aún existe en los salones de la memoria, en la esencia del tiempo, causa y espacio, la mente superconsciente, de la que aprenderás más mas tarde. Entonces, adelante con el estudio y que te pueda conducir a aquello para lo cual estabas destinado – paz, poder y una vida desarrollada, positiva.

El Dharma Védico, las leyes y guías devotas, filosóficas y espirituales de la persona la conducen a través de la práctica hacia lo máximo dentro de sí misma. Por muchos miles de años los preceptores han mostrado a sus discípulos, parte o la totalidad de las enseñanzas sistemáticas, adicionando de esta manera a la fortuna del Hinduismo.

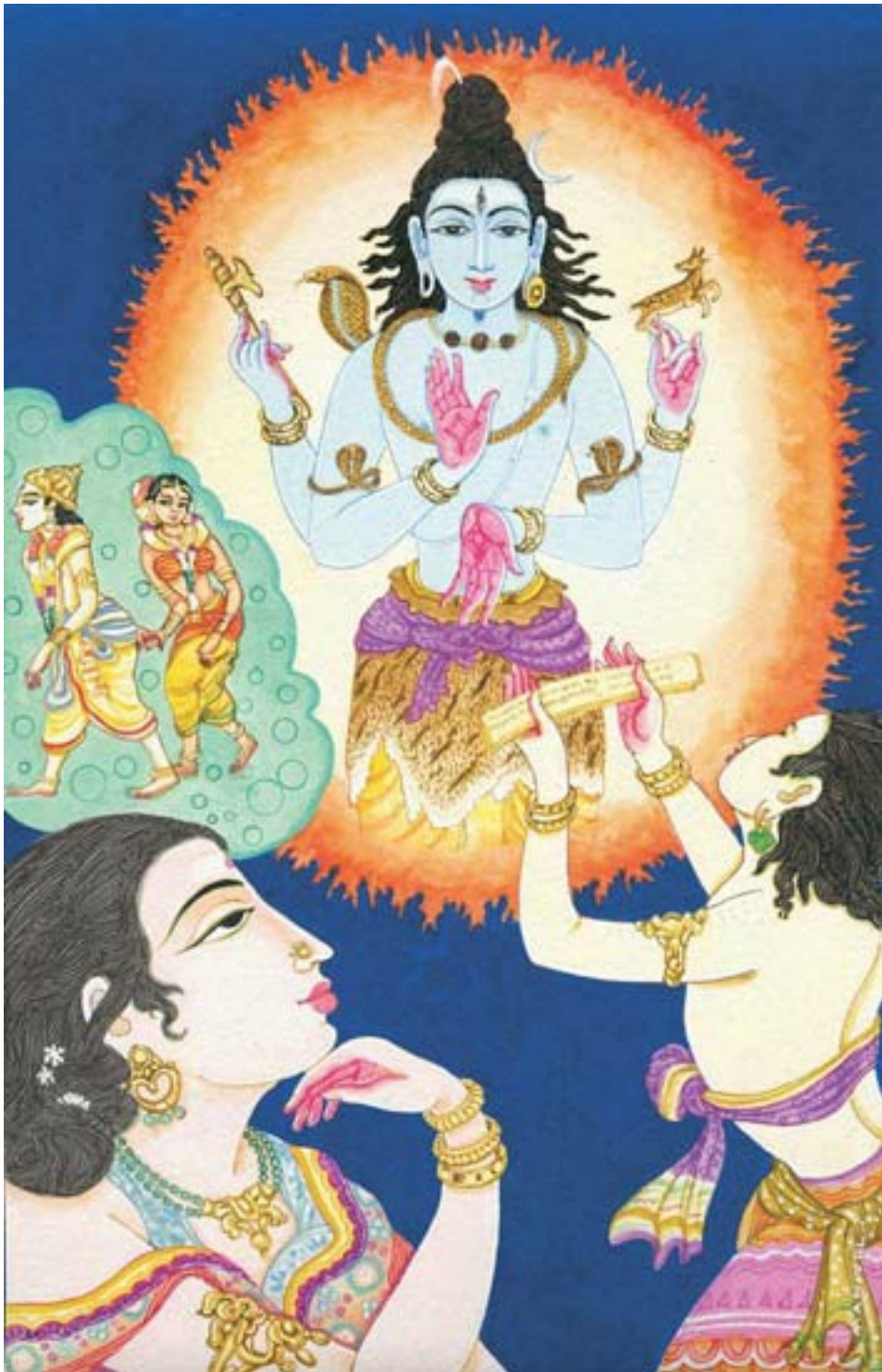
Fue en 1993, cuando estábamos terminando el "Lexicón" de *Danzando con Siva*, cuarenta y cuatro años después de que los aforismos de *Habilidad de Conocer* fueron revelados, que sorprendentemente encontramos que los cinco estados de la mente que fueron inesperadamente revelados en 1950, tenían nombres en Sánscrito, de los cuales no tenía conocimiento. Las varias definiciones de la mente y la conciencia, que forman la esencia de estos aforismos, fueron en cierta manera reemplazados con la ayuda de eminentes estudiosos Hindúes contemporáneos que conocían la nomenclatura Sánscrita e hicieron las conexiones entre los términos tradicionales y los mensajes sub-superconscientes de tantas décadas atrás. Ellos son los siguientes: la mente consciente, *jagrat chitta* (conciencia de vigilia); la mente subconsciente, *samskara chitta* (mente de las impresiones); la mente sub-subconsciente, *vasana chitta* (mente de las señales subliminales); mente superconsciente, *karana chitta* (mente causal); y mente sub-superconsciente, *anukarana chitta* (mente sub-causal). Mi *Satguru* estaba realmente acertado cuando a menudo decía, "No hay nada nuevo. Todo estaba acabado hace mucho tiempo".

Los cinco estados de la mente y las leyes básicas de transmutación de nuevo aquí, indican al devoto, las herramientas y el conocimiento necesarios para liberar la fuerza de la toma de conciencia de las aparentes ataduras de la mente para realizar el Ser Dios más allá de todos los aspectos de la mente, tiempo, espacio y causa. Aprende a distinguir la frecuencia de vibración de cada estado, usándolos como mapa de ruta del interior, para saber dónde te hallas en conciencia en todo momento. Haciendo eso, la vibración de tu toma de conciencia individual, cuando se oponga al estado de mente, se hará evidente. Entonces, comprendiendo enteramente la frecuencia de vibración de

la dualidad, la toma de conciencia versus el estado de la mente, es posible realizar en forma retroactiva, el estado no dual puro. Los preceptos representan mojones o puntos de referencia a lo largo del sendero a la superconciencia. Usándolos como punto de partida, podemos analizar lo que ha pasado, darnos cuenta de nuestro progreso y ver el destino al que nos acercamos.



*En este tratado, encontrarás la puerta  
a ser abierta para realizar tu propio Ser.  
El conocimiento contenido aquí ha  
asimilado la sabiduría de la psicología  
y de la metafísica del Occidente,  
la antigua filosofía yoga del Oriente,  
y es presentado en forma fácil de comprender  
y sencilla de dominar.  
Cuando lo leas y vuelvas a leer, serás  
recompensado felizmente con lo que se te revela.*



Una mujer recuerda el día de su boda. Sucedió en la mente consciente, pero ahora reside en su memoria en el subconsciente. Cuando surgen los recuerdos reprimidos, la mente se estudia para mayor claridad, con la gracia de Siva. He aquí un hombre que escribe una experiencia desagradable para ser quemado y liberado.

# La Mente Consciente y Subconsciente

## PRIMER AFORISMO

**Existe sólo una mente. Funciona en varias facetas, denominadas: instintiva, intelectual y superconsciente. Estas facetas son manifestadas tanto conscientemente como subconscientemente.**

La mente se abre en varias acciones encontradas en el sistema nervioso simpático. Se transforma suavemente en toda clase de pensamientos y sentimientos intelectuales e instintivos. Yo la comparo con el sistema nervioso simpático. Eso significa que la mente consciente actúa de acuerdo con el subconsciente.

Todo actúa como una unidad, pero para comprender mejor y apreciar mejor, hemos hallado necesario dividirla en varias partes. Todas estas funcionan juntas conscientemente, así como subconscientemente, instintivamente así como intelectualmente.

Nosotros no probamos nada en esta guía. Simplemente hacemos posible para ti que te pruebes a ti mismo, conscientemente, los resultados que comprendes subconscientemente. Estos aforismos son explicados en lenguaje simple, de modo que puedan ser comprendidos por cualquiera en su totalidad, ya que no existe sino una mente, y en su funcionamiento trabaja en sí misma, la misma en todas las personas, solamente variando sus acciones entre las esferas instintiva, la intelectual, y la esfera intuitiva o superconciencia.

En el estudio de este aforismo, llámalo simple si deseas, pero toma en consideración el sentido de cada palabra involucrada. Instintiva, por ejemplo, es una palabra que algunos pueden comprender, y que a otros puede ofender. Significa en este caso que cuando la mente funciona instintivamente, está controlada por las impresiones de hábito hechas en el subconsciente durante su travesía a través de las experiencias de la vida. Instintiva también significa que la fuerza conductora de la toma de conciencia viene de la naturaleza sexual; la naturaleza es llevada en esa dirección subconscientemente, aunque la mente consciente puede no conocer ese hecho. También significa que en el evento de una emergencia, la naturaleza animal tomará control totalmente, siendo sacudida automáticamente por falta de lo que yo llamo control de la mente, o que puedes llamar autocontrol. Muchos de nosotros encontramos en el intelecto una gracia salvadora en lo que se refiere a transformación de la naturaleza instintiva en algo más substancial.

Constantemente nos esforzamos por ensanchar nuestro intelecto, aumentar nuestro conocimiento, gobernar nuestra mente con pensamiento organizado, y controlar nuestras emociones reprimiendo la naturaleza instintiva. Esto se llama, en términos fáciles de comprender, la forma en que la naturaleza incrementa la justificación de la persona de lo que ha pasado frente a las ventanas de su mente, que no satisfizo a su intelecto – siendo la justificación que el intelecto no adquirió suficiente conocimiento para suprimir suficientemente a la naturaleza instintiva. Por lo tanto, la persona se estudia a sí misma, impulsada por las fuerzas establecidas de su mente debido a acontecimientos previos. Se convence a sí misma de que no puede hacer nada por sí misma, que un poder mayor que ella gobierna todo, y llama a ese poder con diversos nombres: Dios, Cristo, Jehova, etc. Ella reverencia a este Dios; existe en algún lugar, es todopoderoso, es supremo.

Algunas personas dicen que son parte de ese Dios, que el Espíritu de Dios está en ellos. Déjanos que nos digan qué parte del Espíritu de Dios son ellos y dónde está el Espíritu de Dios. ¿En qué lugar de ellos puede ser encontrado? Pregunta eso y entrarás en una larga discusión. Lo que consideramos la llamada parte de Dios es la mente superconsciente, nuestra inspiración. Si has tenido un palpito y este ha resultado, esa es la mente superconsciente trabajando dentro tuyo. Ha dominado tu mente consciente y ha hecho posible que veas en el futuro y que estimes los acontecimientos. La mente superconsciente es la esencia del tiempo, y sin embargo comprende al tiempo y lo atemporal es su esencia. Es la esencia del espacio, y sin embargo comprende al espacio y al no-espacio. Es real, y sin embargo no existe – real sólo cuando es usada, inexistente para los dominios bajos de la mente solamente en su estado natural. Aprenderás cómo rozar el poder superconsciente más tarde en este estudio. Yo solo te lo estoy presentando ahora.

Tu te hallas más allá de ese estado de la mente, sin embargo el verdadero tú, el Ser, está más allá de la mente. Tu ruta te lleva a través del control consciente y subconsciente de la mente. Luego se hallan las puertas al superconsciente y estas son abiertas conscientemente, llevándote a la realización de tu verdadero Ser, el tú más allá de una mente aquietada.

## SEGUNDO AFORISMO

**La mente consciente, en sí misma, es locura en su estado natural, su único equilibrio viene de una conciencia subconsciente del superconsciente. Cuando la conciencia se sumerge en facetas perversas, instintivas de pensamiento y sentimiento resultante en acción física, así, eventualmente**

**desconectándose a sí misma de la superconciencia y de la esfera intelectual a través de prácticas inmorales y desatinadas, ella (la mente consciente) cae en su estado natural, denominado locura.**

La mente consciente no es el único estado mental que es como nosotros llamamos insano. La mente subconsciente también lo es. El único equilibrio que tenemos viene de una comprensión subconsciente de la superconciencia, o la conciencia de Dios. Si esto no fuera cierto, la naturaleza instintiva dominaría enteramente la mente y traería locura total. La mente magnificaría todo lo que no comprende y resultaría en una pérdida completa de coordinación mental y física.

La superconciencia que conoce todo, entra a través de la subconciencia (esto es reflejado externamente por iglesias, ministros y sacerdotes) manteniendo la conciencia suficientemente profunda para mantener el equilibrio entre la mente consciente y la subconsciente, ya que el subconsciente es un reflejo, un almacén de todos los acontecimientos de la mente consciente. Mantiene su equilibrio sólo a través del uso de la voluntad – el deseo instintivo de crear.

Cuando las fuerzas creativas son disipadas a través del sexo y formas bajas de placer emocional, el subconsciente pierde el poder guiador de la voluntad. La voluntad pierde su fuerza, ya que las fuerzas vitales en el cuerpo han sido desperdiciadas o usadas más rápido que lo que pueden ser reemplazadas. En su debido turno, la mente consciente reacciona y el pensamiento adquiere proporciones distorsionadas o irregulares y el desequilibrio mental tiene lugar.

Las fuerzas creativas deben ser transmutadas para ser usadas en mantener la mente consciente y la subconsciente concentradas al punto donde la mente superconsciente puede ser alcanzada conscientemente, de lo contrario, la mente consciente tendería a caer en su estado natural de locura, neurosis, nerviosismo, depresión y desesperación.

### TERCER AFORISMO

**La mente consciente es sólo un décimo de la mente. El subconsciente de la mente consciente, el sub-subconsciente, el superconsciente y el subconsciente de la mente superconsciente son los otros nueve décimos.**

Todos podemos ver por qué la mente consciente es solamente un décimo de la mente total y sin embargo es en la mente consciente que vivimos la mayor parte de las horas de vigilia. La mente subconsciente, el sub de la subconciencia, la superconciencia y el subconsciente de la superconciencia son los otros nueve décimos. Ellos son lo que aprenderemos a controlar y a usar – control de los primeros y uso de los últimos. Llama al subconsciente de



la superconciencia y tendrás resultados si llamas correctamente. Para lograr este contacto, debemos de comprender la represión. Represión es una serie de esperanzas, dudas, temores e impulsos que nunca han alcanzado la superficie de la mente. Sin embargo, la mente consciente sabe de ellos en cierta medida, pero debido a que ellos han enviado mensajes muy ingeniosamente disfrazados, la mente consciente, en forma igualmente ingeniosa, los ha empujado hacia abajo tratando de no ser molestada.

Consigue la libertad desde adentro, decimos, pero cómo hacerlo es otra historia, una historia diferente y una larga historia. Significa que se debe efectuar trabajo, y efectuarlo bien. Todas las represiones deben ser realizadas y comprendidas conscientemente. Entonces y sólo entonces, el subconsciente de la mente superconsciente fluirá libre a través de la mente consciente, y el libro del conocimiento, del cual tan a menudo se habla en todas las filosofías y religiones, abrirá sus páginas para ti, capítulo por capítulo, se desplegará en una realización consciente de tu verdadero Ser.

#### CUARTO AFORISMO

**El intelecto, reforzado con conocimiento dogmático, es la única barrera al superconsciente.**

El conocimiento dogmático puede ser dañino, ya que es estrictamente de los dominios de la mente subconsciente. Se almacena en el esfuerzo de establecer alguna seguridad para los estados consciente y subconsciente de la mente, algo para que ellos se puedan aferrar y en lo que se puedan apoyar – esto es, la opinión de los otros, afirmaciones intelectuales hechas acerca de acontecimientos del pasado basados solamente en lo que los ojos y los oídos han recibido. Esta barrera bien formada hace imposible para la mente convencerse a sí misma de ninguna otra cosa fuera de la razón, o dentro del dominio de la razón. Produce un gran porcentaje de los denominados pensadores del mundo. Cuando, sin embargo, les preguntas su propia opinión, ellos solamente formulan las opiniones de otros y culminan con una propia. Esto le hace a uno pensar que con este ordenamiento de conocimiento, el proceso de pensamiento ha sido estimulado. Sin embargo, no lo ha sido. Ha simplemente recorrido su curso natural y está condicionado solo por la facultad de memoria. La memoria también, juega una parte en el intelecto, como bien sabes, ya que si existe poca memoria, muy poco intelecto puede estar presente.

Cuando se roza la mente superconsciente, la esencia de la memoria es alcanzada. Todo el conocimiento es despertado desde adentro hacia la extensión del intelecto. Tu intelecto puede en este momento estar buscando la

forma de no aceptar este concepto. Por eso es que digo que trates de probar intelectualmente lo contrario de todo lo que lees aquí, luego de leerlo y releerlo. Dale un descanso a tu mente y déjala que te haga pensar volviéndose sobre sí misma. Estarás muy satisfecho con el resultado.

#### QUINTO AFORISMO

**No existe sino una mente. La conciencia, o Ego, funciona en las varias facetas de la mente. La décima parte de la mente del plano consciente, en ramificación, es continuada por su propia novedad. El objeto es controlar la mente consciente y volverse conscientemente consciente.**

Esto es la esencia de aquello para lo que trabajamos primero: volvernos conscientemente conscientes. Es traer la mente a un estado de constante concentración de modo de que pueda ver hacia sí misma y conocer su propia naturaleza. Esto es sencillo, ya que todo lo que tienes que hacer es observar a tu mente pensar, y para comenzar esta interesante actividad, simplemente dite a ti mismo una pequeña verdad. Di a ti mismo que tú no eres tu mente, pues tu puedes controlar tu mente con tu voluntad. Tú puedes si intentas realmente. Dite esto y verás cuán rápido tu mente se objetiviza por suficiente tiempo para que la estudies.

¡¡Oh, si!! Debemos observar la mente consciente en todas sus actividades. Verás cómo se ramifica y es llevada de una cosa a otra por la simple novedad de pensar. No tiene concepto de conclusión en algunas cosas. No posee el deseo de comprender en otras.

Me agradecerás que te haya sugerido este tour y te bendecirás a ti mismo con los resultados que consigues del interior. Las grandes fuerzas creativas usadas por todos los que crean lo artístico, lo distinto y lo nuevo, comenzarán a trabajar dentro y para ti, cuando tú te haces a un lado y observas la mente. El Ego que menciono aquí no tiene nada que ver con ser egocéntrico. Es la esencia de la vida, el eslabón con el verdadero Ser tuyo que pasa por todos los estados de la mente, así como tú pasa por las experiencias de la vida. Tu realizarás este Ego cuando observas tu mente trabajar.

#### SEXTO AFORISMO

**El subconsciente de la mente consciente no es sino una reflexión del subconsciente de la mente superconsciente.**

Hemos estudiado la mente consciente y su relación con los otros estados de la mente y hemos encontrado que es sólo un décimo de la mente. No tiene el poder de actuar por sí misma por ninguna duración de tiempo, sin ser llevada

por su propia novedad a través de ramificaciones. Es subconsciente de la mente consciente es el almacén de la mente consciente. Todos los acontecimientos de cada día y todas las reacciones son almacenadas allí. Es sólo una reflexión del sub-superconsciente, ya que cuando todas las represiones son liberadas, el superconsciente se hace cargo de la mente subconsciente. Ya que a través del poder de comprensión generado por el superconsciente a través del subconsciente, el subconsciente se disuelve, y el verdadero intuitivo, que todo lo sabe, ser superconsciente, regresa a su acertada posición en el esbozo de la mente. Toda la confusión del subconsciente se aclara, y el Ego se ve tan naturalmente dentro como sin, simultáneamente.

#### SEPTIMO AFORISMO

**Existen dos secciones de la mente subconsciente de la mente consciente y de la mente superconsciente. Una controla lo físico y la otra lo mental.**

La primer sección del subconsciente controla los procesos involuntarios de la mente. Cuando el subconsciente se halla en control, es a una dada frecuencia de vibración. Cuando el sub-superconsciente está en control, luego de que el subconsciente se ha comprendido, concentrado y liberado de toda confusión, la frecuencia de vibración es más elevada. La frecuencia de vibración de la que hablamos se asemeja a la distinción de clases: los ancestros, la cultura, el mundo hoy. La diferencia entre el trabajador y un hombre de negocios es el sentimiento de seguridad. Cada órgano del cuerpo alcanza un tono nuevo; la mente reacciona más suavemente a la vida; las emociones contrastan parejamente entre causa y efecto; las fuerzas sexuales asumen su función natural y comienza la transmutación de los fluidos creativos.

#### OCTAVO AFORISMO

**Una naturaleza no cultivada es el resultado de tendencias reprimidas. Tal naturaleza debe ser analizada subconscientemente a través de la mente consciente y sub-superconsciente. El consciente desenredo de las represiones comenzará entonces. Esta es la clave para despejar las regiones superconscientes.**

La mente subconsciente analiza los problemas de dos maneras, primero desde el plano de la razón y segundo desde el plano de la intuición. La intuición es más directa que la razón y mucho más exacta.

La mente consciente nos construye una personalidad deseable o indeseable. Podemos cambiar esta personalidad liberando represiones escondidas. Las represiones son deseos suprimidos que no se han satisfecho, como aquellos

que rondan por las esquinas y recovecos de la mente y que surgen en momentos psicológicos hasta que son suprimidos de nuevo por la mente consciente. Este es el problema que enfrentamos antes de que podamos abrir el dominio superconsciente de la mente. Este problema puede ser totalmente imposible o puede ser sencillo, dependiendo de cómo se tome.

Es un hecho bien conocido que cuando la mente libera tendencias que han sido reprimidas por un período largo, ocurre reacción. Estas reacciones son lo que debemos anticipar y tomar en consideración en todo momento. Es la causa de nuevas represiones si se le permite a la conciencia que domine. Siguiendo en esta línea de pensamiento, te llevaré a un caso típico familiar que hará que tu mente subconsciente reconozca la forma de desenterrar represiones. Este es el caso de una persona que siempre quiso beber pero que nunca tuvo el valor de hacerlo por la opinión pública y por ataduras familiares.

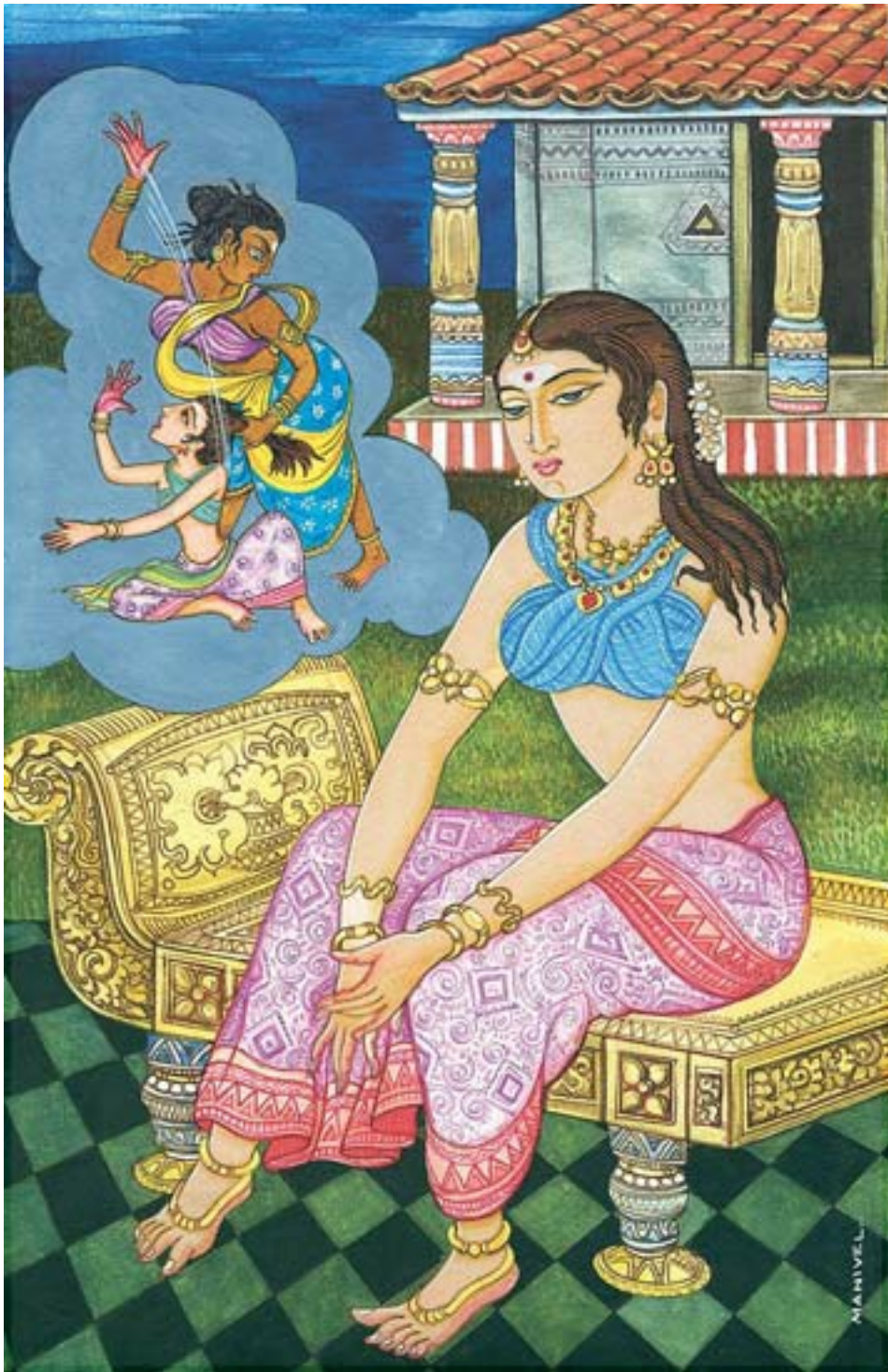
Subconscientemente esta persona siempre quiso emborracharse y experimentar esa expresión de liberación. Era un deseo reprimido que no había sido realizado, y se manifestaba en forma de condenación de todos los que bebían. Era imposible para cualquiera mencionar el licor sin tener que ser forzado a escuchar un largo discurso sobre los males de la bebida. Esta persona sabía subconscientemente que le gustaría tener esa experiencia, pero conscientemente la combatía desesperadamente, hasta que un día, un amigo le ofreció una bebida en un lugar social de negocios. Era un tanto grosero y casi imposible rechazarlo. En vez de dejar que la bebida quedara sin ser tocada en la mesa, durante la conversación siguiente, el viejo subconsciente se hizo cargo y la bebida desapareció, y otra tomó su lugar. Esto continuó hasta que tres tragos, que no fueron notados por la mente consciente de la persona, desaparecieron. Cuando su mente consciente se dio cuenta de lo que había pasado, una fuerte reacción se sucedió, cuyos efectos duraron muchas semanas. El sistema entero estaba alterado, físicamente, mentalmente y emocionalmente. Pero el secreto se había puesto al descubierto. "Los semejantes se atraen", y el deseo tendrá su satisfacción. La mente consciente comienza a darse cuenta de su profundamente asentada represión subconsciente, al comienzo en forma dolorosa. Luego viene el problema de cómo remover esta represión sin sufrir la reacción, y la respuesta surgió: supera toda reacción a las personas que beben, aprende a aceptarlo como una de las experiencias de la vida, saca provecho de ello, da tu brazo a torcer, fortalécete con comprensión y aplacado con amor compasivo, trata de entender la causa y no reacciones al efecto.

Esto fue hecho, y la represión fue liberada. Luego, un día, unos amigos dieron una fiesta y todos se emborracharon, incluyendo nuestro amigo, y el señor represión apareció a la vista de todos, para ser observado conscientemente, y

como las represiones no pueden soportar la luz de la comprensión, se desvaneció. La reacción fue también soportada por la comprensión de que cada causa tiene su reacción, y la realización de que la reacción a una reacción debe ser comprendida, no reprimida. Esto mantiene al cuerpo, la mente y las emociones sin perder su control subconsciente.

El asunto estaba concluido. Esta persona no disfruta más hablando en contra de la bebida, sino que habla de manera inteligente de los dañinos efectos que tiene en el cuerpo, la mente y las emociones, basada en experiencia. Cuando le ofrecen una bebida responde: "No gracias, bebí una vez y fue suficiente". La represión no se halla más acechando en el subconsciente. El deseo no es más suprimido cuando aparece en la mente consciente. La operación ha sido satisfactoria, y la naturaleza ha curado la herida; la naturaleza del amor perfecto, a través de la comprensión consciente de un deseo subconsciente, ha disuelto la represión.

Este es entonces el problema que enfrentamos al abrir la puerta de la mente superconsciente: enseñar a la mente subconsciente los artes de concentración y meditación. Algunos dicen que meditan mientras trabajan o viajan en ómnibus. Este es un concepto errado de esta palabra, un signo de necesidad emocional de llamar la atención, ya que la meditación viene solamente cuando la mente ha sido liberada de todas las represiones. Una represión es un deseo que sólo se encuentra cuando una reacción emocional tiene lugar en la mente consciente y subconsciente, así como cosas que desagradan, odios y temores. Solamente reaccionamos contra aquello en los demás cuando está encerrado en un recoveco de nuestra propia mente subconsciente en la forma de una experiencia por la que no hemos pasado ya sea físicamente o mentalmente.



*Experiencias profundamente inquietantes de una cierta intensidad puede llegar a ser parte de la mente sub-subconsciente. Una mujer recuerda una memoria oscura y dolorosa de su abusiva madre. Para comprender este estado de ánimo, se lo estudia durante un tiempo relajado, trazando cada experiencia a su fuente.*

# **La Mente Subsuperconsciente y Subsubconsciente**

## **NOVENO AFORISMO**

**La mente superconsciente trabajando a través del subconsciente de la mente consciente, es la esencia de la razón. Es conocida como el subconsciente de la superconciencia o mente sub-superconsciente. La mente superconsciente funciona más allá de la razón y sin embargo no entra en conflicto con la razón.**

Esto en sí mismo es muy sencillo de comprender. La explicación es clara y concisa. Para elaborar en el último punto, diré que para seguir una línea de pensamiento, y luego profundizar, toma tiempo si se hace a través de la razón. Cuando las profundidades se alcanzan instantáneamente a través del contacto con el superconsciente, toda la esencia es revelada sin el uso de la razón, de espacio o tiempo. Sin embargo no entra en conflicto con la razón, ya que el resultado final es el mismo de todas maneras. Todo el tiempo en que se usa la razón, se requiere que la mente abra sus capacidades superconscientes a través del subconsciente, para la respuesta final. Por lo tanto al entrenar la mente en el arte de la concentración y de la meditación es de gran valor para este fin.

## **DÉCIMO AFORISMO**

**Dos pensamientos enviados a la mente subconsciente en tiempos diferentes, con la misma intensidad, son diferentes de sus expresiones individuales conscientes. Este estado auto-creado, se manifiesta en un tiempo mucho más posterior en el plano consciente, creando perturbación en la mente.**

Dos pensamientos enviados a la mente subconsciente, forman lo que se llama el sub de la subconciencia, una vibración totalmente diferente cuando se mezclan – esto es, si el arreglo psicológico de la mente era el mismo en el momento que cada pensamiento entró. Esta formación subconsciente de pensamiento, se vuelve sentimientos de la naturaleza instintiva baja y hace que la mente externa reaccione a situaciones de una manera en que normalmente no lo hubiera hecho. Esta formación de pensamiento, se puede desmenuzar sólo de una manera. Se disecta sólo a través de la transmutación de las fuerzas regeneradoras.

Está bien creer que el sexo es una parte necesaria de la vida, pero la

disipación de las energías creativas no lo es. Estas fuerzas deben ser enviadas de vuelta al cuerpo, para dar fuerza de carácter y poder sobre la mente subconsciente y sub-subconsciente; esto despierta a la mente subsuperconsciente en toda su paz y gloria. Cuando las energías sexuales son transmutadas, llevan calmadamente a la mente hacia sí misma, de una manera que no sólo es constructiva, sino totalmente satisfactoria en todas las líneas de dedicación, ya sea extroversión o introversión. Todo lo que uno necesita hacer es liberarse a la comprensión de todos los temores, preocupaciones y dudas acerca de la expresión sexual. Y la conciencia de comprensión despertará la mente, y todos los intentos de hacer surgir conocimiento y libertad desde adentro, serán satisfechos.

#### DÉCIMO PRIMER AFORISMO

**El sub de la mente subconsciente puede sólo ser creado a través de la mente consciente o del subconsciente de la mente consciente.**

El sub de la mente subconsciente debe ser estudiado objetivamente antes de que profundicemos en él. Tiene muchos grandiosos usos. En nuestra comprensión de esa parte de la mente como objeto, debemos primero desmenuzar en sus patrones, cómo se halla relacionada con nosotros en el presente. Luego tener todos los pensamientos calificados y separados y unidos en una imagen de lo que ha sido creado. Esto es fácil cuando se ha perfeccionado la concentración sobre la mente como un objeto.

#### DUODÉCIMO AFORISMO

**El sub de la mente subconsciente puede ser comprendido conscientemente cuando los pensamientos que crea este sub-subconsciente son rastreados. Esto usualmente se encontrará cuando la mente consciente se halla en su marea baja.**

Cuando se descansa, es posible estudiar con facilidad, el sub de la mente subconsciente. El cuerpo se halla relajado, y la mente consciente ha perdido su agarre en los objetos externos. Cuando el estudio ha comenzado, rastrea a través de las imágenes de pensamiento en forma consciente, sin perturbar la imagen total. Toma en consideración el hecho de que todo pensamiento surge de una serie de influencias dentro del Ego. Estas influencias toman forma y se manifiestan en pensamiento. Cuando manifiestas imágenes frente tuyo, rastréales hasta su concepción, manteniendo la conciencia apenas sobre la mente, ignorando toda distracción que pueda escurrirse en la mente, en un esfuerzo por perturbar tu conciencia. Recuerda tomar lo que encuentres, lo que sea que esto sea, y conscientemente piénsalos hasta que todas las dudas se



hayan disipado. Encontrarás que a través de tu esfuerzo consciente, el sub del subconsciente ha sido comprendido conscientemente al igual que subconscientemente. El principio es mantener tu mente calma mientras está estudiando un problema, y no reaccionar subconscientemente al estudio del problema. Siéntate, y calmadamente permite que el problema se resuelva ante tu visión.

#### DÉCIMO TERCER AFORISMO

**Si expresiones superconscientes deben ser depositadas en el sub-subconsciente, deben pasar primero por el plano conciente o ser dadas al subconsciente de la mente consciente por la mente sub-superconsciente y desde allí, ser depositadas en el sub de la mente subconsciente.**

Este aforismo es muy claro y tú no tendrás problema en separar los pensamientos superconscientes y los subconscientes que se han mezclado en la mente sub-subconsciente, una vez que has perfeccionado el estudio objetivo de la mente. Ya que todos somos víctimas del estado de mente subconsciente, debemos mantenerlo a este en un estado de transparencia, poniendo atención a este estado de la mente en nuestras meditaciones diarias.

#### DÉCIMO CUARTO AFORISMO

**El sub de la mente subconsciente, puede crear y crea, situaciones de naturaleza desagradable.**

Es bien sabido que las represiones se forman por una serie de deseos suprimidos. Cuando estas represiones son liberadas, la unidad emocional atraviesa un cambio. Es también bien sabido que los pensamientos puestos en el subconsciente, permanecen allí hasta que se materializan en algo definitivo. Luego ellos reaparecerán. Es un poquito diferente con el estado de mente sub-subconsciente, ya que no solo atrae situaciones que harán que aparezcan estos pensamientos, sino que crea situaciones jugando sobre la misma mente subconsciente.

#### DÉCIMO QUINTO AFORISMO

**La mente sub-subconsciente, a través de su magnetismo natural, atrae así llamadas tentaciones y condiciones infelices. La mente consciente, debilitada por prácticas dañinas, cae en la trampa creada por si misma. Entonces el Ego aparentemente sufre entre los pensamientos subconscientes que crearon el sub del subconsciente, la expresión consciente del Ego y su conocimiento subsuperconsciente.**

Culpa es uno de los resultados de este estado, también orgullo y angustia.

Estas son algunas de las cualidades resultantes de la mente sub-subconsciente. Cuando el sub es controlado a través de una comprensión profunda de sus mecanismos internos, el Ego o conciencia, es libre de estar forzado a identificarse a si mismo con la mente, el cuerpo, las emociones. El Ego o conciencia puede entonces progresar hacia la dinámica realización del Ser real – más allá de la mente, la mente que esta ahora bajo control. De lo contrario, el Ego es atrapado en la intersección entre la mente conciente y el conocimiento superconsciente, lo cual resulta en superstición, ideología, fanatismo y naturaleza argumentativa.



*Para el control de la mente hay que aprovechar y disciplinar los sentidos y hacer tomar conciencia a un estado de concentración ininterrumpida. Aquí un auriga sostiene las riendas de cinco caballos que representan los cinco sentidos, con firmeza y de manera positiva los guía hacia su destino espiritual.*

## Control de la Conciencia

### DÉCIMO SEXTO AFORISMO

**Algunas reacciones son saludables, otras son insanas. La reacción a una reacción es destructiva, mientras que la reacción misma, cuando se la ve con una mente balanceada, se vuelve un beneficio.**

Reacción es lo que hace andar al mundo. Es la fuerza conductora que nos hace posible continuar viviendo y creando en nuestra búsqueda subconsciente del Ser interno, o la necesidad de traer hacia el plano consciente nuestras fuerzas latentes. Las reacciones son de dos tipos: la reacción a una reacción; o simplemente una reacción normal a algo que comprendemos o que no comprendemos. Esto es por lo cual se deben establecer unos cimientos sólidos en el pensamiento organizado, antes de que podamos zambullirnos más profundamente en la mente para conquistar la reacción. Esto demanda apenas un poco de estudio para ser logrado.

Cuando reacciones a una situación, no la vuelvas a actuar, ni vuelvas sobre ella en tu mente una vez que ha sucedido. Espera hasta que la naturaleza emocional se haya compuesto totalmente. Entonces desmenuza la reacción poco a poco – asegurándote que no te trastornas de nuevo – y encuentra su causa básica. Sólo entonces te pondrás de acuerdo contigo mismo, y arreglarás un acuerdo con tu propia mente. Tratar a la mente de esta forma, demanda disciplina, es uno de los primeros pasos en la concentración. Si no puedes entender la reacción por completo y arribar a su causa, escríbelo en un papel. Escribe todo lo que te viene a la mente acerca de la reacción hasta que ha sido asimilado. De esta manera conviertes cada reacción el algo positivo. Hacer esto sumará sabiduría, color y vitalidad a tu vida.

### DÉCIMO SÉPTIMO AFORISMO

**La mente consciente crea el futuro en base a lo que ha acontecido antes, a través de su subconsciente. Si la memoria ha sido debilitada debido a prácticas abusivas, sus creaciones son distorsionadas.**

Esta creación es a veces distorsionada cuando la facultad de la memoria ha sido debilitada debido a dieta inapropiada o falta de control sexual. La inhabilidad de ponerse de acuerdo con uno mismo, a menudo lo hace a uno aburrido y de alguna manera vacío. Entonces la mente subconsciente recibe una impresión distorsionada, no calificada. Cuando la impresión está lista para ser calificada, aparece en el mundo externo, como una experiencia

incomprensible para la mente consciente.

Es de suma importancia que el cuerpo sea mantenido fuerte y saludable, que los fluidos vitales sean conservados, que la memoria gane control consciente y subconsciente sobre toda situación y que el subconsciente reciba impresiones totalmente calificadas y bien organizadas.

El futuro es creado por las impresiones que hemos puesto en el subconsciente en el pasado y por esas impresiones que nos hallamos poniendo continuamente en el presente. El futuro es la continua suma de nuestras acciones y reacciones pasadas, ya que existe solo el momento en que vivimos. El eterno ahora es la única conciencia que tenemos cuando vivimos en los estados elevados de la mente. Este concepto debe comenzar trabajando a través de tu mente consciente y subconsciente de modo que el subconsciente esté bien adiestrado cuando la naturaleza intuitiva despierte y te des cuenta de que no existe el tiempo, no hay pasado, ni futuro – solo el eterno ahora, que es la totalidad de los contenidos de la mente.

#### DÉCIMO OCTAVO AFORISMO

**Cuando la mente consciente confía en sus estados subconscientes para resolver un problema, habiendo puesto lógicamente el problema delante de ellos, el resultado es: No existe preocupación. La preocupación es la comprensión enlodada de los estados subconscientes de la mente, llena de dudas irracionales de la mente consciente.**

La mente consciente tiene una forma intrigante de detener el proceso de su subconsciente. Este es el resultado de pensamiento de masas, del temor, de la preocupación, de la duda, de la falta de fe en uno mismo y más que nada, de la falta de comprensión de la forma en que trabaja la mente. La mente consciente nunca deja descansar al subconsciente. Está siempre imponiéndole exigencias. Eso está bien, ya que eso es para lo que está el subconsciente, pero las exigencias deben ser impuestas de la manera correcta.

Es imposible para el subconsciente manejar dos pensamientos opuestos al mismo tiempo. Por ejemplo, uno piensa: "Haré esto si puedo." Esas son dos vibraciones opuestas, y el pobre subconsciente no sabe qué hacer. Debe ser impresionado de una manera definitiva, por ejemplo con la expresión: "Yo haré esto" o "Yo no lo puedo hacer." Esta es la única manera de mantener tu mente libre de pensamientos opuestos. Este es el comienzo del control del pensamiento, es el logro más grande que puedas tener.

La preocupación es un estado de mente causado por lo que acabo de explicar.

Es realmente innecesario, y un sentimiento sin el cual te puedes arreglar muy bien. Estar libre de preocupación es tener el poder sobre tu mente subconsciente a través de la apropiada presentación de tus pensamientos. Cuando imprimes tu subconsciente, pensamientos suprimidos acechan en el subconsciente listos para saltar sin aviso, y que si se les permite, consumen la totalidad de la mente. Para evitar esto, aquietas el cuerpo, las emociones y la mente antes de dar una orden a la mente subconsciente.

## DÉCIMO NOVENO AFORISMO

**Verdadera felicidad no puede ser encontrada en la mente consciente o en sus estados subconscientes.**

La felicidad no es el primer signo del despertar. Es simplemente el primer signo de una realización de que existe algo más allá de las fases consciente y subconsciente de la mente. Cuando piensas que te hallas listo para un despertar espiritual, simplemente te has dado cuenta que el despertar ha tenido lugar en la mente sub-superconsciente. No ha podido aun manifestarse en los dominios de la mente consciente y subconsciente, pues ellas están muy posesionadas con cosas y pensamientos materiales. Es imposible que tu despertar pueda penetrarlas. Entonces vives en el reino del deseo, luchando y esperando que la gracia de Dios descienda sobre ti.

En cambio, simplemente debes despertar y liberar tu mente de todo pensamiento mundano, pensamientos y deseos, durante un tiempo suficiente para develar lo que ya se halla encerrado en tu estado subsuperconsciente de la mente, esperando ser expresado. Para hacer esto se necesita concentración. La concentración trae luz o comprensión, manteniendo la mente en un punto. Entonces todos los pensamientos materiales, sentimientos y deseos, desaparecen por el momento y tú puedes recibir tu merecido despertar.

Esto no es tan difícil como aparenta. No requiere que renuncies al mundo. Simplemente requiere que hagas el esfuerzo cada día de concentrar la mente aquietando primero el cuerpo físico, y luego la mente, para liberarla de todos los pensamientos del día. Luego mantén la mente en una cosa que te atraiga, por tanto tiempo como te sea posible. Cuando vaga, tráela de vuelta hasta que la luz de la comprensión comience a aparecer. Te asombrarás de los resultados en un corto tiempo. La verdadera felicidad entonces será tuya liberada desde el estado superconsciente de tu propia mente.

## VIGÉSIMO AFORISMO

**La semilla del deseo es un falso concepto en relación a objetos que se corresponden. La mente consciente echa en su subconsciente una serie de pensamientos erróneos basados en un concepto falso. Esto crea un deseo profundamente arraigado y complejo. Individualiza la semilla del deseo descartando todos los otros correspondientes pensamientos erróneos. Luego destruye esa semilla a través de comprender su relación en sí misma y con todos los otros pensamientos correspondientes. El deseo profundamente arraigado o complejo, entonces se desvanecerá.**

Todos tus conflictos en la vida son causados de esta manera. Rastreando cada conflicto importante a través del poder de la concentración del cual aprendemos más en el futuro, todas las semillas son destruidas gradualmente y sistemáticamente, dándote una liberación intensa y un destello de luz desde el interior.

Comienza ahora, y felicítate por el hecho de que finalmente has hallado la clave para remover todas tus supresiones, represiones, sentimientos no calificados y deseos no satisfechos a través de la aplicación del pensamiento correcto. La concentración extrae la semilla de esta manera y la trae frente a la mente como un hecho, no como un elusivo resto de ficción.

Llama a tu inteligencia interna para que te ayude y guíe tu desarrollo desde adentro. Muéstrale a tu propia mente la semilla del deseo, que puede estar bien separada del deseo mismo. Puede estar tan alejada, que te preguntarás cómo pudo haber estado conectada y ser capaz de generar el deseo en primer lugar. En este preguntarte comienzas los dolores del parto de la comprensión, y cuando el nacimiento se concluye a través de pensamiento calificado, la semilla se desvanecerá y el deseo se resolverá a sí mismo dentro de los corredores de la memoria.

Tus mayores deseos serán calificados primero, luego puedes dedicarte a los más sutiles. Esta ley puede ser una ayuda tremenda en tu camino a la iluminación, ya que el mundo es un lugar en el cual aprendemos. Por consiguiente, todas las cosas de las que no poseemos comprensión representan un desafío para nosotros, que debemos calificar y resolver en nuestra propia conciencia.



OS AFORISMOS QUE ACABAS DE LEER APARENTAN NO ESTAR RELACIONADOS, PERO SIN EMBARGO EXISTE UN HILO DELICADO CONECTÁNDOLOS. DEBEN SER DIRIGIDOS Y LUEGO VUELTOS A LEER PARA PODER ENCONTRAR ESE HILO Y SEGUIRLO YA QUE TE GUIAS A LO PROFUNDO DE TU PROPIA MENTE,

liberándote de sus ataduras. Somos libres de aquello que comprendemos, ya que no presenta misterio para nosotros, no presenta novedad, y no es más intrigante.

Existe una experiencia más grandiosa frente a tí, más allá de la mente, que debes controlar, así como el cuerpo y las emociones, que son tuyos para ser usado como lo es tu fuerza de voluntad. Incluso la fuerza de voluntad es tuya para ser usada en cantidades abundantes o diminutas. Por consiguiente, el verdadero tú es la conciencia profundamente interna, por arriba y alrededor de tus herramientas para expresión creativa - denominadas cuerpo, mente, emociones y fuerza de voluntad. En esta conciencia de estar siempre conciente de estar conciente, debes aprender a vivir y a partir de allí irradiar hacia afuera desde las profundidades dinámicas de tu ser real. Experimentarás el poder de observar a tu mente conciente trabajar, ya que como fue mencionado antes, la mente conciente es solo un décimo de la mente total, y a medida que progresas en esta travesía de auto-dominio, comenzarás a aprender acerca de la mente subconciente, y de como usarla y de como ella te usa, te ayuda o te obstaculiza. La mente superconciente se volverá personificada frente a tí y manifestará sus rayos constantes de iluminación que todo lo ve a través de tu subconciente y directamente a través de tu mente conciente. Aprenderás a tener inspiración a voluntad y a inspirar a otros y a despertar y a manifestar en ellos su inspiración y habilidades creativas latentes.

A través del poder de la concentración, que te llegará fácilmente cuando el cuerpo, la mente y las emociones son dominados con tu fuerza de voluntad, las puertas a la mente subsuperconciente se abrirán de par en par, y verás con interés hallazgos que reconstruirán tu naturaleza por completo. A medida que progresas con tu estudio del auto-dominio, se hará evidente la importancia de la transmutación de las fuerzas creativas, tanto concientemente como subconcientemente, así como el completo conocimiento de sus usos y abusos y las ventajas de su transmutación a formas más elevadas de expresión creativa.

Vuelve ahora las páginas y relee con renovado interés los aforismos y sus explicaciones, imprimiéndolos a cada uno en tu mente subconciente, de modo que en la tercer lectura tu intuición superconciente pueda darte una realización



mucho más profunda de la que es posible transcribir a través de la escritura. Luego procede a estudiar la segunda sección de *Habilidad de Conocer*, en la cual encontrarás las leyes básicas de la transmutación.

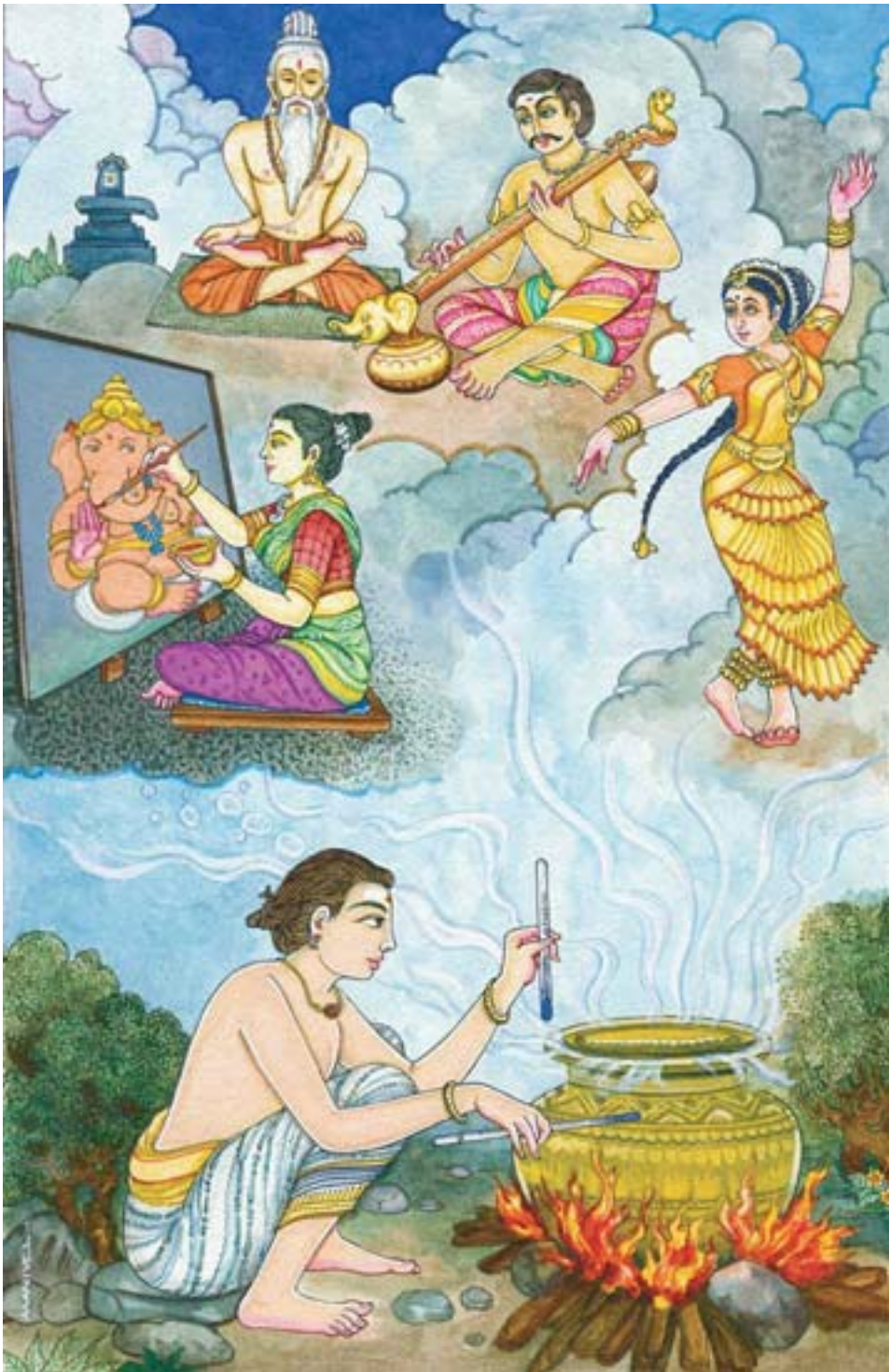


**Antaranasya Mulavidhayah**



Habilidad de Conocer: Sección 2,

**Las Leyes Básicas de la Transmutación**



*Un adolescente estudia agua, observando que se convierte en hielo a una temperatura y vapor de agua a otra. Del mismo modo, la energía de la mente, incluyendo la energía sexual, simbolizado por el agua, se transforma en una forma más sutil a través de la meditación y las expresiones creativas como el arte, la música y la danza.*



UNA PREGUNTA MUY INTERESANTE NOS SURGE A TODOS CADA TANTO, ESTA ES: ¿POR QUÉ SOMOS LO QUE SOMOS? ¿POR QUÉ REACCIONAMOS DE LA MANERA QUE LO HACEMOS?, ETC. EN LAS PÁGINAS QUE SIGUEN, YO EXPONGO CON CLARIDAD LA MENTE Y DOY ALGUNAS LEYES ESOTÉRICAS para la transmutación de la energía creativa. Es muy interesante

notar que muy poco es conocido públicamente y enseñado en las escuelas relativo a la transmutación de las fuerzas del sexo. Los psicólogos modernos a menudo hablan de "sublimación", que es por supuesto un paso en la dirección correcta hacia la transmutación, que aclara tus así llamados problemas, y tu comprensión subconsciente de esos problemas aclara también otros.

Yo sugeriría que al leer las leyes de la mente que se dan a continuación, te concentres en una sola por vez hasta que su significado se te haga claro. Esto, como estarás pensando ahora, no será terriblemente difícil. Al encarar tu estudio de "Habilidad de Conocer" de esta manera, encontrarás gran placer en la aclaración consciente de tu propia mente, que por supuesto te llevará a la transmutación subconsciente de tu energía creativa, revelando así poderes superconscientes latentes sobre los cuales los escritores escriben, los poetas hablan y los santos imploran por poseer.

Para ilustrarte sobre cómo progresará tu estudio, me gustaría darte el hallazgo de uno de mis estudiantes, quién descubrió que la concentración en cualquier objeto por una cantidad de tiempo, calma la mente consciente, así como lo hace el rezar, ya que la mente se halla generalmente en un estado de semi-confusión, o enteramente confundida. Cuando este estado de mente consciente se halla en cierta manera bajo tu control consciente – y aún más cuando continúas con este trabajo – tu mente subconsciente, que nunca descansa ni duerme, toma conscientemente control de la situación sobre la que te concentras y con la ayuda de la mente superconsciente soluciona aquello sobre lo que te concentraste. Esto parecería ser un asunto complicado. Yo puedo simplemente sugerir esto: Si no lo comprendes en su profundidad la primera vez, léelo de nuevo. Si aún no lo captas, léelo una tercera vez, y para entonces, tu mente superconsciente habrá tenido la oportunidad de hacer la primera lectura de los datos claros a tu mente consciente. Esto suena lógico, ¿No es cierto? Simplemente debes intentarlo para descubrir que funciona.

En estos tiempos tan materialistas de nuestra civilización moderna, es muy necesario que la persona comprenda las leyes de la mente, de modo de poder sobrellevar el mundo acelerado a su alrededor. Por supuesto sabemos por psicología que uno de los deseos básicos de la persona, aunque ella misma no lo sepa, es el conocerse a sí misma.

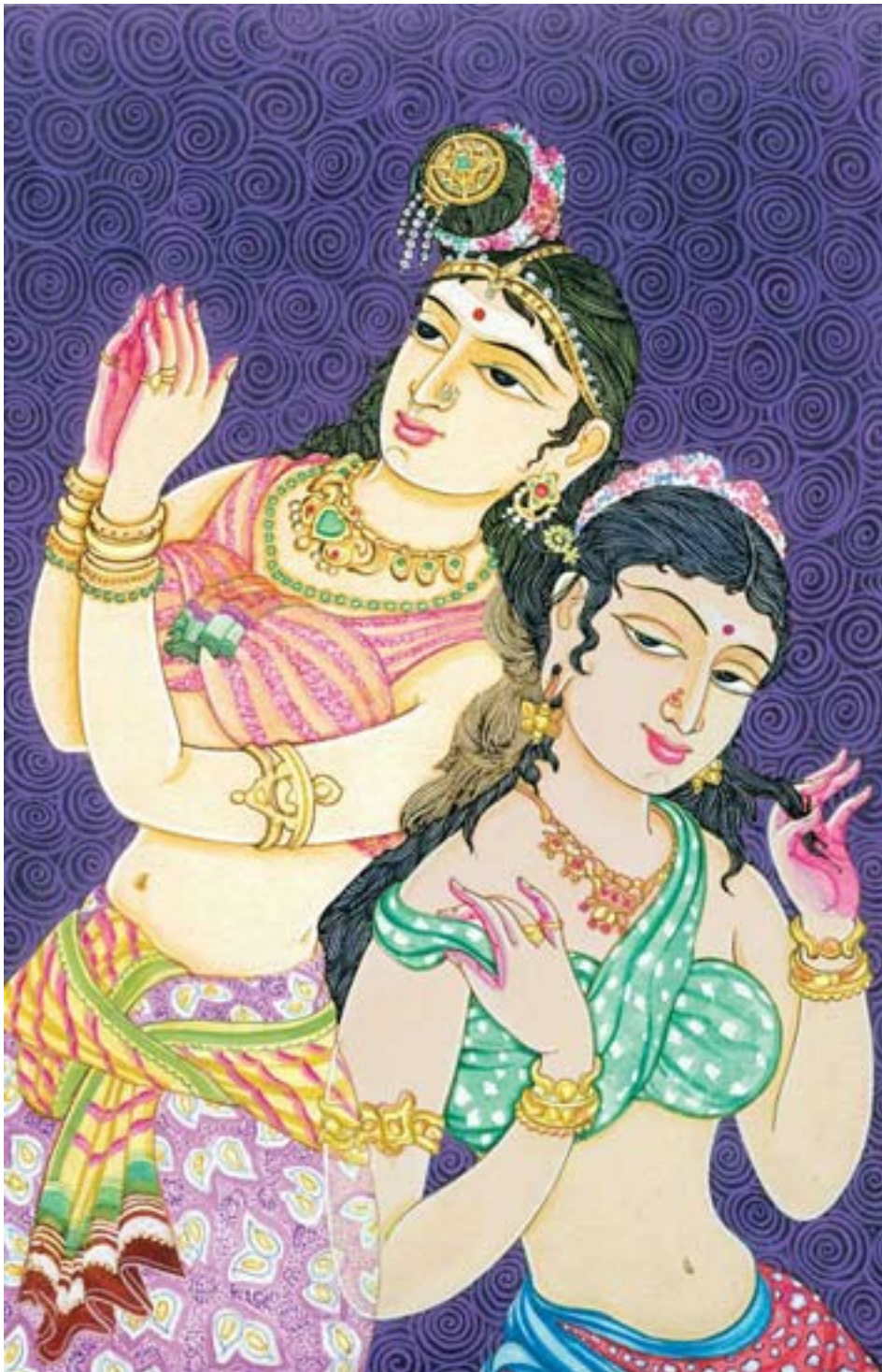
La historia de la transmutación de las fuerzas creativas se asemeja al agua hirviendo convirtiéndose en vapor para darle mayor poder. Cuando nos referimos a la transmutación, no queremos decir suprimir, reprimir o inhibir, es una ley natural en el desarrollo del ser espiritual de la persona y debe ser comprendida como tal. A medida que el ser humano deja su naturaleza instintiva y se desarrolla espiritualmente, las fuerzas de esa naturaleza deben ser llevadas bajo su control consciente. Una gran cantidad de trabajo en esa dirección es llevada a cabo bajo la guía del maestro espiritual del discípulo, pero el deseo básico deberá ser manifestado en el mismo discípulo. Las siguientes leyes dan un resumen breve de la psicología básica del desarrollo del ser interno, llamado proceso de transmutación.

El sexo juega sin duda una parte importante en nuestras vidas de hoy día. Ha sido impulsado, publicitado, exhibido y disfrutado a lo ancho del mundo. Este tratado presenta una nueva perspectiva del sexo, que es tan antigua como el tiempo y sin embargo relativamente nueva para esta centuria. La transmutación de las fuerzas creativas que se da aquí, es la clave para la juventud, para la felicidad y para una vida creativa. El sexo ha sido un problema para muchos, a pesar de ser una función natural de la vida. Juega un rol muy importante en el desarrollo de nuestra naturaleza interna hacia la realización de nuestro verdadero Ser. Deja que tu mente comience a intuir los sólidos principios de una conciencia que se expande soportada por las fuerzas creativas de la vida misma.

Los aforismos que siguen son los resultados de hallazgos que han sido vividos, no pensados. Deben ser vistos inteligentemente, con una mente abierta y deben ser puestos en práctica tan pronto como sean comprendidos. Teniendo en consideración el hecho de que este estudio es comparativamente nuevo, ha sido aconsejable contar en detalle absolutamente todo acerca de la mente y el cuerpo, ya que esto corresponde a la naturaleza emocional y sexual. Encontrarás que tu mente se lleva bien con estos hechos concretos a medida que lees este tratado. Mirando a tu propia vida, encontrarás que tú y sólo tú eres responsable de tus éxitos y de tus fracasos. No tienes nadie a quien elogiar y nadie a quien echar la culpa ya que todo es tu propia creación y tu universo auto-creado, con todo lo que pusiste en acción, has reaccionado, has actuado, y has cosechado los resultados. Toma por ejemplo cómo viviste cuando eras un niño, cuan libre eras. Luego comenzaste a madurar, la sociedad te suprimió y a través de una serie de estas supresiones, se formó una represión profundamente dentro de tu mente subconsciente, y como resultado el cuerpo cambió. Siguiendo a la represión, vinieron los deseos que eran completamente incalificados. Estos deseos se manifestaron de muchas formas: primero en la forma de necesidades sexuales; segundo en la forma de

indulgencias que no estaban para nada relacionadas con el sexo, pero que aliviaron la naturaleza emocional de manera suficiente para disminuir el dolor de la represión que estaba comenzando a liberarse. A veces se libera creando caos en la vida de uno, pero más a menudo se mantiene aplacada gozando de situaciones de alivio a través de cosas no relacionadas.

Lee los aforismos con una mente abierta. No trates de comprenderlos, de estar de acuerdo o de oponerte a lo que encuentres, sino hasta la segunda lectura. Entonces tu propia naturaleza comenzará a darte claves de cómo se relaciona esta sabiduría contigo; y sólo tú puedes aplicarla a tu vida, de modo que una abundancia de poder creativo pueda ser liberada dentro de ti a través de la transmutación de las energías sexuales.



*La energía sexual es una fuerza poderosa que ha conocido y debe ser transmutada por el progreso espiritual que hay que alcanzar. La mujer de la derecha hace alarde de su sexualidad por coquetear y sensualidad. La otra mujer es modesto, su mente sobre lo divino y de su sexualidad transmutado.*



# Las Energías Sexuales

## VIGÉSIMO PRIMER AFORISMO

**El equilibrio surge de la comprensión del efecto del cuerpo emocional sobre el cuerpo físico y del cuerpo físico sobre el emocional.**

El equilibrio se describe aquí como relacionado a la mente consciente y a la mente subconsciente. Es un sentimiento subsuperconsciente - que es verdadera comprensión nacida de pensamiento calificado y sazónada con intuición de equilibrio entre el cuerpo físico y las emociones. Esto solamente llega cuando la mente esta moderada con suficiente poder creativo de modo de que la voluntad puede dominar las emociones por un tiempo suficiente para producir un conocimiento subconsciente que llega cuando las fuerzas creativas han sido usadas en sus formas mas elevadas por la voluntad.

## VIGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**La liberación consciente de las fuerzas creativas a través de canales bajos, tiende a frenar el cuerpo físico y el mental conduciendo a un dormir consciente. Cuando son llevadas al exceso, esto conduce a su destrucción final.**

Toda la energía del cuerpo se vuelve dirigida al canal del sexo cuando la conciencia acoplada a la voluntad de liberar o disipar esta energía, es coordinada. La mentalidad se vuelve entonces perezosa así como el cuerpo, si se lleva a cabo en exceso. La cura para esto es lo opuesto, y la mente se volverá entonces mas despierta que nunca, al igual que el cuerpo.

## VIGÉSIMO TERCER AFORISMO

**La transmutación debe ser obtenida y mantenida para edificar una "cuenta bancaria" en el subconsciente de la mente consciente, de modo de que los deseos, sentimientos y tendencias del subconsciente puedan ser automáticamente manipulados en el proceso de purificación.**

El significado de *transmutación* como se utiliza en este tratado es el transformar, el cambiar de una forma llamada grosera a una forma sutil. Esta fuerza que posees es de un grandioso valor y en su control consciente, calificado, sin supresión, puedes crear una gran resera de poder dentro de la mente subconsciente y de las fuerzas sutiles del cuerpo, de modo de que cuando comienzas los estudios más profundos de tu conciencia, conociendo tu

mente conscientemente, esta fuerza de reserva te dará estabilidad, concentración y poder para romper el velo que nos lleva a identificarnos con aquello que hemos creado.

#### VIGÉSIMO CUARTO AFORISMO

**La sublimación es el trabajar de las fuerzas sexuales ya sea mentalmente (en el plano consciente/intelectual) o a través de ejercicios físicos. La transmutación es el cambio permanente de una forma a otra.**

Para sublimar las energías sexuales, patrones de hábito, ejercicio físico, desarrollo intelectual y el control deliberado de las emociones bajas deben tener lugar previo a la verdadera transmutación, que es el cambio de la forma de energías groseras en energías refinadas, o de elevación de los *pranas* groseros desde los *chakras* bajos hacia los *chakras* elevados. Un momento de furia, un malentendido (no aceptar la ley del *karma*, un momento de olvido) puede hacer que las energías elevadas vayan en picada hacia los *chakras* por debajo del *muladhara*, deteniendo así el proceso de transmutación. La sublimación de las fuerzas vitales se denomina *sadhana* en el vernáculo Hindú.

#### VIGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**Comprender conscientemente las funciones del cuerpo físico como opuesto a un educado conocimiento subconsciente de la unidad emocional, acoplado con un conocimiento subsuperconsciente de la mente como objeto, es el secreto de la transmutación, la esencia del *raja yoga*.**

El aforismo se explica a sí mismo en términos clarísimos. Puede ser que deba ser repensado para volverse totalmente calificado en tu subconsciente. La palabra *yoga* mencionada aquí es la palabra Hindú que significa la unión de dos objetos, en este caso la mente consciente y la mente Superconsciente, creando un vacío de modo que la conciencia se pueda expandir más allá de la mente. Esto se obtiene a través de la transmutación.

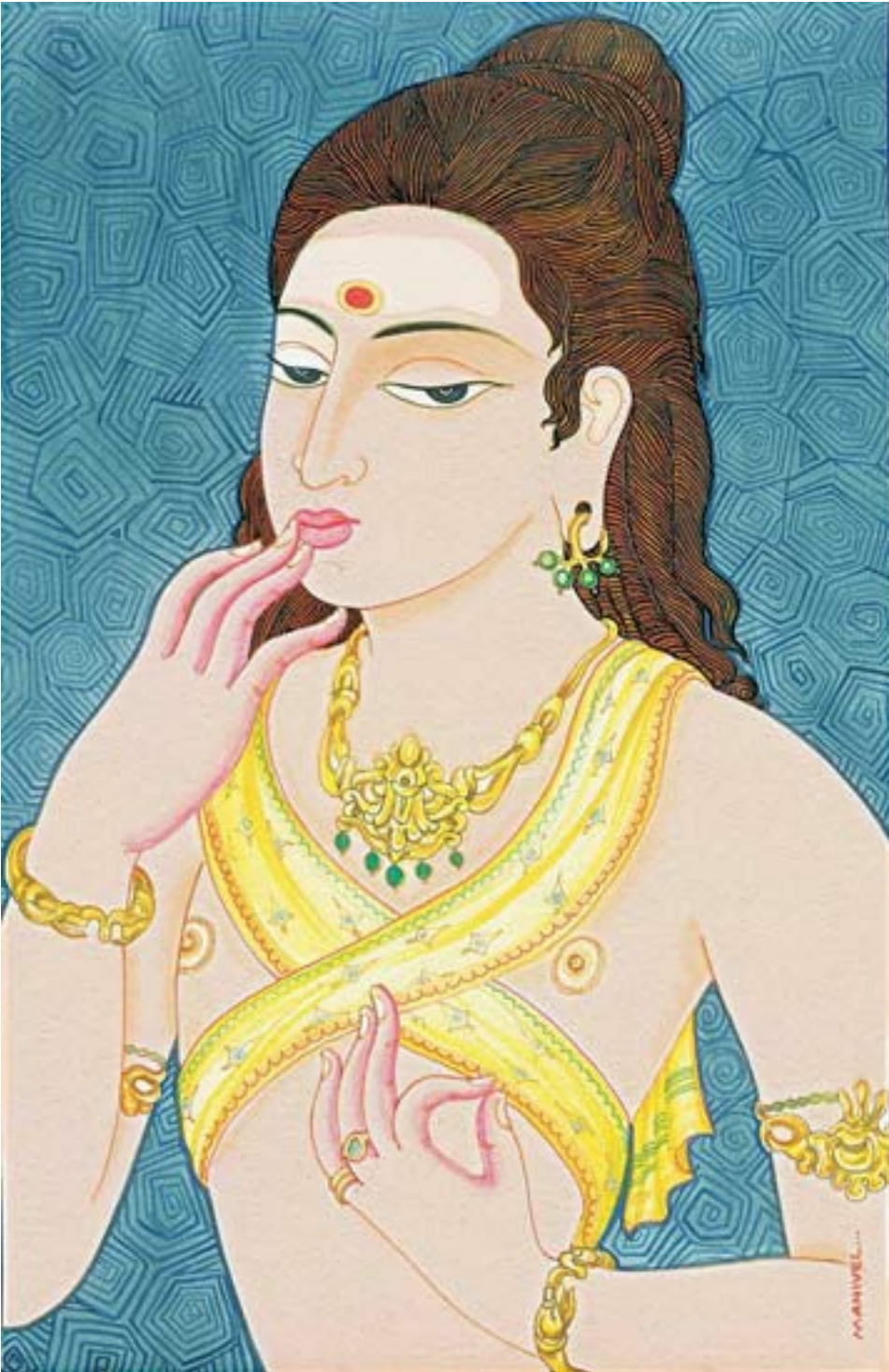
#### VIGÉSIMO SEXTO AFORISMO

**La energía creativa o sexual, con sus deseos resultantes en pasiones debe ser primero regulada, luego totalmente suprimida conscientemente. Las facultades del pensamiento serán entonces estimuladas suficientemente para comprender conscientemente sus causas y efectos. Esto desarrolla la voluntad, dirigiendo al Ego de la concentración hacia la meditación, y luego a la contemplación. Después de esto, la naturaleza pasional puede ser**

**controlada y será despolarizada. La mente y la psiquis habrán experimentado un cambio. Entonces, solo entonces la transmutación comenzará.**

Aquí de nuevo tenemos un aforismo que se explica a sí mismo, pero debido al hecho de que cuando comienzas a transmutar tus energías, deberás comenzar con poner tu mente calma, de modo que la mente no este en contradicción consigo misma, desgarrada entre el deseo de contradecir por simple habito (costumbre) y el deseo de transmutar nacido de intelecto no calificado.

Antes de que la transmutación realmente se ponga en marcha, debemos suprimir suficientemente la naturaleza sexual de modo de que la mente de hábitos nos deje libremente comenzar a comprender todas nuestras represiones, deseos y sentimientos relacionados con el sexo. Después de esta supresión, la comprensión toma el lugar de la represión. Las vibraciones del cuerpo se hacen refinadas, la mente subsuperconsciente trabaja conscientemente a través del subconsciente, y se vuelve fácil el transmutar las fuerzas creativas sin supresión y usarlas a través de los canales elevados. Aquellos que practican transmutación, despiertan muchos talentos desde el interior, tanto artísticos como otros. Se hace sencillo para ellos crear y expresarse ellos mismos, ya que están automáticamente sintonizados con la esencia de la energía creativa.



*Charla excesiva oscurece la mente, nubla nuestra capacidad de observar. Una parte esencial de la transmutación de la mente es el control de voz. He aquí un hombre que reflexiona sobre los efectos de sus palabras, de resolución, por su gesto, para hablar sólo lo que es verdadero, bueno, útil y necesario.*

## Control de la Palabra

### VIGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**Cuando se observa la transmutación del intelecto que es el traer el superconsciente a través del subconsciente, conscientemente - la transmutación subconsciente se halla en camino. Esto no es el final. Esto es simplemente el principio.**

Antes de que la verdadera transmutación de los fluidos sexuales se haga consciente, la mente subconsciente debe ser formada detalladamente en las leyes de la transmutación enseñada por el conocimiento interno que nace de la mente superconsciente. Para esto se necesita un maestro calificado. El *guru*, el que despeja la oscuridad, da las claves cuando el alumno esta listo para abrir los cerrojos de los portales finales de su desarrollo. Sin embargo, luego de que el alumno ha hecho su parte, siempre encontrara a su maestro espiritual. Por cada paso que el discípulo sincero da hacia su maestro espiritual, su maestro espiritual dará nueve pasos hacia él.

### VIGÉSIMO OCTAVO AFORISMO

**El uso y abuso de la naturaleza sexual causa altibajos físicos y emocionales. Hablar sin la debida consideración y discriminación ocasiona altibajos intelectuales y psíquicos. Por lo tanto, el control de la palabra es el segundo peldaño en la transmutación de las fuerzas creativas.**

La palabra es el segundo peldaño en el proceso de transmutación. Hablar es crear, así como pensar es crear. Ambos van de la mano. Así como un niño es al hombre y la mujer, la palabra es al pensamiento. Por lo tanto el control de la mente y la lengua es de gran importancia en el proceso de transmutación.

### VIGÉSIMO NOVENO AFORISMO

**Excesivo hablar sobrecarga la mente subconsciente, haciendo así extremadamente difícil para el superconsciente expresarse.**

Tú sabes lo que es tener el sótano lleno de cosas en desuso. El sótano puede ser comparado muy fácilmente con la mente subconsciente. Pensamientos y palabras pueden ser comparados con cosas. En tu sótano tienes una caldera que provee de calor a toda la casa. Tu caldera se puede comparar con tu mente superconsciente. Si tu sótano esta muy abarrotado, puede ser que no puedas llegar hasta la caldera para encenderla y así entibiar tu hogar. Así es

también dentro del almacén de tu subconsciente. El silencio da lugar a la comprensión. Te permite percibir, y luego conocer; ¿no es verdad acaso que charlamos excesivamente en un esfuerzo por comprender aquello de lo que estamos hablando?

#### TRIGÉSIMO AFORISMO

**La observación es la primer facultad del despertar de las regiones superconscientes. Esta observación se cultiva con la abstinencia de charla excesiva.**

Este aforismo se explica a sí mismo, ya que sencillamente podemos ver que - reconociendo el hecho de que hemos creado nuestro alrededor, y todo lo que nos sucede, por nuestros pensamientos y deseos del pasado - demanda la observación de nuestras creaciones al llevarnos al punto donde podemos reconciliarlas con los pensamientos y deseos que las crearon.

#### TRIGÉSIMO PRIMER AFORISMO

**La observación continua se volverá preeminente a través de la mente consciente cuando se practica la transmutación. Con el control de la palabra, las fuerzas continuaran siendo transmutadas.**

La observación nos aproxima a ver las formas como son en relación con otros objetos. Con esto estoy sugiriendo a la mente y al pensamiento como forma u objetos. Cuando practicamos la observación nosotros rendimos nuestra naturaleza baja a voluntad a la gran mente superconsciente que todo lo sabe y unimos nuestro Ego con la esencia de tiempo y espacio, trayendo así comprensión más allá de la razón. Observación continua desarrolla la meditación perceptiva sobre aquello que observamos, y la percepción desarrolla el poder de conocer. Conocimiento es el resultado de la perfecta concentración subconsciente.

#### TRIGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**La transmutación trae a la mente superconsciente cerca del plano consciente a través del subconsciente de la mente subconsciente como unidad.**

Habiéndose centrado hacia adentro todas las fuerzas del cuerpo, sin supresión, se permite al ser real de la persona desarrollarse libremente desde adentro. Cuando el tiempo se detiene y el espacio no existe mas, la conciencia se enfoca. Entonces el ser comprende los secretos tras las leyes de la transmutación de las fuerzas creativas en sus formas más elevadas de

expresión.

### TRIGÉSIMO TERCER AFORISMO

**La meta final de la transmutación es en realidad tener la células creativas siempre reproduciéndose, siendo absorbidas conscientemente por el flujo sanguíneo. Ellas entonces alimentan el cerebro y estimulan la mente. Esto resulta en una comprensión conscientemente consciente de la función de cada corriente en el cuerpo así como de cada onda de pensamiento, de sus acciones y de sus reacciones. Cuando esto sucede como proceso físico acoplado a comprensión bien calificada, tus resultados serán sólidos y reales.**

No hay demasiado que pueda agregar aquí, excepto que cuando los fluidos son transmutados, esto da alimento y energía adicional al cuerpo físico, así como estabilidad al cuerpo emocional. A través del proceso de transmutación serás capaz de controlar el cuerpo emocional, comprenderlo y usarlo libremente como un vehículo para resolver los efectos y las causas pasadas.

Cuando la realización del Ser, *samadhi*, es experimentada, todas las enseñanzas van a ser claramente comprendidas. La conciencia residirá en el ser interno, que no sabe nada de las naturalezas instintiva y emocional, y sin embargo conoce toda forma. Tendrás esa paz que sobrepasa toda comprensión y serás capaz de ver hacia adentro y hacia afuera simultáneamente. La gran plenitud de esta encarnación esta esperando que comandes tu naturaleza instintiva e intelectual.



UESTROS HOMBRES Y MUJERES DE LA NUEVA ERA QUE YA ESTA APARECIENDO EN LA TIERRA, COMPRENDERÁN LAS LEYES DE LA VERDAD ESCRITAS EN ESTE TRATADO, COMO SI SIEMPRE LAS HUBIERAN SABIDO. ELLOS ENTREGARAN SUS VIDAS DESEOSOS al despertar de su Ser interior hacia la realización de su verdadero Ser, de cualquiera que sea su

creencia o fe. Porque la Verdad como es, no conoce creencias, no conoce razón, no conoce persona.. Es solamente conocida por el conocedor y las leyes que les son dadas en estas pocas paginas están diseñadas para producir conocedores - aquellos que saben que saben, no por recordar intelectualmente las palabras de otros y recreándolas como propias, sino de su propia experiencia. Date la posibilidad de creer en ti mismo como el grandioso y maravilloso objeto de la creación, con el poder de crear y deja que estas enseñanzas se desarrollen dentro de ti así como un pimpollo se desarrolla en una flor.





## Sakshiyatra



Habilidad de Conocer: Sección 3,  
**El Viaje de la Toma de Conciencia**



*La práctica de la contemplación lleva al alma a un conocimiento profundo de la mente. Meditando cerca de un hormiguero, un corazón puro Raja Yoghi, tranquilizar las emociones y resolver karmas pasados, ha crecido pelo largo, que simbólicamente envuelven una gracia que da el Señor Śiva, lo que indica que Śiva está dentro de él.*



LOS SIGUIENTES AFORISMOS FUERON TRAÍDOS AL PLANO CONSCIENTE AL MISMO TIEMPO QUE LOS AFORISMOS EN LAS SECCIONES UNO Y DOS, PERO NUNCA FUERON PUBLICADOS HASTA AHORA, CUARENTA AÑOS DESPUÉS DE SU REVELACIÓN DESDE EL cielo interno. Fue en el invierno de 1989 que los traje de nuestros archivos y que dicte comentarios.

Ahora se ponen a tu alcance en la vibración que tú has ayudado a crear, esa de la Nueva Era amaneciente a medida que la oscuridad del Kali yuga se desvanece en la débil luz del amanecer del Sat yuga.

Muchas revelaciones maravillosas te esperan en estas páginas. Toma cada aforismo separadamente, piensa en él, concéntrate en él, ponlo en la mente subconsciente de modo que su profunda comprensión se desarrolle desde dentro de ti. Tu también eres un ser superconsciente. Aceptar esto es invitar a que suceda.

Sabemos muy poco y demasiado al mismo tiempo. Sí, todo lo sabemos, y este es el gran problema con mayúsculas. Se puede resolver recurriendo a la inteligencia latente, así como hice yo. Mi mente superior fue el maestro de mi mente inferior. ¿Fue esto sencillo de lograr? No, no lo fue. Pero todo aprendizaje demanda paciencia, lleva tiempo, lleva dedicación y lo más importante, demanda el total interés del estudiante. En mi caso, el maestro y el estudiante eran una misma persona. ¿Cómo puedes hacer esto? Bueno, quizás en la próxima sección de *Habilidad de Conocer* - o de ver profundamente y comprender - mas comprensión te llegará de modo que tu también, serás capaz de desarrollar el conocimiento latente que no sabías que poseías. Lee y disfruta el maravilloso tú interno reconociendo estas verdades.



*Un meditador avezado bosque explora su consciencia profunda comprensión a través de la acción y la reacción. Mientras pranayamas exteriores y el flujo de pensamientos que lo rodean, se ha controlado karmas suficiente como para dominar el arte de la falta de reacción y se encierran en samadhi, su Siva verdadero, eterno.*

# Percepciones en Comprender al Ego

## TRIGÉSIMO CUARTO AFORISMO

**La mente subconsciente esta externamente personificada en el mundo de la forma. A través de las llamadas encarnaciones pasadas, la mente subconsciente ha sido creada. Por lo tanto, no poder controlar lo que ha sido creado en el mundo externo es debido a la insuficiente transmutación de las fuerzas intelectuales. La práctica continua de la concentración y la meditación son el remedio para esto.**

Este aforismo habla de los *karmas prarabdha* que se manifiestan primero en la mente subsuperconsciente. Es en la mente subsuperconsciente que ellos son llevados de vida en vida. Una vez que son avivados dentro del subconsciente, se manifiestan en la vida de uno a través de otras personas en incidentes. Esto es por lo cual una persona mística ignorara situaciones y hasta personas debido a que no quiere volverse la victima o el canal o una herramienta de otro. Una persona mística se protege a si misma de la contingencia y por lo tanto evita o ignora situaciones y personas. De modo que, a medida que los *karmas prarabdhas* se manifiestan, a través de la mente subconsciente, desde el subsuperconsciente (están alojados en el subsuperconsciente), cuando comienzan a germinar, lo hacen a través del subconsciente y finalmente se manifiestan en la mente consciente, generalmente a través de otras personas o de situaciones de grupo.

En este aforismo, "así llamadas encarnaciones" significa que son consideradas como pasado. Están siempre presentes en la vida presente. Las vemos como pasado simplemente porque sabemos que no manifestamos este *karma* particular o patrón de experiencia en esta vida en particular, entonces obviamente debe haber sido en otra vida.

## TRIGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**La mente consciente es la intersección entre los aspectos instintivos e intelectuales. Es el punto de equilibrio entre lo real y lo irreal, y de ahí el dicho: "Guíanos de lo irreal a lo real, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad."**

La mente consciente es el agente equilibrante de la conciencia entre lo externo y lo interno. Tiene el poder del pensamiento objetivo y subjetivo, así como observación, memoria, razón y por lo tanto, esta, la mente consciente, debe mantenerse sana, así como el cuerpo físico. Esto es por lo que pensamiento

correcto, palabra correcta y los medios de la acción correcta - *yamas* y *niyamas* - deben ser aprendidos como agente equilibrante. Aforismos mas adelante nos dicen que la conciencia, cuando se halla sobre-extendida en externalidades, en palabra equivocada, pensamiento equivocado y acción equivocada, se vuelve locura en su estado natural. La mente consciente es el punto equilibrante entre lo irreal y lo real. Es como un espejo, un espejo falso. En si misma es casi inexistente, y sin embargo es la conciencia entre el universo físico y el universo no-físico. Un espejo falso es un espejo en el cual los espectadores de un lado ven a través, y aquellos del otro lado ven solo el espejo.

#### TRIGÉSIMO SEXTO AFORISMO

**Cuando tienes una naturaleza atroz o un sentimiento incomodo, es simplemente la intersección entre la mente superconsciente y la mente consciente, porque la mente consciente no quiere aceptar o no quiere creer lo que ha sido conducida a creer con anterioridad. Pero la mente superconsciente le impone la ley a la mente consciente, de lo que ha sucedido antes, que se repetirá en el futuro de cosas pequeñas que has observado y que serán magnificadas.**

Aquí tenemos una revelación de la habilidad misteriosa de la mente consciente de ignorar sus propias faltas y de encubrir a la misma mente subconsciente. La gente a menudo conoce su naturaleza básica, ya sea ambición o avaricia. Ellos están conscientes de sus temores, preocupaciones y dudas, pero nunca lo admitirán frente a otros. La mente externa, que llamamos mente consciente, tiene la innata habilidad engañosa de ocultarle estas faltas a uno mismo. Esto continua y continua hasta que la superconciencia interna crea una conciencia en el individuo. La conciencia monitorea las actividades interrelacionadas de la mente consciente y de la mente subconsciente.

#### TRIGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**No reacción – uno debe mirar detrás de la situación. Por ejemplo, la causa es muy diferente del efecto, y cuando la causa es conocida, la situación puede ser manejada y dominada, ya que no habrá reacción contra ella.**

En estado de meditación es posible ver a la mente como una serie de experiencias, reacciones y semillas de nuevas experiencias que pueden ser plantadas o destruidas por la mano del ser observador en este estado de meditación.

La experiencia involucra más de un estado de mente consciente y

subconsciente; abarca muchos. Muchos pueden ser ayudados o dañados por una experiencia sentida que es mantenida en la mente de un individuo. Las reacciones son elevadas a través de la comprensión y la comprensión da la sabiduría de evitar futuras experiencias de naturaleza semejante. La comprensión, sin embargo, no conquista las mentes subconscientes de "otros" involucrados en la misma experiencia o acontecimiento, o que son tocados por ella. Por lo tanto, "migajas" de la reacción aún persisten en la mente subconsciente simplemente para rastrear a través de la memoria, la experiencia en una que otra ocasión. Una sombra persistente se aferra a la parte de la mente herida, cuando debía haber sido curada educándola.

¿Cómo es que este proceso de cura tiene lugar? Es fácil, aunque muy difícil para el que no ha despertado. Cada experiencia del pasado que se recuerda involuntariamente debe ser rastreada en la mente subconsciente de aquel que aún esta reaccionando a la misma experiencia, y mientras medita, en su subconsciente, darse cuenta de ella como experiencia allí. En otras palabras, vuélvete conciente de tu alma, o vuélvete superconciente en la mente subconsciente de todos aquellos, uno tras otro, que se asociaron contigo cuando tú infringiste en una experiencia cuando tú también te hallabas en estados bajos de la mente, y calmarás las olas de la preocupación llevándolas a la calma de la sabiduría, no solo para ti sino para todos aquellos *karmicamente* conectados contigo, asociados por reacción a través de los años.

Esto puede ser hecho con los que están vivos, o con los así llamados muertos, ya que aquellos en un estado reencarnado tienen aún dos reacciones, parte de la cual tú llevas y que puede ser limpiada por ti. De modo que esto es una parte importante de la acción en los estados bajos de la mente y puede ser dominada por una persona iniciada en *yoga raja*, estable en meditación y pura de corazón.

Esta es la vida mística, la base de las predicciones, de la lectura de la fortuna, de psicometría, de la psicología, del uso de cristales, de la astrología, de la numerología y muchas cosas más. La situación discutida aquí se refiere a los *karmas* colectivos de una o más personas en relación con uno mismo. Cuando los *karmas* se manifiestan, vemos los efectos de *karmas* previos. No queremos psicoanalizar a nuestra mente subconsciente en cuanto a cómo hemos creado esta situación, o la causa subconsciente de ella, ya que la causa no es conocida en la mente subconsciente. La causa tuvo lugar con el grupo colectivo en una vida pasada. Cuando la causa se intuye, las emociones se aquietan, y los efectos pueden ser manejados racionalmente y sin emoción. Las causas de estas clases de situaciones *karmicas*, cuando se intuyen, no son



siempre conocidas, ya que la intuición no siempre canaliza su conocimiento a través de la mente pensante. Pero cuando la premonición o la intuición se siente correcta, la mente externa y las emociones dejan de reaccionar a la situación porque la causa es conocida intuitivamente. La intuición, que es la mente del alma, dará conocimiento directo de cómo manejar y despachar rápidamente el asunto.

#### AFORISMO TRIGÉSIMO OCTAVO

**Cuando las fuerzas se generan por enlaces *kármicos*, que, pasando por el cuerpo físico, cambiar cualquier objeto animado o inanimado directamente de esa forma. El cuerpo físico se convierte en un transmisor sensible de las fuerzas, ya sea positiva o negativa - a reaccionar ni cuando la mente grifos regiones superconscientes.**

El vínculo *kármico* es lo que atrae y retiene dos o más personas. Se crea a través de sus acciones hacia los demás en vidas pasadas transferidos como sus *karmas prarabdha* en esta vida. A través de ese enlace, las fuerzas de pasar. Estas fuerzas son la energía o *prana*. Pasan a través del cuerpo físico, el cambio de los objetos animados e inanimados. Recuerde, ellos, estas fuerzas, se puso en marcha en vidas pasadas. Se puede convertir un edificio en un agradable, el mismo edificio o en un lugar caótico, en función de las *karmas* implicados. El cuerpo físico, el transmisor sensible de estas fuerzas *kármicas-prana*, puede ser fortalecido por ellos o se enferman. La tolerancia es la respuesta aquí para hiperactiva condiciones positivas o negativas condiciones insoportables. Tolerancia es levantar la conciencia de uno en las regiones superconscientes, por encima de los pares de opuestos. Sólo aquí descansar ser experimentado. Esta es la razón por la compatibilidad de las relaciones matrimoniales y de negocios deben tenerse en cuenta, porque hay *karmas* que pueden evitarse a través de una de las dos clases de sabiduría, sabios y de lo contrario el.

#### AFORISMO TRIGÉSIMO NOVENO

**La hipnosis tiende a debilitar la mente consciente de la víctima, el agotamiento de la fuerza de voluntad a través de la mente subconsciente. *La auto-hipnosis*, un término muy utilizado en el pensamiento occidental, es un estado positivo cuando se produjo naturalmente, sin condicionamiento previo con terapia hipnótica, comparó a la meditación, de simplemente "cortar" la mente consciente de ver estados subconscientes a través de la mente sub-superconsciente.**

Siempre ha sido el objetivo específico de la enseñanza de la Sampradaya

Nandinatha y capacitación para crear un individuo capaz y capaz de sostenerse sobre sus propios pies, leales a su Dios, Dioses y al *guru* y la sociedad en que vive, pero incapaz de ser influenciado por nada ni por nadie que no sea su propio superconciencia, intuyendo la dirección del conocimiento de Dios, los Dioses y al *guru*. Jnanaguru Siva Yogaswami siempre hablaba de sus órdenes internas, pero no entraba en conflicto con su servicio a la comunidad, la relación con otros *gurus* y *swamis*, pero el servicio bastante mejorado eso.

Esta mediados de siglo, europeo derivado del dominio de una mente sobre otra, lo que podría llamarse la ignorancia jerárquica, debilidad razas, la dependencia en las personas. Por lo tanto, la hipnosis, entrometerse en la vida de otro - si bien el tema, acostado sobre su espalda como un animal en la presentación, con sus cuatro patas para arriba - los beneficios de la recolección de conocimiento por parte del hipnotizador y no el paciente, conocido aquí como "la víctima."

Es cierto que la sociedad se basa en la regla de las mentes más fuertes más débiles mentes. Incluso los santos nuestros estados *Kural* que si un país no puede controlar a su gente, es obligación del vecino país más grande de intervenir. Las madres y los padres controlar a sus hijos. Los empleadores de control, guía, empleados. En principio, los reyes, los legisladores, los consejos de controlar a la población para guiarlos a una vida mejor. Pero la gran pregunta es, ¿se les droga, ¿se les hipnotiza para efectuar este control? No, normalmente se hace abiertamente. Todo el mundo en cuestión es totalmente consciente. Permanece libre albedrío. Considerando que, en el hipnotismo, el hipnotizador se interpone entre el individuo y Dios ya los Dioses. Él está jugando a ser Dios y victimizar a un sujeto desprevenido, no totalmente consciente. Esto, a su vez, crea un patrón subconsciente de la víctima, de ser subconscientemente abierto, abierto ingenuamente inconsciente y vulnerable, para dar respuesta a las sugerencias de fuertes mentes, quienesquiera que sean, en el futuro. Sus facultades discriminatorias ya no existen debido a las experiencias hipnóticas. La autohipnosis es un asunto muy diferente.

#### AFORISMO CUADRAGÉSIMO

**Las reacciones de los estimulantes fuertes dará a conocer algunas mentes de las inhibiciones. Sin embargo, al echar la mente a estados antinaturales, a otros les puede resultar antinatural en sí mismos, ya que sus semillas son un placer.**

Los estimulantes como el café, el té y el alcohol liberar los estados

subconsciente y superconsciente de la mente en el individuo. La respiración diafragmática, la práctica de *yoga*, realiza la misma función que si se realiza en condiciones adecuadas. Uno debe tener cuidado de no soltar la mente subconsciente a través de estimulantes de ningún tipo. Si el subconsciente está sobrecargado, puede no producir resultados positivos. Esto se debe a que la mente externa, lo que llamamos la mente consciente, que actúa como una barrera, protege de sí mismo. Algunas cosas es mejor olvidar que a la vez sea revelado. Sin embargo, si el subconsciente es claro, estos mismos estimulantes fuertes pueden poner a descansar la mente consciente, y grandes revelaciones sub-superconscientes y superconsciente puede ser desplegado.

#### AFORISMO CUARENTA Y UNO

**Al ahondar en el estudio de la filosofía, la conciencia debe hacer un salto repentino a las líneas externas de pensamiento, la superstición aparente puede resultar. Mientras que los ciclos se repiten, esto también pasará.**

La superstición es una mezcla de creencia y la duda. Cuando una creencia ha sido corrompida por una duda razonable, la conciencia se baja en el *chakra* del miedo. Por lo tanto, es muy importante para abrir y cerrar una sesión filosófica, la discusión *sanga* o incluso una discusión informal con una bendición inicial y final, de preferencia en sánscrito, para sellar el acontecimiento y su resultado dentro de la mente interior. En estos debates, los nuevos conocimientos a menudo proviene de la superconciencia de una nueva forma de ver y entender un precepto filosófico. Se necesitaría mucho tiempo para probar las teorías y moldearlos en la mente subconsciente. En caso de que esta nueva información ir a la mente subconsciente abruptamente, esto puede entrar en conflicto con algo que ya está ahí, y todo el pueblo está en el miedo al cambio brusco. Miedo conceptos e incomprensido y fenómenos constituyen lo que llamamos superstición. La superstición es peligroso y dificulta las facultades que amplifican el desarrollo espiritual en el camino.

#### AFORISMO CUADRAGESIMO SEGUNDO

**Motivo de la mente consciente, con el deseo subconsciente de que el fin que se ratifique algún anhelo instintivo o mental, conduce a la destrucción.**

A menudo podemos hablar en muchas cosas que normalmente no estaríamos inclinados a realmente darnos permiso para hacerlo. Pero los poderes de auto-gratificación, los deseos físicos y mentales ansiosos por cumplir, nos llevan a la formulación de planes basados en dudosos principios espirituales que hayan de cumplir estos deseos. La autodestrucción se menciona aquí es obviamente

la destrucción de la naturaleza espiritual, para la desviación de la senda del *dharma* se basa la naturaleza inferior. Gratificaciones personales y egoístas son uno de los jardines del descubrimiento, un laberinto sin fin, un camino lateral de la ruta de San Marga.

Debemos recordar que la razón es sólo una herramienta, cuando es guiado por las fuerzas instintivas, puede tener resultados complicados. Cuando guiado por las fuerzas sub-superconsciente, ya sea dentro de la propia mente despierta o la de otro, es dadora de vida y también tiene resultados beneficiosos. Por lo tanto, debemos ser muy conscientes de lo que nos habla en medio de la razón.

#### AFORISMO CUADRAGESIMO TERCERA

**Una línea de la razón de la mente consciente coloca antes que vive en estados superconscientes no estará en armonía con esta última. Cuando los mismos datos se colocan en la mente superconsciente de la antigua en un momento posterior, de manera intuitiva se presentarán en una forma armoniosa, agradable a la segunda.**

Los *gurús* que viven dentro del área sub-superconsciente de la mente todo el tiempo están más allá de la razón, no se deje llevar por la razón, cuando se trata de la mente racional. Todo ello, y el resultado del razonamiento, debe colocarse a los pies de la Deidad, el Señor Shiva, para determinar el motivo real del resultado deseado, ya sea la gratificación instintiva, intelectual ratificación o el cumplimiento por todas. Gratificación desinteresado es agradable a Dios ya los Dioses. Por lo tanto, si el razonamiento es el intelecto purificado, el resultado altruista será escuchado, aceptado y absorbido y amplificado por los seres que viven en el estado sub-superconsciente. Debemos tener cuidado con lo que decimos a los sabios, para no ser considerado un tonto, no importa cuán elocuente, presentamos los argumentos.

#### AFORISMO CUADRAGESIMO CUARTO

**Para ser controlada por el *karma* ha de regirse por los planos instintivas del ser. Para controlar el *karma* es transmutar las energías, este karma, no volverá a ser controlada voluntariamente, sino que se entiende y no reaccionó a.**

Los que se creen controlado por el *karma* está viviendo en el plano instintivo. Para controlar y comprender este *karma*, no reacción debe ser dominado a través de control mental.

Aquí explicamos estos chakras por debajo del *muladhara asúricos*. Los que viven en la Narakaloka se dualizan víctima a todo lo que les sucede en su estado de confusión. Luchan por ayuda, y luego ira a aquellos que se esfuerzan por ayudarlos. *Karma* es y permanece en la ignorancia a estas almas hasta que efectuar algunos controles personales sobre sus vidas y energías sexuales. Esto se llama *sadhana*. Aquellos que realizan *sadhana* poco a poco se levanta en el *chakra muladhara* a través de purificar el pensamiento, la compasión despertar, que reprime la ira, despertando la seguridad personal espiritual, que reprime los celos, ganando confianza en la rectitud filosófica del universo, que reprime el miedo. Todo esto produce no reacción. Ellos y sólo ellos se les enseña los misterios de la creación por el mismo Señor Ganesha, porque levantar la conciencia en el *chakra muladhara* y ver la rectitud de la justicia manifiesto que cada acción produce un flujo de energía que regresa. Entonces, y sólo entonces ellos entienden. El esfuerzo concertado de *sadhana* es la única salvación. Ninguna persona puede ser su salvador. Los gurús, los *swamis*, los *panditas*, los ancianos puede sino alentar los esfuerzos repetitivos que dan lugar a levantar el alma de la oscuridad a la luz. Los que se creen controlado por el *karma* vivir en la oscuridad. Los otros viven en la luz. Así que oramos: "Guíanos de lo irreal a lo real, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad," fuera de la Narakaloka al Devaloka. *Karma*, por supuesto, sabemos como fuerza emitida por nosotros mismos y por lo general recibe de nuevo a través de los demás en un momento posterior. Cuando estamos gobernados por la mente instintiva, no tenemos conocimiento de cómo exactamente funciona el *karma*. Muchas veces no admitir su existencia. Transmutando las energías instintivas en los *chakras* superiores nos permite controlar *karma* o hacerla más lenta y entender sus componentes. *Karmas* nunca son controlados voluntariamente, suprimido, disparos, destruidos antes de que te ataquen. *Karmas* son la vida de la persona y de todas las personas en este planeta. La interacción del *karma* es lo que sabemos de la existencia como ser humano. La comprensión de esta ley cósmica magnífico automáticamente cesa la reacción emocional, por lo que hay un control aparente del *karma*, ya sea bueno, malo o mixto, un control aparente o indirecta o sutil.

#### AFORISMO CUADRAGESIMO QUINTO

**El ego debe aprender a vivir dentro de las leyes de las cosas y las formas, no en las cosas o para formularios. Esto es no reacción.**

Esto es definitivamente un aforismo Nandinatha Sampradaya. Nathas tradicionalmente han tratado de encajar en los países, las comunidades en las

que viven y las familias en las que han nacido. Son respetuosos de la ley en el contexto de donde se encuentran. Estas almas avanzadas lentamente cambiar el entorno existente en la que se encuentran, ya que se rigen por una ley superior. Ellos no sucumbir a la tentación de las cosas, ni son dominados por el encanto de las formas. Esto es porque se han de discernir espiritualmente desplegado en el *chakra anahata*, lleno y emocionado con el amor del Señor Siva y lo verán en todo el manifiesto y no manifiesto creación. Este es realmente no reacción - por lo que este aforismo estados. Sí, es verdad, el ego debe aprender a vivir dentro de la ley de las cosas o la forma, no en las cosas o de las formas. Esta es la liberación buscó en el camino. La persona iluminada viviendo en el planeta sufre la gran aceptación de las cosas tal como son. Ya no, a través de su ignorancia, qué siente la necesidad de ser manipulador. *Sufrimiento* significa la aceptación, la tolerancia y una alegría completa al ver la perfecta interrelación alguna vez en miles de millones de formas perfectas.

#### AFORISMO CUADRAGESIMO SEXTO

**El Ego pasa por las etapas de la mente consciente, entonces a través de las esferas subconscientes en las regiones sub-superconsciente, hasta el total de la superconciencia prevalece. Poco de esto, si los hay, es retenida por la mente consciente. En la continuación, el Ego pasa de nuevo a través de los reinos sub-superconsciente y subconsciente-consciente en el plano consciente. Allí se ve conscientemente la mente consciente. Como resultado, el cuerpo físico se disuelve en la nada de la creación de la mente.**

Este aforismo es el camino, el camino que todos nosotros se encuentra, han estado en, y los que siguen se encenderá. Es un concepto completo de este camino. Estudia, medita sobre ella, se derivan de ella lo que pueda.

#### AFORISMO CUARENTA Y SIETE

**Cuando el superconsciente empuja el conocimiento deseado a través del subconsciente, que está tan cerca como el superconsciente puede llegar a tiempo y el espacio.**

La mente subconsciente es un repositorio de experiencias recordadas. Esto quiere decir que como una experiencia de ningún tipo pasa a ella a través de la mente consciente, se tiene en cuenta al mismo tiempo. También es un repositorio de experiencias no recordados, porque la mente superconsciente conocimientos fuerzas aún no se conoce en el subconsciente. Se recuerda allí, pero la mente consciente no es aún consciente de que este proceso se está produciendo, y mucho menos ser conscientes de cualquier nueva entrada. Poco a poco la conciencia de los infiltrados, y luego se vuelve a depositar en el

subconsciente como el conocimiento recordado. La cercanía del superconsciente al mundo externo de tiempo y espacio es a través del subconsciente y / o destellos intuitivos que penetran en la mente consciente. El superconsciente sabe acerca del tiempo y el espacio, pero no está en el tiempo y en el espacio al igual que los otros cuatro estados de la mente.

#### AFORISMO CUADRAGESIMO OCTAVO

**El apego es el plano de razonamiento. Por lo tanto, todos los archivos adjuntos se puede renunciar inconscientemente, a través de la comprensión, antes de que el Ego puede ir más allá de la mente consciente. La mente consciente puede ser controlada a través de la concentración, lo que lleva a la meditación (después de que el cuerpo físico se ha calmado). Esto entonces se despliega en un estado de contemplación, y, finalmente, el Ser, el espíritu, la Verdad, o *samadhi*, se dio cuenta.**

Este aforismo significa que debemos tener fe en el futuro, fe en nosotros mismos, la fe en los demás. Para dar realmente el apego, debemos tener confianza en nuestras propias capacidades personales de creación, para no estar siempre colgado al pasado - las cosas, las personas y las ideas que contiene. El futuro va a ser recordado y creada sólo la forma en que las fuerzas divinas que trabajan a través de nosotros, desde el mismo Señor Siva en el plano físico, lo que sea. Porque nada puede suceder sino a través de su gracia. Señor Ganesha ha abierto la puerta para que este conocimiento a florecer. Nosotros debemos comunicar a nosotros mismos sin reservas postrado en completo abandono ante el Dios Supremo de todos los dioses, a fin de, como dice el aforismo, se desarrollan en estados de contemplación, y finalmente el Ser "- espíritu, verdad o *samadhi* - realizado es," nuestro Siva eterno y verdadero.

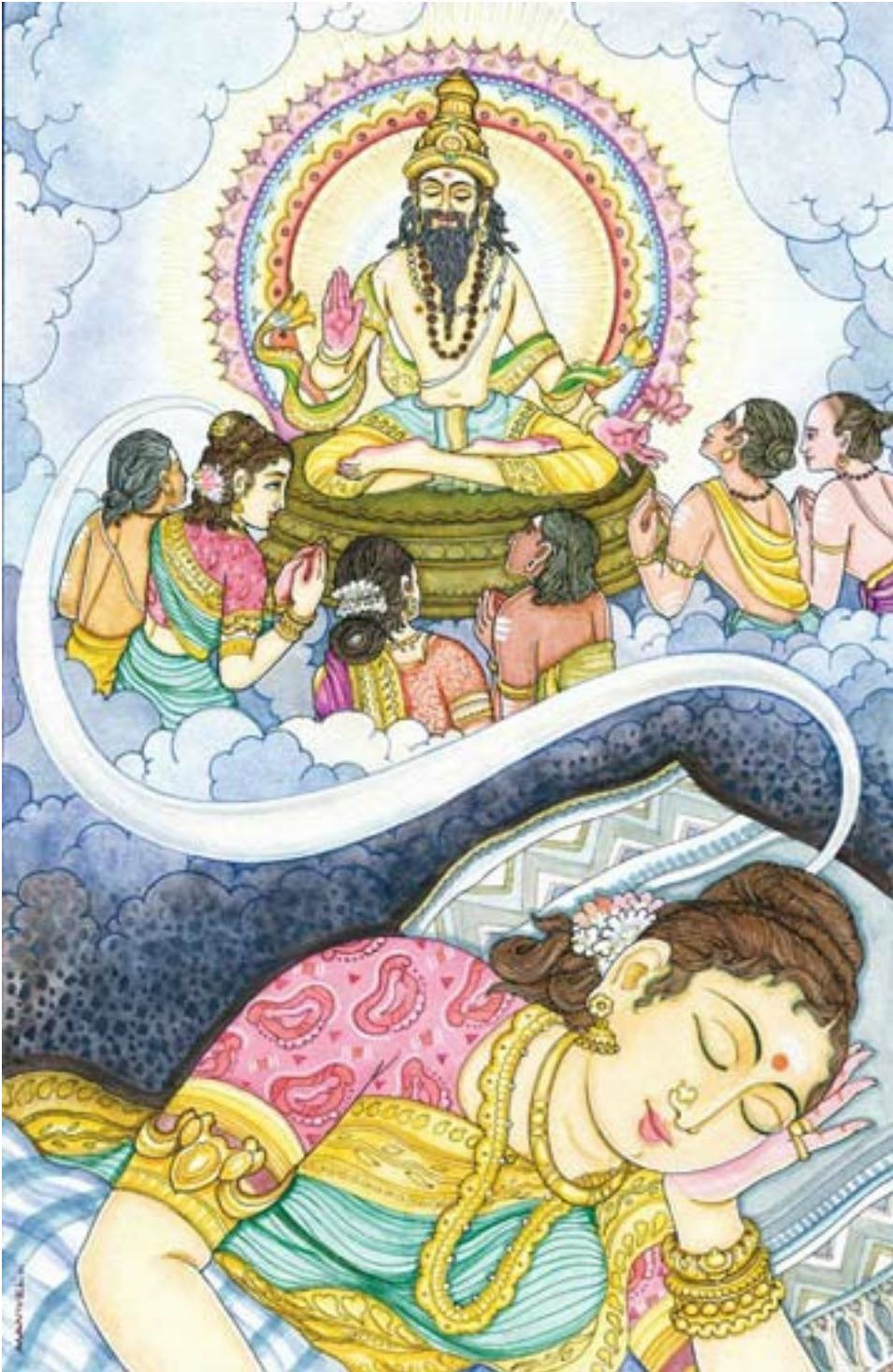
#### AFORISMO CUADRAGÉSIMO NOVENO

**No se puede ir en cualquier cosa con la libertad cuando la necesite. Usted debe tener deseos y observar.**

También hay que tener ausencia de deseos, incluso para la realización del Sí mismo con el fin de proceder libremente y alcanzar la meta. La realización del Sí mismo no debe ser para nosotros una necesidad de alejarse de algo, evitar un, una salida o un medio para llegar a ser mejores que otros. Ahora podemos ver que el deseo es la barrera a la libertad física, mental y emocionalmente. Abandonar el deseo es muy difícil. Sólo cuando uno está seguro en el más alto de logros es que muchos de los deseos se desvanecen. El deseo está

conectado a la *mala anava*, que es el último grillete por conquistar antes de mukti es finalmente alcanzado. *Maya* puede ser entendido y tratado. Todos los *karmas* se puede detener. *Anava mala* tiene encerrado en su interior el poder de crear nuevos karmas a través del deseo y regenerar la ignorancia velo de *maya*.





*Un buscador conscientemente se ha puesto a dormir después de meditar con el fin de reunirse con los demás en una escuela del centro de la aviación en su cuerpo astral. Después de haber aprendido a reunirse con su satguru en estas nocturnas de segunda clase mundial, evita estados de sueño más bajos que agotan sus energías.*

# El Dormir y los Sueños

## QUINCUAGÉSIMO AFORISMO

**El dormir es un limpiador para la mente subconsciente. Con el uso de fuerza de voluntad esto puede ser hecho lentamente o rápidamente.**

Cuando duermes, te hallas limpiando la mente subconsciente y educándola para encarar experiencias por las que debes pasar a medida que evolucionas. Esto se hace automáticamente, pero puedes ayudarlo con el uso de tu fuerza de voluntad. Todo el mundo posee poder de voluntad, pero pocos saben que poseen más que una cierta cantidad. No es justo decirles que tienen poderes ilimitados, pues no poseen la conciencia de cómo despertarlos, y esto sólo conduce a una frustración subconsciente a menos que les des la clave al mismo tiempo que la declaración. Esta es la clave, y cuando la practicas, te darás cuenta de que no eres un simple ser humano en un cuerpo físico. Eres un ser que posee en el interior poder ilimitado: el poder de adquirir, de dar, de comprender, de amar, de recordar, de ser magnético y de ser feliz. Este poder es tuyo. Está encerrado dentro tuyo, solamente a ser realizado a través del uso consciente de tu voluntad. La voluntad es una cosa, así como tu cuerpo, tu mente y emociones cuando aprendes a separarlas y a controlarlas. También puedes controlar la voluntad, una vez que la localizas a través de los sentimientos. Debes buscar tú mismo ese sentimiento, y tratar de localizar dónde se halla, y rastrearlo hasta lo que él controla y sopesarlo en cuanto a qué cantidad usa para llevar a cabo diferentes misiones. Tú haces esto a través de concentración – simplemente puro pensar, acoplado con sentimiento.

Este es tu derecho de nacimiento, la herencia. Cuando tú captas esta voluntad desde adentro, tu conciencia se manifestará frente a tu visión. Y durante el dormir harás que se apresure el proceso de purificación y edificarás fortaleza diariamente hasta que caes en un dormir consciente.

## QUINCUAGÉSIMO PRIMER AFORISMO

**Cuando el Ego funciona en estados de dormir subconscientes o sub-subconscientes, se crean situaciones. Estas situaciones, recordadas durante un estado consciente, denominado vigilia, crearán aconteceres similares en el plano consciente.**

Aquí tenemos una manifestación de la mente sub-subconsciente en el sueño. Parecería que soñamos cosas que no podríamos haber pensado. Tales sueños son un conglomerado de acontecimientos aparentemente no relacionados que

pasan a través de la mente. Los acontecimientos no relacionados impresionan el estado de mente sub-subconsciente si son recordados y en su momento impresionarán el estado subconsciente, y acontecimientos similares son creados en nuestra vida diaria. Esto quizás es difícil de creer, pero si miramos hacia atrás en nuestras vidas podemos encontrar instancias donde esto fue verdad.

Para cambiar la situación, usa el poder de la mente subconsciente para limpiar este estado de mente sub-subconsciente y liberar dentro tuyo la vida plena y abundante para la cual naciste. Cuando se usa la mente subconsciente para manifestar control sobre la situación ten en consideración que esta no puede erradicar la vibración. Durante el dormir, tu subconsciente te hará posible que continúes trabajando la frecuencia de vibración creada durante el estado de sueño y recordada durante la vigilia.

Simplemente dile a tu subconsciente, cuando te hallas en el proceso de recordar un sueño, que trabaje las partículas sobrantes de esa experiencia durante el dormir, en vez de recrearlo en el plano físico.

#### QUINCUAGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**Los pensamientos creados en el momento de concentración intensa se mantienen vibrando en el éter. Cuando el Ego entra en el plano astral o etérico al dormir, esta vibración de pensamiento poderosa generada mientras se hallaba en la mente consciente, lleva al Ego al punto de creación, y entonces el Ego vuelve a experimentar las actividades en las que se concentrara inicialmente. Otra mente concentrada en el mismo pensamiento al mismo tiempo, intensificará la situación descrita con anterioridad.**

Es de esta manera que dos, tres o más personas pueden ir a la misma área del plano astral y allí experimentar, aprender de grandes maestros. Esto se debe a que han compartido el mismo pensamiento, e intensificado a éste; el pensamiento mismo los lleva al destino deseado en sus cuerpos astrales. Si la amplificación del pensamiento ocurre sin propósito especial, tendrán lugar resultados semejantes. Estas a menudo se llaman pesadillas, dormir perturbado o fantasías. Sí, es cierto que concentración intensa impacta el plano astral bajo. Por lo tanto debemos estar conscientes de que los sueños de esta naturaleza no son proféticos, sino auto-creados por la vida diaria normal, o incluso dentro de un estado mismo de meditación, cuando uno está intensamente concentrado en un cierto sujeto o en una variedad de sujetos.

El sueño se ha hecho parte de la intensa concentración y te haces consciente

de él más tarde, está tanto en tu mente consciente como lo estaba al empezar, cuando surgió para manifestarse. Algunas de estas creaciones que se vuelven a manifestar queremos que se manifiesten en el mundo material, y otras no queremos que se manifiesten. Por lo tanto, cuando encuentras una vuelta a manifestar que tiene lugar en tus sueños y que tú deseas que se manifieste, concéntrate en ella al día siguiente. Si no quieres que se manifieste, esfuérzate en olvidarlo tan pronto como sea posible. No se lo cuentes a nadie. Míralo como una fantasía pasajera que nunca sucedió.

### QUINCUAGÉSIMO TERCER AFORISMO

**Al pasar al estado de dormir, las cinco corrientes positivas del cuerpo son despolarizadas sistemáticamente; "esto le permite al Ego pasar del plano físico a las regiones de sub-superconciencia. Cuando el cuerpo se recupera totalmente, las corrientes se polarizan de nuevo, trayendo así de vuelta al Ego al cuerpo físico, y por consiguiente al plano consciente.**

El plano consciente, estando en un cuerpo físico, es siempre un campamento de base. Las cinco corrientes mantienen la conciencia del individuo, que en este aforismo es referida como el Ego, en el plano consciente o mente consciente. Por lo tanto, la conciencia individual puede remontarse a las regiones sub-superconscientes y alcanzar grandes aportes, conocimiento, dirección para el futuro de uno, comprensión de los *karmas* que han pasado, o también la creatividad que puede ser manifestada luego en el plano consciente. Pero como dice el aforismo, una vez que el cuerpo está totalmente recuperado del estado del dormir, la conciencia individual se halla de nuevo consciente del plano consciente, que es el mundo externo. Todo el aporte sub-superconsciente de las varias regiones no se olvida, pero no es recordado, y lentamente infiltrará desde el sub-superconsciente al subconsciente y se manifestará en el plano consciente o inteligencia de la mente consciente en un tiempo muy posterior.

El aforismo declara que "las cinco corrientes positivas del cuerpo son despolarizadas sistemáticamente". Esto implica que ellas pueden ser despolarizadas de una manera no-sistemática. Para despolarizarlas sistemáticamente, *pranayama*, *hatha yoga* y *japa* deben preceder al estado del dormir. Esto también implica que el estado del dormir es un estado de meditación profunda para la persona desarrollada. Esto no le sucede a todo el mundo. Esto le sucede a aquel que se prepara para tener esa clase de sueño profundo, que se halla en un estado en el cual las cinco corrientes pueden ser sistemáticamente despolarizadas. Las cinco corrientes son los cinco vientos del cuerpo.

*Despolarizadas* significa que todas descansan. Cuando haces *nikashum*, te encuentras replegando los cinco vientos en *simshumbese*, el centro de tu ser. *Despolarizar* significa juntar aquello que está naturalmente separado. En el lenguaje *Shum* esto se llama *nikashum*. La energía de estas cinco funciones serán llevadas hacia la corriente *sushumna* y avivará de alguna manera la actividad del *kundalini*, de forma suficiente para que la toma de conciencia individual pueda fluir hacia los mundos internos sub-superconscientes de la inteligencia creativa, absorbiendo todo el conocimiento que pueda contener en ese momento. Esto entonces es mantenido como un depósito, junto con otras inteligencias experimentadas dentro de la mente sub-superconsciente, infiltrándose muy lentamente a través de la subconciencia de la mente consciente.

#### QUINCUAGÉSIMO CUARTO AFORISMO

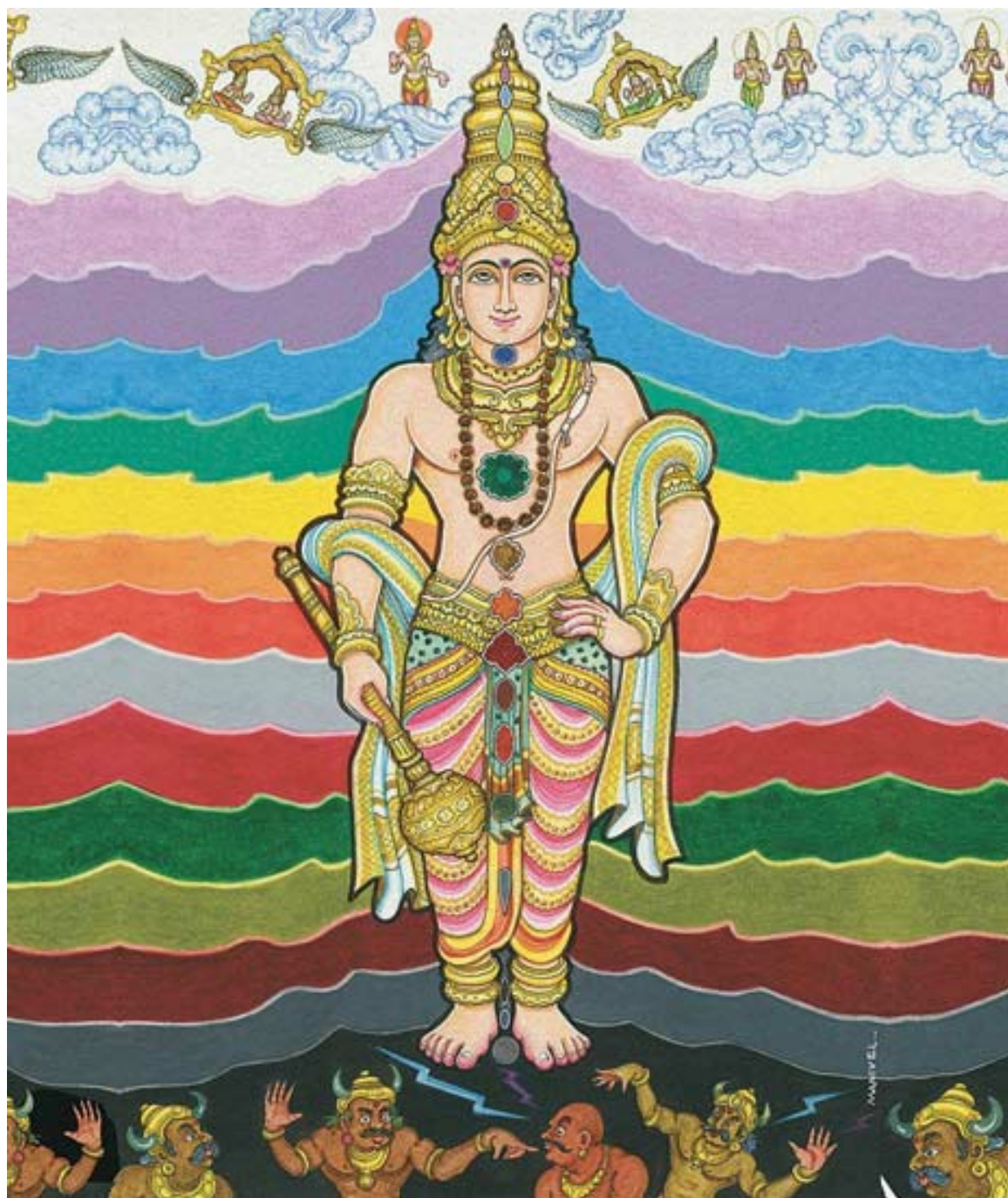
**Cuando el Ego despierta de dormir, el cuerpo físico debe ser puesto en acción inmediatamente. Volver al estado de dormir inmediatamente después de volverse consciente, ocasiona que las cinco corrientes positivas sean despolarizadas en forma no-convencional – el Ego pasa a las regiones sub-subconscientes.**

Los edictos místicos siempre han sido: "Te despiertas, te levantas". En cualquier momento durante la noche que el místico se despierta, se levanta inmediatamente, llevándose a sí mismo totalmente hacia la mente consciente, enciende la luz, mueve su cuerpo, separa la toma de conciencia individual, su Ego, de lo que sea que haya experimentado durante el sueño. Luego, como ser consciente totalmente consciente de su cabeza, brazos, piernas, de las funciones de su cuerpo físico, lleva su cuerpo de nuevo a dormir, para despolarizar sistemáticamente y volver al estado interno del cual fue sacado por una u otra razón. El aforismo explica las penalidades por ignorar esta disciplina personal, y puedo agregar que se duplican en efecto una vez que la disciplina es conocida, porque sabes que debes hacer algo y no lo haces; esa cantidad de energía extra sumará a la despolarización no-convencional de las corrientes. Esto significa que algunas de las cinco corrientes ceden mitad de camino mientras que otras ceden totalmente, y a medida que se juntan en este momento en la conciencia individual – invocarán el sub de la mente subconsciente, le darán fuerza y poder para manifestarse en un tiempo posterior. El sub de la mente subconsciente no debe ser invocado de esta manera, por temor a que las manifestaciones no sean bienvenidas en el patrón de experiencias de la vida del individuo. Existen otros *sadhanas* para manejar el sub de la mente subconsciente.

Debe ser embarazoso para cualquier devoto Saivita, y en especial para uno que ha sido iniciado. No despertarse con "Aum Namah Sivaya" en la mente. Las prácticas tradicionales de japa básico son el dormirse entonando "Aum Namah Sivaya" y despertarse comenzando con la misma sílaba que uno dejó al quedarse dormido. Por lo tanto, para reparar rápidamente la situación embarazosa, al despertar, el devoto debe decir en forma verbal y mental "Aum Namah Sivaya" o "Sivaya Namah Aum", trayendo la mente de vuelta a la conciencia normal.

En el estado de sueño, uno debe saber que se comporta a sí mismo como lo haría en el estado consciente de vigilia. El místico sabe que no existe estado de no-conciencia, y que las mismas leyes se aplican, los *yamas*, *niyaman* y *pancha nitya karmas*, ya sea que uno esté despierto o dormido. Lo que sea que uno haga, incluso en un sueño, mentir, hacer trampa o robar, engañar, coercionar o mutilar –es una causa de *karmas* o fuerzas a ser vueltas a experimentar, que vuelven a actuar en un tiempo posterior. Pensamiento correcto, palabra correcta, acción correcta, se deben mantener a través de la vida diaria y de la vida en sueños. A aquellos que no tienen sueños apropiados, o que tienen sueños violentos, no se les debe enseñar meditación que no sea meditación grupal, no vaya a ser que el poder mismo de la meditación manifieste su naturaleza oculta indisciplinada.

El *guru* que tiene conciencia que todo lo abarca, que es superconciencia, está simultáneamente dentro del sub-superconsciente de todos los *sishtyas* en cualquier momento en todo espacio de tiempo – en sus estados de vigilia, en sus estados de sueños, guiando, amando y protegiendo.



*Dentro del hombre son 21 chakras. Los siete chakras principales, dentro de la parte superior del cuerpo, son centros de conciencia de luz, todos los días y de la revelación divina. Siete por debajo de las caderas sostener las energías oscuras del mundo inferior, el Narakaloka. Por encima de la cabeza son otros siete, los conglomerados de nadis sutiles que pocas veces experimentadas.*

## Chakras

### QUINCUAGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**Para conocer los estados de la mente en relación con el cuerpo físico es necesario comprender el sistema nervioso y las fuerzas que operan a través de él.**

La mente fluye a través del cuerpo físico, influenciando cada acción. El cuerpo físico a su vez influye en la mente. Una toma de conciencia consciente del sistema nervioso simpático y central es esencial para progresar en el sendero de *raja yoga*.

### QUINCUAGÉSIMO SEXTO AFORISMO

**Existen dos estructuras nerviosas: la espina cerebral (cerebro y médula espinal) y la ganglionar o simpática. El simpático consiste en una serie de centros nerviosos distinguibles o ganglios, que se extienden a cada lado de la médula espinal desde la cabeza hasta el plexo sacro.**

Las prácticas de *yoga raja* demandan una completa comprensión de todo a lo que se refiere este aforismo. Existen muchos tratados excelentes sobre esto, pero el verdadero conocimiento viene del *gurú* que uno ha elegido. El *gurú* le da al *sisya* lo que el *sisya* necesita saber, y cuando el conocimiento se necesita. El conocimiento místico llega en momentos extraños, en formas misteriosas. Mantén un oído atento y una mente abierta en presencia del *guru*, ya que él le habla a tu desarrollo espiritual y no a tu mente externa. Es esencial tener un *guru* iluminado para que en el individuo comience el *raja yoga*, para que continúe y que culmine en el resultado de *jnana*. El *guru* se lleva, cierra las puertas para siempre de la naturaleza baja de la furia, de los celos, del resentimiento, del temor, de las preocupaciones y de las dudas, permitiéndole al alma remontarse en su estado natural.

### QUINCUAGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**Los ganglios se llaman *chakras* en Sánscrito, o 'discos'. Se han contado alrededor de cuarenta y nueve, de los que hay siete principales.**

Los ganglios nerviosos del cuerpo físico en el plano astral son discos rotantes de colores. Aquellos por debajo del *muladhara* rotan de derecha a izquierda, y los siete mayores desde el *muladhara* hacia arriba, hasta el *sahasrara*, rotan en el sentido de las agujas del reloj. El *yogui raja*, mirando a su interior, a



través de su tercer ojo, hacia el cuerpo físico abajo, ve estos discos apilados unos sobre otros, como los discos de un fonógrafo. Ellos no rotan hacia fuera en frente de él como hélices de aviones, de la manera que a menudo se muestran en ilustraciones conceptuales de artistas.

#### QUINCUAGÉSIMO OCTAVO AFORISMO

Los siete *chakras* principales son:

- 1) ganglio sacro *muladhara*
- 2) ganglio prostático *svadhishtana*
- 3) ganglio epigástrico *manipura*
- 4) ganglio cardíaco *anahata*
- 5) El ganglio faríngeo *vishuddha*
- 6) El ganglio pineal *ajna*
- 7) El ganglio pituitario *sahasrara*

Estos son los *chakras* de luz. Los siete por debajo del *muladhara*, de los veintiuno, son los *chakras* de la oscuridad. Una vez más, un *gurú raja yoga* es esencial para mantener la conciencia en los *chakras* de luz. De aquí la invocación: "Guíanos de lo no-real a lo real, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad" y "Despiértate, levántate y no te detengas hasta que la meta sea alcanzada".

#### QUINCUAGÉSIMO NOVENO AFORISMO

Estos *chakras* son guiados en su desarrollo, por los tres principales canales del sistema simpático, llamados en Sánscrito *nadis*, que significa tubos: 1) *sushumna* pasa de la base de la espina dorsal hasta la glándula pituitaria a través del centro de la espina dorsal; 2) *pingala* corresponde al simpático de la derecha; 3) *ida* corresponde al simpático de la izquierda.

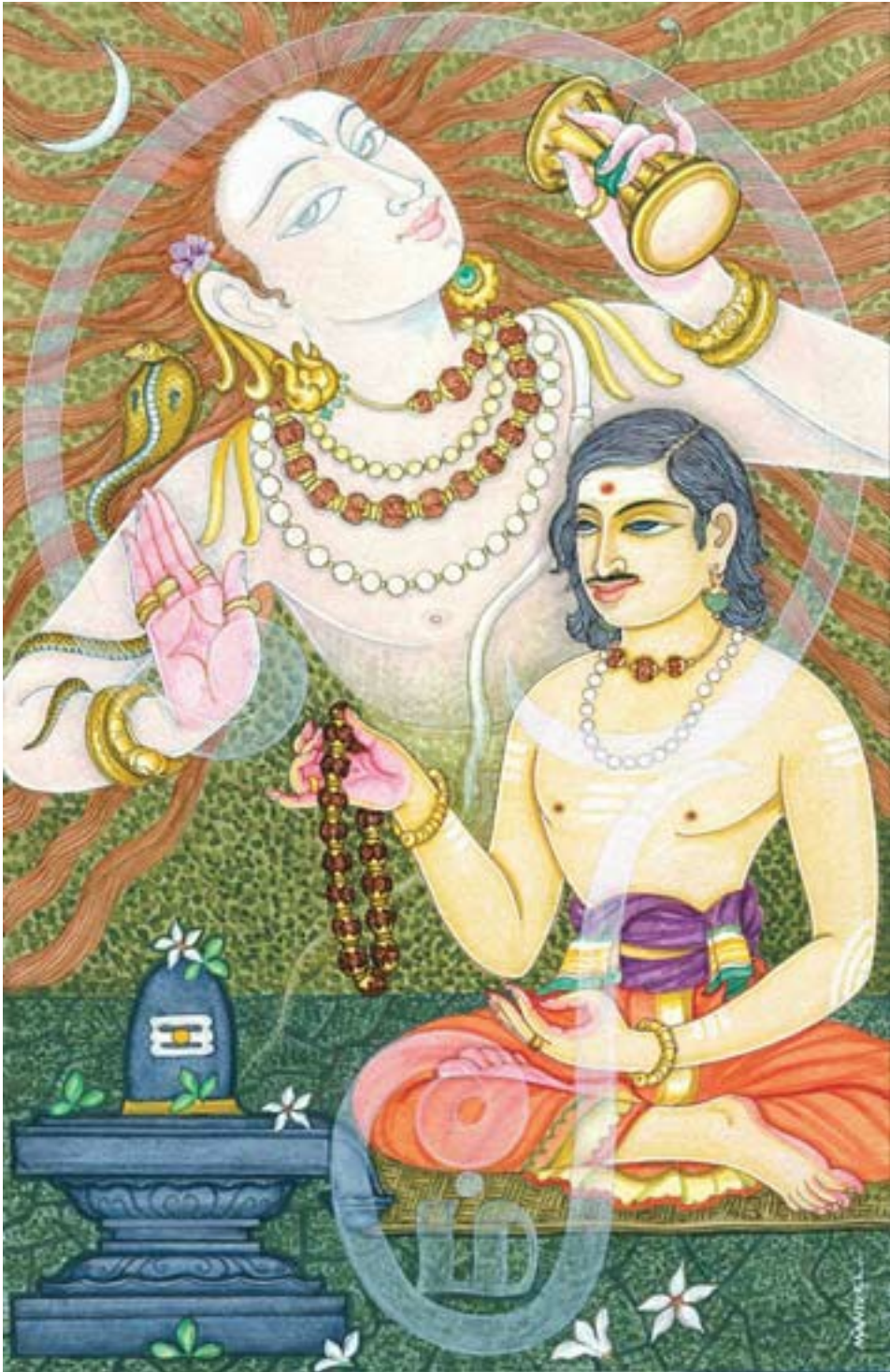
Estos son canales de conciencia muy importantes y deben ser equilibrados en todo momento – *ida-pingala*, *yin-yang*, femenino-masculino, luna-sol, intuitivo-intelectual, cerebro izquierdo-cerebro derecho, pasivo-agresivo – para una constante intuición de lo divino veinticuatro horas al día. El *sadhana* regular equilibra estas fuerzas, *ida* y *pingala*, armoniza el sistema nervioso entero, estimulando el área intuitiva, creativa de la mente.

#### SEXAGÉSIMO AFORISMO

El *kundalini* no comienza su actividad a través de *sushumna* hasta que las corrientes *ida* (negativa) y *pingala* (positiva) le hayan precedido formando

**una corriente positiva y negativa a lo largo de la médula espinal, suficientemente poderosa como para despertar el sexto *chakra* – *ajna*. Entonces el primer *chakra* se despierta en su totalidad a medida que la fuerza *kundalini* es conducida a través de *sushumna*, estimulando cada *chakra* a su tiempo, concluyendo con el desarrollo del centro *sahasrara* en el cerebro.**

Las corrientes *ida* y *pingala*, a través de la práctica *raja yoga*, comienzan un flujo circular alrededor de *sushumna*, la corriente *pingala* fluyendo hacia arriba y la *ida* hacia abajo, creando un campo de fuerza electrónico suficientemente fuerte para estabilizar a *sushumna*, para mantener el poder de fuego cósmico a medida que el *kundalini* se desenrolla y asciende desde el *chakra muladhara* hasta su destino *ajna*. Los sellos se han roto, roto irreparablemente, a medida que la conciencia viaja hacia arriba por la médula espinal dentro del tubo *sushumna*.



*Un buscador realiza yoga japa, contando mantras sagrados en las semillas de Rudraksha cuando se sienta ante un Sivalinga. El mantra Aum universal, se muestra en el idioma tamil, armoniza el cuerpo y la mente. Siva bendiga desde el mundo interior, su tambor, damaru, sonando la Nada.*

## Mantras

### SEXAGÉSIMO PRIMER AFORISMO

**Algunos lenguajes en el lejano Oriente son creados de acuerdo con las expresiones naturales de los diferentes estadios de la mente al ver sus propias creaciones; estos lenguajes son creados para presentar imágenes mentales de cosas a ser expresadas. Estas pueden ser comprendidas cuando se escuchan desde estados superconscientes, aunque el que escucha no comprenda conscientemente el lenguaje.**

Se dice que estos lenguajes místicos han sido creados por los Dioses, y hasta el momento, como existen en la actualidad, desempeñando el mismo trabajo para el cual fue intencionalmente hecho, los efectos del sonido, del significado y del conocimiento se combinan en uno. Otros lenguajes han evolucionado de otros lenguajes y aun otros lenguajes fueron creados por grupos tribales étnicos. Pero los pocos que existen que fueron creados por los Dioses, como las afirmaciones, crean imágenes mentales y producen los resultados deseados, o los resultados no deseados, si fuera el caso. Una persona clarividente y clariaudiente escuchando desde un estado elevado superconsciente, puede ver las imágenes que una conversación está creando, similar a ver una pantalla de televisión con un diálogo teniendo lugar, en un lenguaje que no puede comprender conscientemente.

Yo recuerdo una vez, cuando tenía 23 años, escuchando a un grupo de personas hablar en lenguaje Tamil mientras estaba en meditación, vi una corriente de agua fluyendo a mi lado como en televisión, y para mi asombro me enteré luego que ellos habían estado hablando de un canal de irrigación. Subsecuentemente he tenido experiencias similares. Por lo tanto, la vibración de los sonidos crea imágenes mentales.

Estos lenguajes *mantra* se han mantenido puros de generación en generación. A pesar que los significados pueden haber cambiado en ciertas palabras, los sonidos no han cambiado. Por ejemplo, en Tamil antiguo y en Tamil moderno, los sonidos son los mismos. El significado de las palabras puede ser más que un poco diferente, pero las imágenes mentales que el arreglo de sonidos produce, será similar siglo tras siglo.

### SEXAGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**Todos los lenguajes superconscientes pueden ser hablados y/o comprendidos superconscientemente cuando la ciencia esotérica del**

## **lenguaje es entendida.**

Este aforismo fue dado en el comienzo de los años cincuenta y es muy interesante el hecho de que el lenguaje Shum de meditación llegó superconscientemente al final de la década del sesenta, casi veinte años más tarde. Considerando que Rahu tiene un ciclo de diez y ocho años, esto debe estar ligado de alguna manera a este planeta. El lenguaje Shum fue creado, enseñado y hablado y mantenido dentro de un pequeño grupo de personas. Treinta años luego de su concepción, en el final de la década del noventa, lo comenzamos a presentar a los devotos en su totalidad. Esta historia de treinta años del lenguaje Shum – Tyaef es una indicación de que es parte de la estructura de todas las personas de nuestro planeta.

### SEXAGÉSIMO TERCER AFORISMO

**La esencia del lenguaje, resultante de una expresión superconsciente, puede ser sintetizada en una palabra, la palabra en Sánscrito *mantra*, que significa "ensalmo".**

Cuando lenguajes superconscientes son hablados, invocan a *devas* dentro de los mundos internos que rodean al grupo al que ellos se hallan escuchando. Estos *devas*, algunos de ellos seres no encarnados que viven cercanos a la tierra en el plano astral, ayudan a hacer cumplir los deseos de los individuos con los que están teniendo la conversación.

Estos *devas* están muy alertas a las conversaciones de todas las personas que hablan el mismo lenguaje. Algunos lenguajes penetran en el tercer mundo, otros en el segundo. Los lenguajes hechos por los humanos. O lenguajes que cambian sus sonidos de siglo a siglo, se localizan totalmente en el área de la conciencia en la que son hablados. Ellos no penetran en los mundos internos. Esto es debido a que no son lenguajes *mantra*, y el hablarlos no es un ensalmo.

### SEXAGÉSIMO CUARTO AFORISMO

**Los *mantras* pronunciados en lenguajes distintos de aquellos de orígenes superconscientes solo rozan el subconsciente de la mente consciente en forma de auto-sugestión. Los *mantras* de origen superconsciente despiertan los estados superconscientes de la mente.**

Este aforismo se explica a sí mismo extremadamente bien. El único comentario a hacerse sería que cada persona en el sendero de desarrollo espiritual se debe familiarizar con un lenguaje superconsciente y aprender al menos cien o doscientas palabras y algunas frases, de modo que en sus pensamientos

privados o con otros devotos estas palabras puedan ser mechadas en el otro lenguaje que la persona habla. Sánscrito, Pali, Tamil y otros lenguajes sagrados, penetran en el Devaloka y el Sivaloka, permitiéndoles a las almas allí obtener la esencia de las conversaciones que tienen lugar. Los tonos en el lenguaje también desempeñan una parte importante en traer la toma de conciencia del devoto hacia un estado interno de la mente, sea este subconsciente o sub-superconsciente.

#### SEXAGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**El uso de *mantras* despierta varias células del cerebro de modo que el Ego pueda vibrar superconscientemente. Ellos son los pensamientos más sutiles superconscientes antes de que el Ego entre por completo en un estado superconsciente.**

Podemos ver claramente que *mantras* o afirmaciones dichas en lenguajes creados por la mente consciente, no producirán los resultados que indica este aforismo. Pero los *mantras* creados a través de lenguajes superconscientes abrirán definitivamente las puertas internas a la conciencia suprema más elevada.

Después de que uno realiza Parasiva, el Ser Dios dentro, la consecuencia de esa realización es que el sonido es la vibración que emana primera de la gran profundidad sin tiempo, sin espacio y sin forma. Estos sonidos son las primeras manifestaciones de forma. Estos sonidos capturados por seres superconscientes y mezclados crean esta elevada raza de lenguaje. Sánscrito por ejemplo es el lenguaje más perfecto y el más sagrado y beneficia al devoto que lo entona, aunque no conozca el significado.

#### SEXAGÉSIMO SEXTO AFORISMO

**Los *mantras*, como una medicina, no necesitan ser comprendidos por la mente consciente en cuanto a composición o sentido literal. Su propio significado se hará claro cuando se practica con fe y concentración en tiempos auspiciosos.**

El nuevo conocimiento que hemos obtenido aquí, encerrado en palabras, es el tiempo auspicioso. Algunos momentos son mejores que otros para elevar la conciencia individual a los estados superconscientes. Cuando estos momentos se conocen, pueden ser usados con ventaja. Estos tonos que emanan del Ser, cuando son pronunciados de manera apropiada, llevan a uno al conocimiento de cómo unirse de vuelta al Ser. Este conocimiento surge de dentro, cuando estos grandes *mantras* son entonados, tales como "Aum Namah Sivaya", que

finalmente despertará la experiencia del perfecto universo de Siva. Todo se halla en perfecta armonía, perfecta ley y orden.

Los *mantras* son dados por el *guru* y esto es importante porque su *shakti* da el primer ímpetu para avanzar. No es lo mismo que cuando es obtenido de un libro, pues el impulso no está allí. Debe provenir de un *guru*. El apropiado *mantra* será dado para el próximo despertar en la secuencia de despertares. Estos mantras son definitivamente como medicinas. Leer la etiqueta no tendrá ningún efecto en el proceso curativo de la medicina. El poder curador de la medicina trabaja aunque no lo comprendamos conscientemente. Algunos *mantras* son tan antiguos, que su significado se ha perdido en los siglos, pero producen los mismos resultados dentro de los individuos que los pronuncian apropiadamente, y este por lo tanto es el significado.

### SEXAGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**Los *mantras* intensifican los cinco estados de la mente, separándolos para ser vistos conscientemente, y también los correspondientes centros en la psiquis y el cerebro. Antes de comenzar a practicar, se debe tomar la precaución de que se hagan manifiestas limpieza mental y física.**

La repetición de un *mantra*, especialmente si fue dado por un *guru*, es una travesía a un lugar distante. La conciencia se altera. Y esto debe ser llevado a cabo en un momento auspicioso. Se deben hacer preparativos, bañarse, limpiarse apropiadamente, luego llevarlo a cabo en una habitación que ha sido preparada para este propósito. Estamos haciendo un viaje, la habitación, el cuerpo y el momento exacto del inicio son el vehículo.

Algunos *mantras* como "Aum Namah Sivaya" traen conocimiento de los cinco *chakras* – del *muladhara* al *visuddha* – de los cinco estadios de la mente, de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y *akasa*). La constante repetición los separa a todos y los mezcla de a uno en formas diferentes, trayendo al aspirante un nuevo conocimiento grandioso.

Si no se toman precauciones, o si el *mantra* es entonado en un momento no auspicioso, en un lugar que no está santificado, y el cuerpo del que lo entono no ha sido limpiado, el *mantra* trabajará como debe, en eso no hay problema. Pero la persona que está llevando a cabo la entonación será fácilmente vista, debido al poder del *mantra*, por fuerzas *asúricas*, que vendrán y se le adosarán, perturbándolo. En un lugar limpio y perfecto, bajo condiciones santificadas, la entonación atraerá fuerzas *devónicas*, que a su tiempo lo ayudarán en el sendero de su eventual iluminación. Para encontrar los momentos perfectos, te puedes referir al *pachagam*, el sagrado calendario

lunar Hindú.

#### SEXAGÉSIMO OCTAVO AFORISMO

**La práctica de *mantras* armonizará el cuerpo físico con el cuerpo mental, a través de las cinco grandes corrientes somáticas que a su vez armonizarán los cinco estados de la mente al mismo tiempo que desarrollan los siete *chakras*.**

Todo esto y más también, harán estos grandes *mantras*. Los iniciados Saivitas tienen permitido entonar el *mantra* Namah Sivaya. Este *mantra* se halla en la mitad exacta de los Vedas. Este *mantra* es al cual se refiere este aforismo.

Se refiere a los cinco estados de la mente, a las cinco corrientes y a los *chakras*. Los cinco estados de la mente son el consciente, el subconsciente, el sub del subconsciente, el sub-superconsciente y el superconsciente. Las cinco corrientes somáticas son *prana*, el aliento emergente; *apana*, el aliento entrante; *vyana*, el aliento retenido; *udana*, el aliento ascendente; y *samana*, el aliento equilibrante.

#### SEXAGÉSIMO NOVENO AFORISMO

**Se dice que la sola práctica fiel de ciertos *mantras* traerá bienes materiales y abundancia. Esta práctica, sin embargo, solo ayuda a transmutar las energías creativas calmando de esta manera la mente consciente, fortaleciendo la concentración y dando vitalidad ilimitada de modo de que se pueden usar a pleno todos los estados de la mente en forma consciente para atraer abundancia material.**

Atraer abundancia material es importante y viene de muchas maneras, pero para que estos *mantras* de bajo nivel sean completamente eficaces no deben ser usados a menos que el que los practica haya sido iniciado también en llevar a cabo los *mantras* de alto nivel, no vaya a ser que el uso de los bienes y de la abundancia vayan a actividades atroces y finalmente el resultado sea grandes pérdidas. Los *mantras* producen, pero para mantener lo que ha sido producido por estos *mantras* de bajo nivel, uno debe ser una persona de elevado nivel.

#### SEPTUAGÉSIMO AFORISMO

**Para ayudar en la despolarización y la transmutación de las fuerzas creativas, se entonan ciertos *mantras*. Estos concentran lógicamente la mente consciente, armonizan su subconsciente y magnetizan el cerebro. Esto lleva a las fuerzas creativas desde la región instintiva hasta las**



## **regiones intelectual y superconsciente.**

Los *mantras* o ensalmos, son estudiados en sí mismos, sin embargo, es posible explicar el uso de estos *mantras* que hará la mayor parte del proceso de despolarización y transmutación. Este *mantra* armoniza el cuerpo físico con las fuerzas mentales y espirituales. Pronuncia *A*, y centra el sonido en la región del plexo solar del cuerpo. Luego entona *U* y centra este sonido a través del área de la garganta. Luego de eso, entona *M* enviando esta vibración a través del cráneo y cerrando los dientes. Primero entónalos separadamente, luego mezcla los sonidos, formando *AUM*. Este *mantra* es la esencia misma del sonido. Todos los sonidos mezclados entonan *AUM*. Escucha la suma total de sonidos de una gran ciudad, y escucharás *AUM*, así como en el caparazón del caracol marino o en las olas del océano. Esto es solamente la manifestación de la creación del poder creativo. A medida que entonas estos sonidos estás liberando tu energía creativa en tus centros creativos del cerebro. Entonces ellos podrán derramar su producto a través de tu cuerpo mental, emocional y físico para crear un nuevo mundo para ti.

### SEPTUAGÉSIMO PRIMER AFORISMO

**Las letras *AUM*, cuando son entonadas correctamente, transmutan de lo instintivo a lo intelectual, y de lo intelectual a lo superconsciente.**

**Conocimiento directo será obtenido.**

El *mantra AUM* es el *mantra* universal que puede ser llevado a cabo sin peligro tanto para el iniciado como para el no iniciado bajo cualquier condición y cualquier circunstancia, ya sea que el cuerpo esté limpio o sucio. Elevará la conciencia armonizando lo físico con lo mental y espiritual cuando es entonado correctamente. El *mantra AUM* te guiará al *guru*, y cuando el conocimiento ha sido logrado, la elevación de la conciencia al cuarto *chakra*, el Saiva *diksha*, o la iniciación en *mantras* más profundos, será el próximo desarrollo en el sendero de la iluminación.

### SEPTUAGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**"El *AUM* armoniza el cuerpo físico con la mente y la mente con la naturaleza intuitiva.**

Aquí de nuevo podemos ver los grandes beneficios del *mantra AUM*. En sí mismo es el máximo psiquiatra. En sí mismo es el sonido del universo, el sonido de una ciudad en acción, el sonido en el nacimiento, el sonido en el momento de la muerte. Escucha a los sonidos en cualquier lugar, mezclados, y escucharás el *AUM*. Mientras escuchas, dí mentalmente el sonido *AUM* y siente

el cuerpo, la mente y la Divinidad dentro tuya unirse en una.

#### SEPTUAGÉSIMO TERCER AFORISMO

**El *AUM* puesto antes o después de una palabra agrega poder y fuerzas concentradas a la palabra.**

Cuando estás dando ánimo a alguien y estas diciendo esas palabras de aliento, piensa "*AUM*". La vibración que crearás haciendo esto dentro tuyo, va hacia él, le adiciona poder a tus palabras y lo alientan de la misma manera que te alienta a ti.

#### SEPTUAGÉSIMO CUARTO AFORISMO

**El *AUM* proyectado a través del pensamiento antes o después de una palabra oral, adiciona fuerza concentrada a la palabra.**

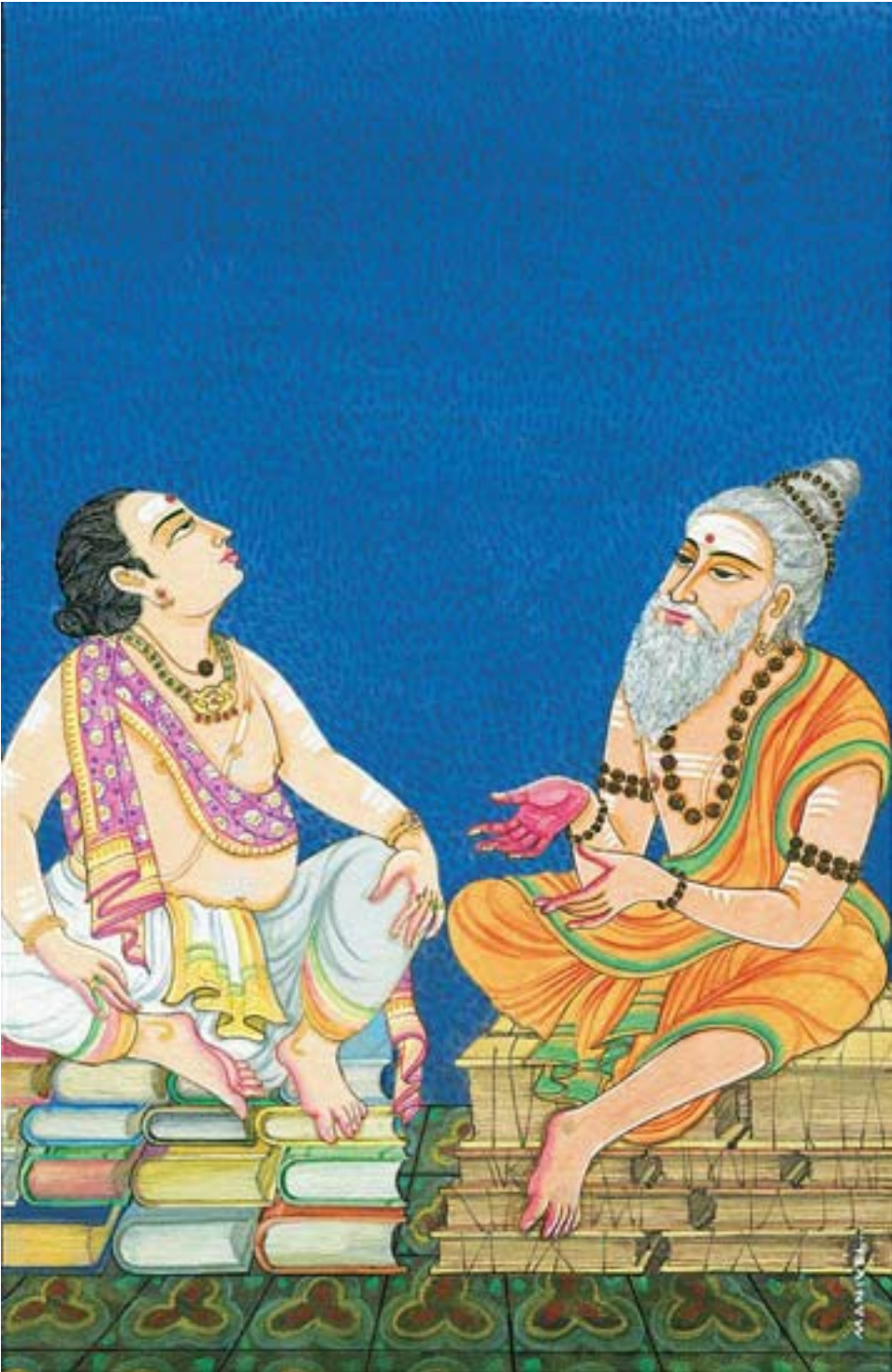
Puedes proyectar "*AUM*" mentalmente a una persona querida en un lugar lejano. Cada entonación es un color. Esos colores mezclados hacen una forma de pensamiento completo que viaja más rápido que la velocidad de la vida.

#### SEPTUAGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**Así como existen cinco estadios principales de la mente, existen cinco tipos de *mantra*: 1) El *mantra* pronunciado con la voz; 2) el *mantra* pronunciado con la voz y proyectado desde la mente; 3) el *mantra* proyectado desde la mente; 4) la conciencia del *mantra* proyectada; 5) el *mantra* pronunciado sin ser pronunciado, ya sea físicamente o mentalmente.**

Esta última explicación de los cinco tipos de *mantras* es muy interesante. Para intentar comprender más profundamente, el *jivanmukti* que ha obtenido la realización máxima, es una entonación de *mantras* dentro de sí mismo, ya que todos los *chakras* se hallan funcionando simultáneamente uno con otro y produciendo estos sonidos sagrados. El estar en la presencia de un alma de este calibre, así como ver a un alma de tales logros, alterará la vida del individuo en forma permanente. Esto es por lo cual los Hindúes valoran el *darshan*, la visión del alma realizada, y valoran aún más el ver al alma realizada mientras están en el aura de esta alma. Nada se espera de él sino esto, no clases, no preguntas a ser respondidas. Todas las preguntas que mil personas puedan tener serán contestadas dentro de sus propias mentes a través de su *darshan*. Cambio de dirección en la vida, y el cambio de experiencias que están por venir, tendrán lugar al estar dentro o próximo a su aura o presencia física. Los otros cuatro son pasos progresivos a través de la

sutileza del poder del *mantra*. Para venir a los pies de un alma verdaderamente desarrollada, el *mantra AUM* entonado verbalmente, proyectado con la mente al mismo tiempo que se mantiene la conciencia de él siendo proyectado, puede llevar al devoto sincero a un alma de este calibre.



*Dos pensadores cuyo aprendizaje es sólo de los libros discutir la esencia y el fin último de la vida. El académico occidental de la izquierda se sienta encima de sus tratados de tapa dura, mientras que el pandit del Este se apoya en textos de hoja Olai. Ellos no saben todavía que la verdadera comprensión viene de dentro.*

## Teorías Esotéricas

### SEPTUAGÉSIMO SEXTO AFORISMO

**Las enseñanzas esotéricas son para ubicar la mente en los canales apropiados una vez que la transmutación está en marcha. Hasta ese momento, solamente se registrarán como exceso de conocimiento intelectual en el subconsciente de la mente consciente. Una cierta cantidad de despertar superconsciente es necesaria para comprender los modos esotéricos de pensamiento.**

Esta es una aseveración franca. Nos dice que el *guru* educando a su *chela* no debe permitir que libros, que discusiones o conocimiento más allá del punto de su desarrollo espiritual inmediato, entren en su mente. No importa cuan profundo, no importa cuan perfecto el conocimiento, servirá para atestar la mente, retardando el proceso. En vez, el *sadhana* diario, la práctica *yoga mantra*, arranca la conciencia de las áreas instintiva-intelectual de la mente, y las otras formas de *yoga raja* a ser practicadas durante estos estadios tempranos, canalizan correctamente la fuerza de vida en la corriente *sushumna* dentro de la médula espinal. Cuando todas las corrientes internas están bien establecidas y experiencia directa tiene lugar, entonces enseñanzas esotéricas escritas pueden ser leídas, pero sólo para verificar la experiencia experimentada por el experimentador.

### SEPTUAGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**"Cuando la mente consciente se equilibra a través de la práctica de no-reacción, los otros estados de la mente se aclaran, despliegan, a sí mismos frente a ella, a través de la mente superconsciente. Esta es la naturaleza de la mente – también llamada evolución espiritual.**

A través de la práctica constante de *raja yoga*, en el *ashram* bajo la mirada tutelar de un *guru* establecido, la mente consciente del *chela* se equilibra por que las mismas corrientes *ida* y *pingala* se equilibran. La corriente *sushumna* se vuelve prominente. Esta práctica *raja yoga* es en sí misma un arte refinado, pero debe ser llevada a cabo bajo dirección y en el ambiente apropiado para que se obtengan resultados positivos.

### SEPTUAGÉSIMO OCTAVO AFORISMO

**Las leyes de la mente vienen superconscientemente; ellas pasan a través del plano consciente y son registradas en el subconsciente de la mente**

**consciente. Más tarde son comprendidas subconscientemente, y luego puestas en uso práctico conscientemente.**

En el verdadero desarrollo espiritual, el conocimiento es obtenido desde dentro de uno mismo sin haber sido pre-programado a través de lecciones, libros o promesas. El adepto lleva a cabo sus prácticas. El conocimiento descubierto es el resultado. Los resultados apropiadamente obtenidos son luego verificados por las escrituras y por su *guru*. La experiencia directa es el único maestro profundo.

#### SEPTUAGÉSIMO NOVENO AFORISMO

**Para traer una ley de la mente o la solución a un problema, tres puntos o hechos se deben poseer acerca del sujeto en cuestión. Concéntrate en cada punto individualmente, luego medite acerca de ellos colectivamente. El superconsciente, a través del subconsciente, dará entonces la solución. Para mantener la ley o solución conscientemente, los tres puntos, que son de la mente consciente y de su subconsciente, deben ser recordados en su orden lógico original.**

Aquí estamos hablando de *samyama* – pensamiento, significado y conocimiento combinados en uno. Cuando combinado en uno, esto levanta el velo del tercer ojo. Lo que se haya oculto detrás del velo de la ignorancia es visto. Concentración es un arte que una vez obtenida conduce naturalmente a la meditación, contemplación y *samadhi*. La concentración en los tres puntos de que se habla en este aforismo libera de la conciencia del *yogui* la totalidad de lo externo de su contrapartida interna.

#### OCTOGÉSIMO AFORISMO

**Una mente consciente entrenada por otra mente que enseña desde los estados superconscientes, es capaz de retener conscientemente sus propias expresiones conscientes.**

El *satguru* que enseña a través de su expresión superconsciente o a través de su silencio, no solo le enseña al *chela* dentro de su vecindad inmediata, sino a todos los *chelas* en cualquier lugar del mundo, que hayan recibido *diksha* del *guru*. No existe espacio o tiempo que divida la cámara de audiencia en la cual se sienta el guru cuando el superconsciente se manifiesta en palabra o cuando está en silencio. La iniciación del *guru – diksha*, es valorada y buscada debido al flujo de conocimiento, sustento, seguridad y gracia continua que vienen del *guru* como resultado, donde sea que se halle el *guru*.

## OCTOGESIMO PRIMER AFORISMO

**La mente superconsciente puede conocer únicamente lo que los estados bajos de la mente le ponen delante, o lo que ella ha puesto delante de ella misma a través de los estados bajos de la mente debido a alguna causa previa. Esto es por lo cual el Ego debe retornar al plano consciente luego de vivir en el pensamiento superconsciente – ya que todo pensamiento ocurre en tiempo y espacio y es estimulado a través del esfuerzo de la voluntad, sin embargo la mente superconsciente es la esencia de tiempo y espacio. El espíritu – en verdad – está más allá de este objeto, la mente.**

El ser superconsciente no siempre reside en un estado superconsciente, su toma de conciencia fluye libremente a través de todos los estados de la mente y es mantenida intacta por el verdadero Ser, realizado más allá de todos los estados de la mente. Por lo tanto, el adepto que vive en estados superconscientes puede funcionar muy fácilmente en la mente consciente.

## OCTOGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**Los profundos pensadores del lejano Oriente solamente deben lidiar con el plano instintivo. Desde allí ellos pueden desconectarse y volverse seres superconscientes.**

Los niños son educados en las cosas agradables y las desagradables por sus padres; ellos aprenden esto principalmente a través de la observación. Más tarde, cuando son capaces de comunicarse, sus padres le enseñan a quien amar y a quien odiar, a quien admirar y a quien despreciar. Cuando una familia asiática reconoce la Divinidad en el niño, todos se esfuerzan en vivir una vida religiosa, estableciendo los niveles más elevados para que el niño crezca dentro de ellos. Se le escatime mucho de lo que se le hubiera enseñado si fuera una persona ordinaria. Por lo tanto, cuando está vivo espiritualmente, él está libre del mundo, no habiendo nunca entrado en él.

## OCTOGÉSIMO TERCER AFORISMO

**Los profundos pensadores de Occidente deben lidiar con los planos instintivo e intelectual. Mientras que los seres del lejano Oriente pueden sesgar lo instintivo sin comprensión, los seres de Occidente deben comprender internamente lo instintivo / intelectual antes de pasar a planos superconscientes.**

Esto es debido a que el pensamiento Occidental no tiene como metas finales verdades eternas, y lo obvio y aparente se vuelven una carga para la mente y aún más, una barrera cuando se toma el sendero del desarrollo espiritual.

Debido a que las personas de Occidente son más analíticas en lo que se refiere a todo en el mundo exterior, un proceso preliminar largo, de tratar de comprender la naturaleza instintiva y la mente intelectual baja ocurre generalmente antes de que el asunto sea dominado y que la completitud de los chakras tome control.

#### OCTOGÉSIMO CUARTO AFORISMO

**La mente superconsciente tiene todas las respuestas. Pero cuando la mente sub-subconsciente está sobre congestionada mentalmente, los pensamientos no pueden ser pasados. La mente sub-superconsciente yace en silencio conociendo.**

Esto significa que todo el mundo es una completa totalidad, con los cinco estados de la mente funcionando en todo momento. Sin embargo, cuando el sub de la mente subconsciente domina totalmente la conciencia, y una se vuelve una víctima de su pasado, ya sea positivo o negativo o mixto, cualquier nueva entrada del superconsciente a través del subconsciente, es totalmente bloqueada. El superconsciente y la pequeña parte del subconsciente en la que ha depositado conocimiento, se mantienen esperando la oportunidad de completar el ciclo. Esto significa que las respuestas están siempre allí dentro de todos. Esto es por qué, la falta de deseo, la renunciación, el dejar el pasado son dogmas importantes a ser seguidos para el desarrollo espiritual.

#### OCTOGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**La mente subconsciente solo puede conocer o poner en orden lo que ha sido puesto en ella o absorbido desde el plano consciente. Esto es por qué debes volver al plano consciente para acumular variados trozos de información y de hechos, de modo que cuando vuelves a dominios superconscientes, la mente subsuperconsciente pueda reconocerlos.**

Si la vida te resulta difícil, entonces es porque la mente subconsciente, que gobierna los esquemas fundamentales de tu vida, no ha sido impresa en forma apropiada y en forma suficiente. El aforismo dice que debemos entonces volver en un consciente esfuerzo para corregir la situación, tal como una afirmación, visualización. Para hacer esto, el problema dentro de la mente subconsciente debe ser traído conscientemente frente a la visión, ya que esta nueva información está siendo agregada. El subconsciente entonces tomará todo esto y lo recordará de acuerdo con los *karmas* del individuo.

#### OCTOGÉSIMO SEXTO AFORISMO



**Dicen que la mente superconsciente es todo conocimiento, que lo llena todo, que conoce el pasado, presente y futuro. Sin embargo, la mente superconsciente sólo puede saber lo que los estados bajos de la mente le ponen frente a ella para comprensión y para aclaración. La mente superconsciente está más allá. Puede descifrar y predecir el futuro por los acontecimientos del pasado, mezclado con la solidaridad de carácter.**

Sí, la mente superconsciente es la totalidad calma, el todo, una completitud. Es el mágico espejo correctivo. Uno mira hacia ella y ve su rostro como realmente es. Poniendo delante pensamientos, ellos vuelven inalterados pero con profundas soluciones adosadas. Esta totalidad llena de paz, conocimiento que todo lo abarca, refleja como un espejo el correcto conocimiento cuando preguntas le son hechas sobre eso. Es la venerable conciencia dentro de todos los seres humanos y de todas las criaturas vivientes. La totalidad del todo es la completitud de todo. Esto significa que cada átomo tiene en su interior todo lo que haya existido y lo que vaya a existir.

#### OCTOGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**La voluntad surge del cuerpo emocional.**

Cuando nuestras emociones no se hallan bajo control, tampoco lo está nuestra voluntad. Emociones sin control nos llevan a conciencias bajas. Emociones controladas nos llevan a conciencias elevadas. La fuerza de voluntad es esencial para avanzar en el sendero espiritual.

#### OCTOGÉSIMO OCTAVO AFORISMO

**Los profundos pensadores del lejano Oriente han pasado previamente a través de los estadios instintivos / intelectuales de la mente, inconscientes de lo que estaban pasando. Ellos deben sin embargo retornar, y funcionar plenamente conscientes de cada estadio en el cual se hallan. Esto es denominado: "Verdad en Acción"**

En Asia, hace muchos años, todo el aprendizaje ocurría a través del proceso de la memoria. Mucho es válido aún hoy en día. La gente es enseñada lo que tiene que pensar, no se la alienta a que piense en lo que debería pensar. Aprender de memoria es parte de la educación de Occidente, donde se les enseña a los niños a tomar decisiones a muy temprana edad tanto para con ellos o con otros y aprenden de sus propios errores. Por lo tanto son únicamente las personas iluminadas las que son capaces de volver a su estructura intelectual, a pensar y a decidir por sí mismas. Ellas se vuelven líderes y consejeros de aquellos a los que no se les permite pensar por ellos

mismos.

### OCTOGÉSIMO NOVENO AFORISMO

**Aquellos que se aíslan a sí mismos del mundo externo de las cosas, sintiendo repulsión por el plano instintivo, habiendo previamente sufrido en él, son aquellos que crean un Dios separado de ellos mismos en el cual depender y al cual rendir culto. Cuando ellos se dan cuenta de su verdadera naturaleza, ellos pueden funcionar en todos los estados de conciencia sin reacción negativa.**

Esto se refiere a los auto nombrados *yoguis*, no iniciados y que no se hallan en *dharma* bajo la guía de ningún *guru* o anciano de la comunidad, sino separados de la comunidad misma. Habiendo tenido algunas experiencias instintivas, a las que aborrecen, se retiran en *sadhana*, para Dios y para ellos mismos en separación dualista. Ambos, ellos y su Dios, dejan la sociedad. Este Dios particular al cual han invocado dentro de sus propias mentes, ellos rinden culto y dependen de El. Esta dependencia dualista es la suma total de lo que llaman *yoga*. Sin embargo, cuando se dan cuenta de su verdadera naturaleza y aprenden a aceptar la unión *advaitica* con el Supremo, la gran transformación tiene lugar, y el verdadero *raja yoga* comienza.

### NONAGÉSIMO AFORISMO

**El caminar calma el subconsciente de la mente consciente. Respirando con el diafragma da equilibrio cuando el subconsciente de la mente consciente está perturbado, ya que esto hace a la mente consciente conciente de lo que está pasando a través del subconsciente del superconsciente cuyo órgano físico es la vesícula y se halla centrado en el diafragma.**

Este aforismo nos dice que caminar y respirar con el diafragma son muy esenciales para avanzar en el camino espiritual, y para armonizar todas las corrientes de los cuerpos internos y externos y los varios estados de la mente misma. La vesícula es un órgano físico. Es también un centro psíquico, que conecta el subconsciente con el superconsciente. Es un pequeño *chakra* poco conocido.

### NONAGÉSIMO PRIMER AFORISMO

**La mente usa el cerebro, el cerebro envía mensajes a los diversos centros nerviosos que parecen ser cerebros en miniatura. El plexo solar es su punto focal, por lo tanto el plexo solar es llamado el asiento de la emoción, Cuando la respiración (la respiración es vida) es enviada a las regiones**

**bajas de los pulmones o al diafragma, el plexo solar derrama energía, prana en los pequeños centros nerviosos en todo el cuerpo. Estos centros nerviosos externos o cerebros recibiendo así sus energías, piensan subconscientemente. Estos centros nerviosos son representados externamente como gente o animales. Los centros nerviosos internos sin embargo, son representados externamente por seres astrales y del plano mental elevado, cuando son vistos, denominados visiones.**

Este aforismo es completo en sí mismo y nos dice que el cuerpo físico es el todo que es objetivo y subjetivo. "Yo soy el que soy" "Todo lo que es está dentro mío" "Yo soy el ser que todas las almas se hallan buscando" Pero para darse cuenta de esto y liberarse del "yo soy", es muy necesario comprender cómo trabajan las energías a través del cuerpo físico, y esto es sólo una pequeña parte de la comprensión a ser comprendida.

#### NONAGÉSIMO SEGUNDO AFORISMO

**El plexo solar mantiene el sub de la mente subconsciente, pero una vez que ha despertado, el sub de la mente superconsciente.**

El plexo solar es llamado a menudo el centro del sol. Es el gran equilibrador de todas las funciones del cuerpo. Contiene el fuego dentro del cuerpo. Cuando el *manipura chakra* duerme, el sub del subconsciente se comienza a edificar. Los individuos en este estado parecen no poseer voluntad propia, no se atreverían ni siquiera a pensar que podrían pensar por ellos mismos. Pero cuando el *chakra* se comienza a manifestar, la voluntad individual se afirma a sí misma – y lo hace no carente de problemas – y si el individuo es una persona espiritual, la mente subsuperconsciente comienza a trabajar a través de este *chakra*, curando el pasado.

#### NONAGÉSIMO TERCER AFORISMO

**El sistema linfático es la manifestación externa de la fuerzas nerviosas. Los ganglios son las estaciones intermedias de los nervios. Ellos registran el impulso nervioso que recoge la linfa. Esta es llevada por la sangre.**

Este aforismo explica cómo los *chakras*, ganglios, son las estaciones intermedias de los nervios, o donde los nervios descansan o son activados. También nos dice que el sistema linfático es la manifestación externa en el plano físico en la cual la energía astral de los nervios es contenida y a través de la cual fluye. Los ganglios, o los *chakras*, computan o registran todos los impulsos nerviosos, recogen y redistribuyen la linfa que es llevada a varias partes del cuerpo a través de la sangre.

## NONAGÉSIMO CUARTO AFORISMO

**La linfa es la manifestación de *prana*. Los pensamientos, o formas de pensamiento, son los productos de la linfa.**

Aquí aprendemos que la linfa es la manifestación física de las energías *pránicas*. Los pensamientos, que crean formas con varias formas, colores y sonidos, no solo son creados por este *prana*, ellos hacen uso de las fuerzas vitales de la misma linfa, En aquellos que piensan mucho, la vitalidad está a menudo menguada. Pensamiento, *prana* y linfa son las fuerzas vitales que crean los *karmas* que eventualmente vuelven a nosotros a través de otros.

## NONAGÉSIMO QUINTO AFORISMO

**La sangre es la portadora de la linfa. El corazón es el órgano para la sangre. El diafragma es el órgano para la linfa. La linfa lleva la fuerza nerviosa – *chyme* negativa y *chyle* positiva. La leche transporta la linfa de la vaca.**

Aquí aprendemos que el *prana* derivado de la leche transporta la linfa de la vaca, así como el ánimo de la vaca. Los Hindúes reverencian a la vaca, se esfuerzan en elevar a la vaca de modo que el ánimo de ella sea el más alto que pueda manifestar. El ánimo, el *prana*, la linfa, van a la leche y elevan a aquellos que la beben.

## NONAGÉSIMO SEXTO AFORISMO

**El bazo es la placenta que alimenta el cuerpo solar. La razón por la cual uno debe mantener el cuerpo setenta y dos horas después de la muerte, es para que el bazo forme el aura alrededor del cuerpo astral para darle fuerza para remontarse a altas esferas.**

Aquí aprendemos que el cuerpo astral necesita ayuda luego de la muerte, al menos por setenta y dos horas. Se alimente del bazo de su cuerpo previo, ahora decayendo. La cremación debe tener lugar después que este proceso haya terminado. El proceso consiste en que el cuerpo astral toma todas las energías del cuerpo físico en sí mismo. La transmutación de lo físico, lo emocional, así como de las energías de todos los órganos físicos está teniendo lugar, reconstruyendo el cuerpo astral. Esta es la experiencia de muerte lenta. La cremación inmediata está bajo otra ley, y más tiempo es necesario para que el cuerpo astral se reconstruya a sí mismo en su mundo. La forma expeditiva aceptada universalmente como práctica es no funeral para nonatos o infantes. Cuerpos enterrados se mantienen ligados a la tierra. Poner en tumbas es una práctica aceptable reservada para *satgurus*, santos o *swamis* que así lo elijan, y cuyos cuerpos son preservados en criptas con sal.

## NONAGÉSIMO SÉPTIMO AFORISMO

**La locura es el resultado de la falta de linfa en el cerebro. El órgano de la mente, o sea el cerebro, se desarrolla en gran parte con pensamiento profundo y expansivo. Sin embargo cuando la linfa y el *prana* (los elementos controladores) son removidos del cerebro, la mente puede funcionar sin discriminación a través de los diferentes canales usuales. Son la linfa y el *prana* quienes armonizan la mente con el cuerpo.**

Algunas personas piensan que el cuerpo físico contiene un cuerpo astral, y que el cuerpo astral contiene al alma. Pero nosotros hallamos aquí, que el alma, trabajando a través del cuerpo astral, vive en el cuerpo físico, y para que funcione apropiadamente, todos los elementos del vehículo deban estar trabajando bien. En el glosario encontramos explicaciones científicas sobre linfa y bazo, así como la explicación Védica de la palabra *prana*. Estúdielos con cuidado, para poder comprender más profundamente este aforismo y todos los aforismos relacionados que mencionan linfa, bazo y *prana*. Llamamos la atención aquí a la importación de las palabras "el órgano de la mente". Esto indica que la mente misma es en sí misma una entidad completa, perfecta, pero si su órgano, el cerebro, es deficiente, la comunicación con el mundo externo puede ser limitada o nula.

## NONAGÉSIMO OCTAVO AFORISMO

**La discriminación es el resultado de una abundancia de linfa en el cerebro a través de la transmutación de las fuerzas vitales.**

Las fuerzas vitales sexuales cuando se transmutan alimentan el cerebro, pero primero a todos los chakras que conducen al cerebro; y no solo la discriminación, que es la profundidad de la percepción, es aumentada, sino también muchas otras cualidades del alma, tales como expansión de la conciencia, visión a través y dentro de mundos internos y más.

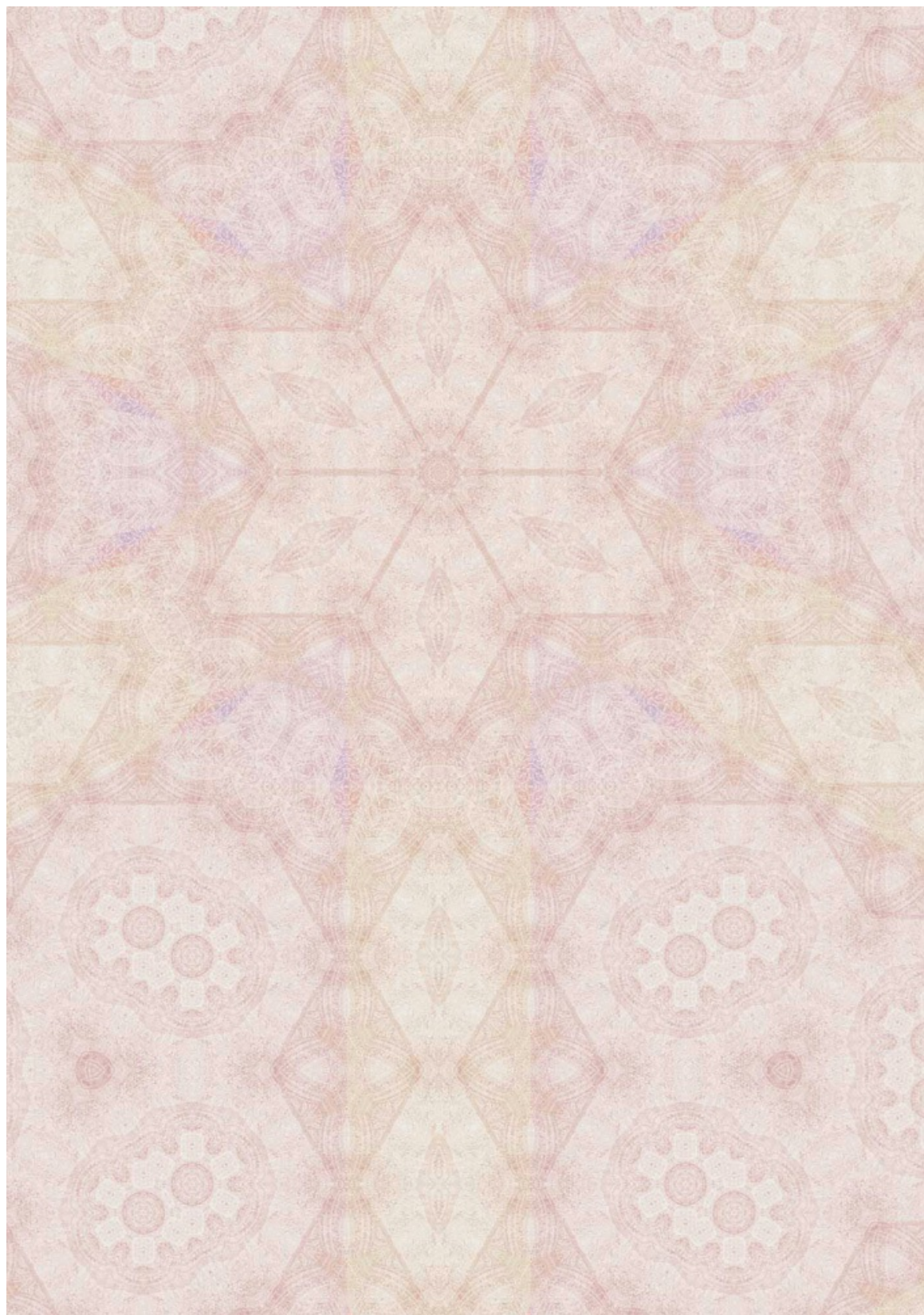
## NONAGÉSIMO NOVENO AFORISMO

**La función sexual hace uso de la linfa del bazo. Cuando es hecho en exceso, también usa linfa del corazón. La células del corazón se rompen y cuando se reponen a sí mismas se vuelven a construir en forma masiva (como se desarrollan los músculos cuando se levanta pesas). El sistema es acelerado al nivel de la emoción cuando la función sexual o los estados perversos de esta se acumulan. Sin embargo, la psiquis es incapaz de volver a la normalidad, ya que la fuerza de vida del cuerpo, la linfa, ha sido**

**agotada. Solamente después de que la linfa es transportada en abundancia por la sangre, podrá la psiquis volver a la normalidad. Sin embargo, durante ese intervalo, complicaciones pueden ser creadas y lo son, así como el aumento del tamaño del corazón, la debilitación de los pulmones, cáncer, enfermedades de tipo membranoso, etc.**

Este aforismo fue dado en 1950 en una forma muy clara y explícita. Conocimiento de la linfa, de las glándulas sin conducto y cosas semejantes deben estar en primer plano en la mente de uno para comprenderlo. Parece completo en sí mismo, y aquellos que poseen este tipo de conocimiento general, pueden obtener profundidad. Estos aforismos en linfa, sexo normal y la alta emoción de sexo pervertido indican los peligros de los excesos. Estos excesos usan las fuerzas vitales en una cantidad tal, que no están disponibles, no están allí para responder a los diversos gérmenes, virus, ataques de enfermedades que normalmente serían detenidas por el apropiado funcionamiento en condiciones saludables. Esto muestra que el sistema linfático y la inmunidad son semejantes si no lo mismo.

Nota: Durante estados de meditación, el cuerpo y las emociones son desmantelados pero pueden rápidamente lograr el estado normal debido al hecho de que hay una abundancia de linfa que hierve en la sangre y que transporta fuerza nerviosa calmada y controlada a través de las glándulas sin conducto del sistema nervioso simpático.

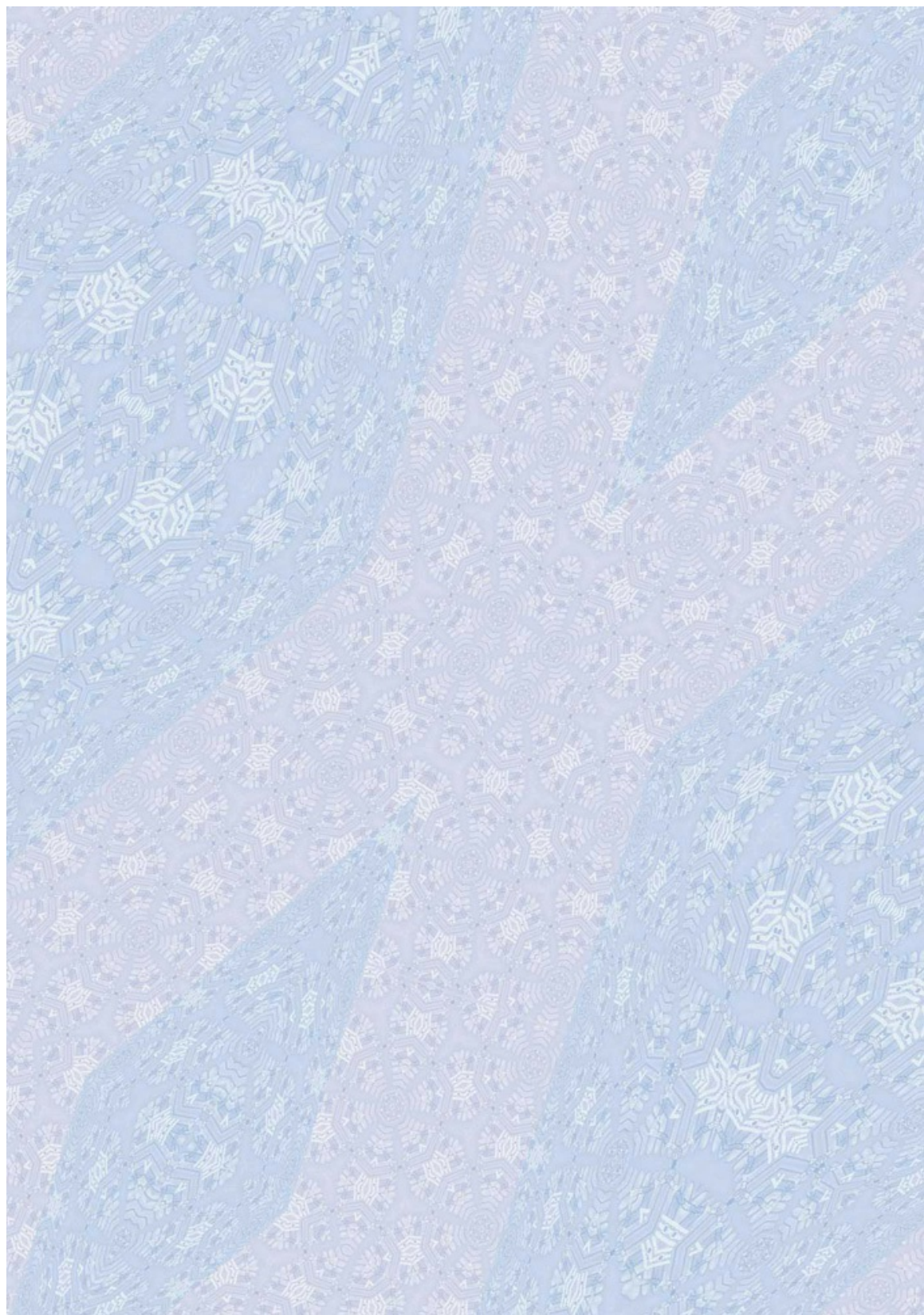




a llegado el momento de unirse realmente en la Divinidad, elevarse a la más alta realización y fluir la toma de conciencia individual en los dominios más allá de mas allá. Ha llegado el momento de aconsejarte que te tomes a ti mismo más seriamente que lo que lo hayas hecho con anterioridad. Tu eres un ser divino que se dirige a un destino divino. La experiencia de la vida es tu escuela.

Mirando hacia atrás a través de las páginas de *Habilidad de conocer*, puede ser que veas un enigma, un aforismo o un comentario que no hayas comprendido o que no hayas comprendido de inmediato. Si es así, entonces léelo y vuelve a leerlo y colócalo cuidadosamente en tu mente subconsciente. En verdad, increíblemente, tu superconsciente tendrá para ti un claro conocimiento en una hora, en un día o dos. Entonces tú podrás reivindicar tu habilidad de conocer. Tú mismo te convertirás en tu propio maestro. Después de todo, hoy día en el mundo, la gente aprende muy poco en el término de una vida. Existen grandes esfuerzos, pero logros muy pocos. Ya que el verdadero aprendizaje es la transformación. Transformación es espiritualidad en acción. El Ego más elevado implanta su conocimiento revelado en el ego más bajo, y cuando esto sucede la transformación tiene lugar. ¿Cuándo sabe uno que ha sido transformado? Bueno, uno no responde actuando de la misma manera que lo hacía antes. Su naturaleza emocional está controlada por su conocimiento interno. Su intelecto está controlado por las habilidades que han despertado, de aprender desde el interior y de comprobar el conocimiento a través de la facultad de la razón. Su naturaleza instintiva está dominada a través de comprender y aplicar las leyes de la transmutación de las fuerzas creativas en vez de estarlas disipando sin sentido. Sí, la transformación es aquello que todas las personas nacieron para lograr. La verdadera realización trae transformación. Nos volvemos diferentes a lo que éramos anteriormente.





**Upagranthah**



**Recursos**



## Manasa Sthitipanchakam

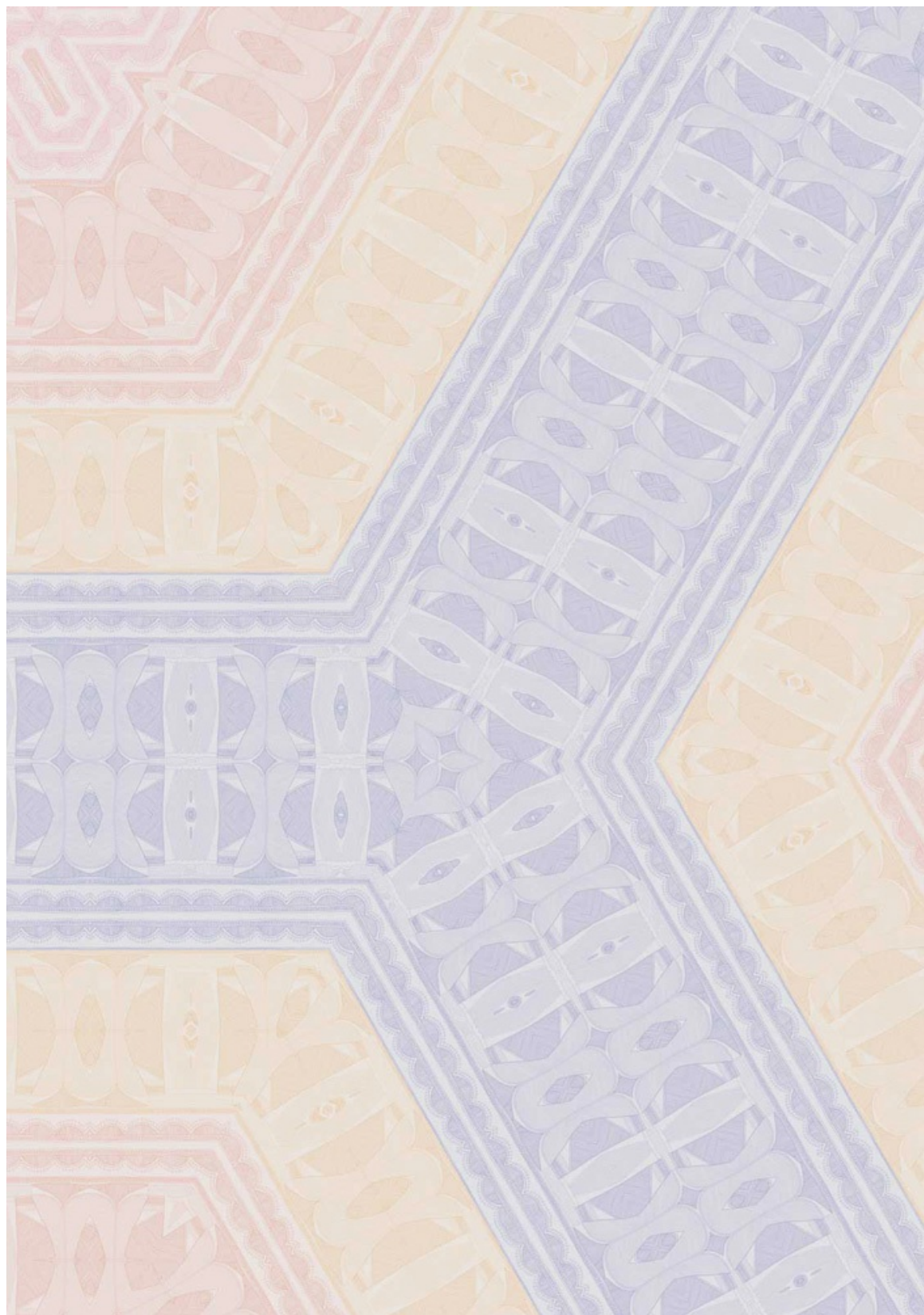


Recurso 1:

### Clave de los Colores Astrales

Central, Este, Sur, Norte y Oeste, estas son las cinco faces de Sadasiva. La faz central es de tonalidad de cristal, a faz que mira al este es carmesí hacia *kumkum*, la faz que mira al sur es oscura hacia un espeso tono, la faz que mira al norte es roja hacia la flor *aratham*, la faz que mira al oeste es blanca hacia una tonalidad lechosa. De esta manera El se reveló ante mi, Su humilde siervo.

*Tirumantiram 1735*





HORA ME GUSTARÍA COMPARTIR CONTIGO ALGUNOS EXTRACTOS FUNDAMENTALES DE UN EXCEPCIONAL Y MUY MARAVILLOSO LIBRO DE NUESTRA BIBLIOTECA, QUE POR LO QUE SÉ, NO SE HA IMPRESO MÁS Y NO SE CONSIGUE FÁCILMENTE. Es uno de los muchos libros escritos por místicos en la primera mitad de este siglo, cuando rishis de la India - maravillosos y espiritualmente

dotados clarividentes y clariaudientes - vinieron a América. Uno venía y luego partía, y luego otro. Ellos enseñaron *pranayama*, demostraron levitación (Mahayogi Harima fue notable por esto), hablaron de viajes astrales, discursaron sobre los *chakras*, y se aparecieron en los sueños de sus nuevos devotos. Estos misionarios Hindúes de alto entrenamiento *kundalini*, de la tierra espiritual llamada India, encantaron a los buscadores americanos con sus inauditas revelaciones. Un ejemplo que quisiéramos compartir hoy fue escrito por Swami Panchadasi Mahataj, quien explicó los significados de los colores del aura humana en su pequeño libro *El Aura Humana*, publicado en Illinois en 1912 por la Sociedad de Publicación Yoga. Nosotros hemos publicado el texto completo, incluyendo capítulos de formas de pensamiento y protección psíquica, en nuestra pagina Web: [www.hindu.org](http://www.hindu.org). Su contribución profunda y exacta al Occidente ayudo a establecer los cimientos de la metafísica moderna y promovió el renacimiento Hindú en curso. En épocas mas recientes, este movimiento espiritual ha sido monitoreado por nuestro grupo informal internacional de ministros y misionarios, el Satya Sanga, más de cuatrocientos *acharyas*, *swamis*, *yogis* y *sadhus*, y asentado en nuestra revista mensual HINDUISM TODAY, desde 1979. Existen más de tres millones de tales almas renunciantes dedicadas a promover el Sanatana Dharma en el mundo de hoy. Ellos, así como sus predecesores, trabajan sin descanso para elevar a la humanidad viviendo y compartiendo estas verdades eternas.

### **Extractos de *El Aura Humana* de Swami Panchadasi**

**E**l termino astral, empleado tan frecuentemente por todos los ocultistas, es difícil de explicar o definir excepto a aquellos que han seguido un curso regular de estudios en ciencias ocultas. Con el propósito de la presente consideración, es suficiente decir que aparte del plano común de los sentidos físicos, existe otro plano más sutil, conocido como el plano astral. Todo ser humano posee la facultad innata e inherente de percibir las cosas de este plano astral, por medio de una extensión o aumento de los poderes de los sentidos ordinarios, como se diría. Pero en la mayoría de las personas en el presente estadio de desarrollo, estos sentidos astrales yacen inactivos y solo

en una u otra ocasión encontramos individuos que son capaces de percibir en el plano astral, aunque, por supuesto, en el curso de la evolución, la totalidad de la raza será capaz de hacerlo. Los colores del aura humana, que provienen de los diversos estados mentales y emocionales, pertenecen al fenómeno del plano astral y por lo tanto llevan el nombre de "colores astrales". Como pertenecen al plano astral, y no al plano físico ordinario, son percibidos solo por los sentidos que funcionan en el plano astral, y son invisibles a la visión del plano físico ordinario. Pero para aquellos que han desarrollado la visión astral o clarividencia, estos colores son tan reales como lo son los colores ordinarios para las personas promedio, y sus fenómenos han sido asentados tan cuidadosamente por la ciencia oculta como la ciencia física ha asentado los colores del plano físico. El hecho de que sean invisibles para los sentidos ordinarios no significa que sean menos reales. Relacionado con esto, recuerda que para el hombre ciego, nuestros colores no existen. Y así mismo, los colores no existen para las personas daltónicas. La persona del plano físico ordinario es simplemente "daltónica" de los colores astrales - eso es todo.

En el plano astral, cada matiz de estado mental o emocional tiene su correspondiente color astral, este último se manifiesta cuando aparece la forma. Por lo tanto, una vez que el ocultista posee la clave de esta correspondencia de color, y como es capaz de percibir los colores astrales por medio de su visión astral, es también capaz de leer los estados mentales y emocionales de una persona en el rango de su visión, tan simplemente como tú eres capaz ahora de leer las palabras impresas de este libro.

Antes de proceder a la consideración de la lista de colores astrales en el aura humana, quisiera atraer tu atención a una pequeña variación en el caso de prana-aura. Yo he dicho que el prana-aura no tiene color, como un diamante, o agua clara, Esto es verdad en los casos promedio, pero en el caso de una persona con muy fuerte vitalidad física o virilidad, el prana-aura toma, a veces, un débil tinte rosado, que es en realidad una reflexión del color astral rojo, cuyo significado vamos a aprender ahora.

Como sus homólogos del plano físico, todos los colores astrales se obtienen de tres colores primarios, a saber (1) rojo; (2) azul y (3) amarillo. De estos tres colores primarios se forman todos los otros colores. A continuación de los colores primarios, encontramos los llamados colores secundarios, a saber: (1) verde, derivado de la combinación del amarillo y del azul; (2) naranja, formado por la combinación del amarillo y el rojo, y (3) púrpura, formado por la combinación del rojo y el azul. Nuevas combinaciones producen los otros colores, como por ejemplo, verde y púrpura forman el verde oliva; naranja y púrpura forman el bermejo; verde y naranja forman el citrino.

El negro se denomina ausencia de color, mientras que el blanco es

realmente la mezcla armoniosa de todos los colores, aunque parezca extraño para aquel que no ha estudiado este tema. La mezcla de los colores primarios en proporciones variadas produce lo que se denomina "matices" de color. Agregando blanco a los matices, obtenemos "tintes", mientras que mezclando negro producimos "tonalidades". Estrictamente hablando, negro y blanco son conocidos como colores "neutros".

Ahora pasamos al significado de los colores astrales - o sea, la explicación del estado mental o emocional representado por cada uno. Pido que el estudiante se familiarice con los significados de los colores primarios y de sus combinaciones. Una comprensión clara de la clave de los colores astrales es a menudo una ayuda en el desarrollo de la visión astral.

### **Clave de los colores Astrales**

Las variadas combinaciones de los tres colores primarios astrales se forman en conexión con Negro y Blanco así como de la mezcla de ellos tres. Estas combinaciones, por supuesto, resultan de las tonalidades de actividad mental y emocional manifestadas por la individualidad, de la cual son una reflexión y la clave.

La combinación y mezcla de los colores astrales, sin embargo, es innumerable, y presenta una casi infinita variedad. No solo es la mezcla causada por la unión de los colores, en conexión con negro y blanco, sino que en muchos casos, el cuerpo de un color se encuentra rayado, listado, salpicado de puntos o nublado por otros colores. A veces se percibe la mezcla de dos corrientes de color antagónico luchando una contra otra antes de mezclarse. De nuevo vemos el efecto de un color neutralizando a otro.

En algunos casos grandes nubes negras oscurecen los brillantes colores que hay debajo y entonces hacen más oscuro el intenso brillo de color, así como es a menudo observado en el caso de una conflagración física. De nuevo, encontramos grandes destellos de amarillo brillante o rojo fulgurar a través del campo del aura, mostrando agitación o el conflicto de intelecto y pasión.

El estudiante promedio, que no ha desarrollado la visión astral esta inclinado a imaginar que los colores astrales en el aura humana presentan la apariencia de un arco iris o espectro en forma de huevo, o algo por el estilo. Pero esto es un gran error. En primer lugar, los colores astrales muy raramente se hallan quietos, ya que toda actividad mental y emocional es el resultado de vibración, cambio y movimiento rítmico. Consecuentemente, los colores del aura presentan una apariencia de kaleidoscopio de constante cambio de color, forma y agrupamiento - un gran despliegue eléctrico, por decir así, trasladándose continuamente, cambiando y mezclándose.



Grandes lenguas de emanaciones como llamas se proyectan a sí mismas mas allá del borde del aura bajo fuerte sentimiento o agitación, y grandes remolinos y torbellinos vibratorios se manifiestan. La visión es de lo más fascinante, aunque un poco terrorífica al principio. La naturaleza es sabia en otorgar el don de visión astral solamente en forma gradual y en estadios de avance casi imperceptibles. Existen muchas visiones desagradables, así como agradables en el plano astral.

Recordando siempre el significado de los tres colores primarios en el plano astral, consideremos lo que representan las combinaciones, tonalidades, matices y tintes de estos colores.

## **El Grupo Rojo**

Rojo representa la fase física de la mentalidad. Esto significa que representa la parte de las actividades mentales concernientes con la vida física. Se manifiesta por la vitalidad del cuerpo, y en otros matices, tintes y tonalidades, se manifiesta por pasiones, cólera, antojos físicos, etc.

En este grupo de colores astrales vistos en el aura humana encontramos fuertemente en evidencia la clara tonalidad roja brillante, similar a esa de sangre arterial pura y fresca cuando sale del corazón, llena de material recientemente oxigenado. Esta tonalidad en el aura indica salud, fuerza de vida, vigor, virilidad, etc. en forma pura y no contaminada. El aura de un niño fuerte y saludable, muestra fuertemente y claramente esta tonalidad de color. Emociones fuertes y puras, tales como amistad, amor de compañerismo, amor por el ejercicio físico, deportes saludables y limpios, etc. se manifiestan por una tonalidad clara y limpia de rojo. Cuando estos sentimientos se vuelven contaminados con egoísmo, motivos bajos, etc., las tonalidades se vuelven más oscuras y sin brillo. Amor por bajas compañías, deportes sucios o juegos egoístas, etc., producen una tonalidad desagradable y barrosa de rojo.

Una tonalidad de rojo muy próxima a carmesí es el color del amor, pero el tinte y tonalidad varia enormemente de acuerdo a la naturaleza de esta forma de sentimiento emocional. Una muy elevada forma de amor, que busca el bien de la persona amada, más que la propia satisfacción, se manifiesta como un hermoso tinte rosado - a propósito, uno de los más agradables tintes astrales. Descendiendo en la escala encontramos la tonalidad carmesí convirtiéndose en más oscura, menos brillante, hasta que descendemos al plano de la pasión grosera, sensual, impura, que es manifestada por un desagradable, sin brillo, barroso carmesí de apariencia repulsiva, sugiriendo sangre mezclada con tierra o suelo de un establo.

Una peculiar serie de tonalidades rojas son aquellas que manifiestan ira en sus variadas formas, desde los destellos de escarlata vivido de color de ira,

que surgen de lo que se podría llamar "indignación justificada" descendiendo a la escala de los desagradables de rojo profundo sin brillo, anunciantes de furia y pasión incontrolada. EL rojo de la ira generalmente se muestra en destellos o llamaradas a menudo acompañadas de un fondo negro, en el caso de odio malicioso, o por un fondo verdoso sucio cuando la furia proviene de los celos, o de la envidia. El color de la avaricia es una muy desagradable combinación de rojo oscuro sin brillo y un verde sucio desagradable. Si las personas pudieran ver sus propios colores astrales que acompañan estos estados mentales indeseables, la visión podría quizás hacerles disgustar esos estados y hacer que trabajen para curarlos. De todas maneras, ellos son desagradables y repulsivos para el ocultista que los observa en el aura humana, y éste a menudo se pregunta por que no le enferman a la persona que los manifiesta - a decir verdad, a menudo sucede esto.

## **El Grupo Amarillo**

Amarillo representa la fase intelectual de la mentalidad. Esto significa que representa esa parte de las actividades mentales concernientes con razonamiento, análisis, juicio, procesos lógicos, inducción, deducción, síntesis, etc. En sus variados matices, tintes y tonalidades, se manifiesta por las variadas formas de actividad intelectual, elevada y baja.

En este grupo de colores astrales vistos en el aura humana encontramos tantas variedades como en el grupo rojo. El amarillo, que denota intelecto, tiene muchos grados de tonalidades y tintes y muchos grados de claridad.

Una tonalidad interesante en este grupo es la del naranja, que representa diferentes formas de "orgullo de intelecto", ambición intelectual, amor de dominio a voluntad, etc. Cuanto más grande es el grado de rojo en el color naranja astral, mayor es la conexión con la naturaleza animal o física. Orgullo y amor por el poder sobre otros tiene mucho rojo en su color astral, mientras que amor por dominio intelectual tiene mucho menos rojo en su composición. Logro intelectual puro, y amor por lo mismo, se manifiesta por un hermoso amarillo dorado y claro. Grandes maestros a menudo tienen esto en evidencia tan marcada, que a veces sus estudiantes vislumbran un "halo" dorado alrededor de la cabeza del maestro. Maestros de gran espiritualidad tienen este "nimbus" de amarillo dorado, con un borde de hermoso tinte azul en fuerte evidencia.

Las pinturas de grandes maestros espirituales de la raza usualmente tienen este resplandor dibujado como un "halo" mostrando el reconocimiento del fenómeno por parte del gran artista. La celebrada pintura de Hoffman's de Cristo en el jardín de Gethsamane muestra este nimbus tan exactamente representado, que el ocultista se halla convencido de que el artista debe haber realmente presenciado una escena similar en la luz astral, ya que sus detalles

son tan fehacientes a los hechos astrales. Las imágenes de Buda también muestran este resplandor.

Las tonalidades doradas intensas de amarillo intelectual son comparativamente menos frecuentes, siendo un color amarillo limón pálido la única indicación de poder intelectual y encontrada en el aura del común de las personas. A la vista del ocultista, empleando su poder de visión astral, una multitud de personas manifestara aquí y allá, en puntos ampliamente separados, el brillante amarillo dorado de intelecto verdadero, apareciendo como velas encendidas distribuidas entre una multitud de desvanecidos fósforos encendidos.

## **El Grupo Verde**

Este es un grupo peculiar, consistiendo por supuesto de varias combinaciones de azules y amarillos, con tintes y tonalidades de blanco y negro. Incluso hábiles ocultistas encuentran muy difícil dar cuenta del hecho de que ciertas tonalidades de verde provienen de azul espiritual y amarillo intelectual. Este es uno de los puntos más oscuros en el tópico de colores astrales, y nadie sino los más avanzados ocultistas son capaces de explicar el "por que" en algunas instancias. Para aquellos que se interesan en los análisis de este tipo, les doy la siguiente pista, que puede ayudarlos en este asunto. La clave se encuentra en el hecho de que el verde yace en el centro del espectro astral y es un balance entre los dos extremos, y es también influenciado por estos dos extremos de una manera asombrosa.

Cierto apacible verde denota amor por la naturaleza, por la vida campestre, por viajes en el campo, etc., y también, un poco distinto en tinte, el amor por escenas hogareñas, etc. De nuevo, un tinte claro de verde, transparente, hermoso, indica lo que puede denominarse solidaridad, emoción altruista, caridad, etc. Nuevamente, ilustrando variedad en este grupo de colores astrales, otra tonalidad de verde denota tolerancia intelectual del punto de vista de otros. Yendo a mas apagado, indica tacto, diplomacia, habilidad de manejar la naturaleza humana, y descendiendo aproximadamente otro grado se mezcla con insinceridad, trampa, falsedad, etc. Existe un desagradable verde pizarra que indica engaño tramposo, bajo - esta es una tonalidad muy común en los colores del aura promedio, me temo decir. Finalmente, un verde lóbrego, barroso, particularmente desagradable indica celos y sentimientos del estilo, malicia envidiosa, etc.

## **El Grupo Azul**

Azul representa la fase religiosa o espiritual de la mentalidad. Esto significa que representa actividades mentales concernientes con ideales elevados,

altruismo, devoción, reverencia, veneración, etc. Se manifiesta en sus variados matices, tintes y tonalidades, por todas las formas de sentimiento y emoción religiosas, elevados y bajos, como veremos mas adelante.

Este interesante grupo de colores astrales representa las variadas formas y grados de emoción religiosa, "espiritualidad", etc. La más elevada forma espiritual, sentimiento y pensamiento religioso esta representada por un hermoso, intenso, transparente tinte violeta, mientras que las mas bajas y burdas facetas de emoción y pensamiento religioso están representadas por más oscuros y más apagados matices, tintes y tonalidades, hasta que se llega a un profundo, oscuro índigo, tan oscuro que apenas puede distinguirse de un negro azulado. Este ultimo color, como puede esperarse, indica una baja forma religiosa de superstición, que casi no merece ese nombre. Debemos recordar que la religión tiene sus posiciones bajas así como sus elevadas - en su jardín crecen las flores más excepcionales, y al mismo tiempo las malezas más detestables. Sentimientos espirituales elevados - verdadera apertura espiritual - son indicados por un maravillosamente transparente azul claro, de un tinte inusual, algo parecido al transparente azul claro del cielo en una tarde fresca de otoño, justo antes de la puesta del sol. Aun cuando presenciamos un acercamiento a este color en la naturaleza, nos vemos inspirados por un sentimiento edificante como si estuviéramos en presencia de cosas elevadas, tan cierta es la intuición referida a estas cosas.

Moralidad en un alto grado, es indicada por una serie de hermosas tonalidades de azul, siempre de un tinte inspirador claro. Sentimiento religioso regido por temor es indicado por una tonalidad de gris azulado. Púrpura denota amor por forma y ceremonia, particularmente aquellas conectadas con oficios religiosos o grandiosidad real de un tipo solemne. Púrpura fue elegido, naturalmente, como el color de la realeza en los tiempos antiguos.

## **El Grupo Marrón**

El grupo marrón de colores astrales representa deseo por ganancia y acumulación, extendiéndose desde el marrón claro de la acumulación industriosa, hasta los lóbregos marrones opacos de la tacañería, codicia y avaricia. Existe un gran surtido en este grupo de tonalidades de marrón, como se puede imaginar.

## **El Grupo Gris**

El grupo de grises representa el grupo negativo de pensamiento y emociones. El gris representa temor, depresión, falta de coraje, negatividad, etc. Este es un grupo no deseable y desagradable.

## Negro

Negro representa el polo negativo de Ser - la negación de Espíritu Puro, y oponiéndolo en todo sentido. Negro en los colores astrales representa generalmente odio, malicia, venganza y condición diabólica. Ensombrece los colores brillantes hacia sus aspectos mas bajos, y les quita su belleza. Representa el odio - también tristeza, depresión, pesimismo, etc.

## Blanco

Blanco representa lo que los ocultistas conocen como Espíritu Puro, que es una cosa muy distinta de la emoción religiosa o "espiritualidad", y que realmente es la esencia del TODO que realmente es. Espíritu Puro es el polo positivo de Ser. Blanco es el color astral del Espíritu Puro, como hemos visto, y su presencia eleva el grado de los otros colores, y los manifiesta más claros. En efecto, la percepción del grado mas elevado del Ser conocido por los más avanzados ocultistas se presenta a los más elevados adeptos y maestros en la forma de "La Gran Luz Blanca" que trasciende cualquier luz nunca presenciada por la vista humana ya sea en el plano físico o astral - ya que pertenece a un plano mas elevado que ambos, y que es blanco absoluto en vez de relativo. La presencia de blanco entre los colores astrales del aura humana anuncia un alto grado de logro y desarrollo espiritual, y cuando se lo ve permear el aura completamente es uno de los signos del maestro - el símbolo de la calidad de experto.



### El aprendizaje y la Visualización de los Colores Astrales

La simple tabla en la página siguiente te ayudará cuando estudies los capítulos 33 y 34. Úsala para visualizar colores en los *sadhanas* y ejercicios para ver pensamientos y emociones como formas coloreadas que se mueven en la gente y a su alrededor y dentro tuyo. Incluso sin práctica, tú intuyes cuando alguien está "verde de envidia." Con la práctica, podrás gradualmente ver e identificar los colores calidoscópicos del aura humana.

### Los Colores Astrales de un Vistazo

**Rojo brillante: Fuerza, salud, fuerza de vida, vigor**



**Rosa: Tolerancia, compasión, sentimientos tiernos**



**Rojo puro: Amor a la amistad y a deportes saludables**



**Rojo sucio: Egoísmo, motivación baja**



**Rojo carmesí: Amor emocional, pasión**



**Rojo rosado: Amor puro, preocupación por los seres queridos**



**Carmesí oscuro: Pasión grosera, impura, lujuria**



**Escarlata vivo: Enojo, que se ve como llamas que saltan**



**Rojo opaco: Furia y pasión descontrolada, cólera**



**Roo-negrusco: Odio malicioso y resentimiento**



**Rojo verdoso: Cólera que surge de los celos o envidia**



**Rojo verdoso sucio: Avaricia, resentimiento celoso**



**Naranja brillante: Agresividad intelectual**



**Naranja rojizo: Orgullo y amor al poder**



**Naranja rojizo suave: Amor a la maestría intelectual**



**Amarillo dorado: Logro intelectual puro**



**Amarillo dorado azulado: Amor puro por la humanidad**



**Amarillo limón pálido: Poder intelectual**



**Verde suave: Amor a la naturaleza, vida al aire libre**



**Verde claro: Solidaridad, altruismo, caridad**



**Verde pálido: Inclinationes curativas y salud**



**Verde esmeralda: Confianza y humildad**



**Verde amarillento: Tolerancia intelectual**



**Verde amarillento opaco: Tacto, diplomacia**



**Dull Green: Falta de sinceridad, astucia**



**Bajo el engaño y la mentira: Pizarra Verde**





**Los celos, malicia envidiosa: Dark Marrón-Verde**



**Violeta y lavanda: La enseñanza espiritual de alta**



**Negrusco Indigo: Bruto religiosa emoción**



**Luz Azul Cobalto: High sentimientos espirituales**



**Light Aqua Blue: La moral de un alto grado**



**Azul de la pizarra: Los sentimientos religiosos gobernado por el miedo**



**Rich Purple: El amor de la forma y ceremonia**



**Brown: Industriosa acumulación**



**Dull Brown: La avaricia, la codicia**



**Grises: El miedo, la depresión, la falta de coraje**



**Negro: El odio, la malicia, la venganza, la tristeza**



**Blanco: El espíritu puro, hace que otros colores más claros**





## Sannyasi Gita



Recurso 2:

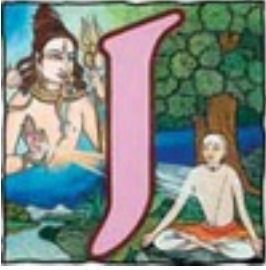
## Canción del Sannyasin

Más allá de nacimiento y muerte, alcanzado por *tapas* renunciantes está Él, ¡mi Señor de gloria resplandeciente! ¡Canta su alabanza! ¡Reza incesantemente! El Señor de los Cielos te mostrará la Tierra del Dharma.

*Tirumantiram* 1614



*Un sannyasin, vestido con el renunciante es tradicional Rudraksha Malas cuentas y túnicas color azafrán y llevar a la danda bambú, está caminando en el alto Himalaya. Durante miles de años en la India, las almas viejas han tomado el camino de la realización del yoga místico y Auto.*



INTRODUCIR LA CANCIÓN DEL SANNYASIN ES ALGO PARA NADA FÁCIL DE HACER, PERO LO INTENTARÉ DICIENDO PARA COMENZAR QUE LA RENUNCIACIÓN DEL MUNDO NO ES PARA TODOS, PERO LO ES PARA MUCHOS. Por ejemplo, si dos tercios de las personas de este planeta fueran líderes espirituales y tuvieran nada más en su mente que difundir el *dharm*a de pensamiento

correcto, palabra correcta y acción correcta, ¿no tendríamos acaso el más maravilloso mundo? Sería en verdad una aldea global, un refugio, un mundo de maravilla. Pero durante este *yuga*, puede que no sea posible porque almas jóvenes habitan el planeta en abundancia, y el único método de disciplina entre ellas es con el hacha, el látigo y con palabras duras e insultantes. De esta manera ellos adquieren mucho *karma* para ser elaborado en otro nacimiento. Esto tiene mucho sentido, ya que si ellos no crearan nuevo *karma* ellos no reencarnarían y nunca se volverían almas maduras. Son las tragedias, las heridas, los temores, los argumentos que se mantienen sin resolver, lo que incita a las almas jóvenes a ir a adelante. Ellas aprenden por sus propios errores, pero muy lentamente, tomando las lecciones de sus experiencias y siempre echándole la culpa a otros de lo que les sucede a ellos. Por esto y por la mayoría de lo dicho anteriormente, es que podemos distinguir entre un alma madura de una en grado intermedio y de aquella no-verificada. Las almas intermedias luchan con sus emociones; ellas se dañan a sí mismas más que a otros. La equivocación no es un enemigo. Ella es el maestro de nuevos descubrimientos. De ellos es la interminable búsqueda. De ellos es el interminable no poder alcanzar el final de la búsqueda. A diferencia de las almas jóvenes, sus deseos están bien definidos. A diferencia de las almas jóvenes, su intelecto tiene algún desarrollo, puede no ser agudo pero es utilizable. Para ellos la religión es una solución aceptable. Ellos no son supersticiosos, en el sentido de creer en lo que no comprenden, como sucede con las almas jóvenes. Ellos deben ser satisfechos con razones adecuadas de por qué, como y qué es lo que depara el futuro. Todas las almas intermedias deben aprender a no arrastrar el pasado con ellos a través de la vida en forma de resentimiento, sin perdonar a través de no olvidar. Esta es una lección y esta solo las distingue de sus ejemplos más maduros. Pero ellas acuden a las almas maduras para ayuda y consuelo, buscando tomarles la mano, apoyarse en sus hombros y compartir con ellas algo de sus bagajes de experiencia.

*Sannyasa* es para las almas maduras. Estos seres inteligentes, misericordiosos, confían en sus memorias de su pasado cuando eran almas jóvenes. Ellas confían en sus habilidades superconscientes de mirar registrar y examinar toda situación, acontecer, del pasado, presente y futuro. Su prueba, y

su prueba suprema es equilibrar su vida interna y su vida externa. Por lo tanto ellas renuncian al mundo, y en su renunciamiento, el mundo que ellas renunciaron, las renuncia a ellas. Su humanidad está aún allí, su esfuerzo está aún allí, y su búsqueda de aclaraciones está aún allí. Pero lo que no está allí es el sentido de su pequeño ser. El sentido del pequeño yo. El sentido de "yo y mío" es reemplazado por "nosotros" y "nuestro".

No todas las lamas maduras están listas para las sagradas órdenes de *sannyasa*, pero algunas lo están, y estas pocas poseen cualidades especiales. La lealtad a su linaje es una de las más importantes y la otra es amor en su voluntad. Esto significa que ellas hacen que acontecimientos tengan lugar en el mundo externo. Ellas efectúan cambios, pero no reclaman recompensa ni reconocimiento. Ellas no se ponen de mal humor si la apreciación no aparece. Ellas continúan hacia delante, siempre impulsadas por su espiritualidad, esa fuerza de inspiración que está siempre en movimiento que apaga al ego externo y da crédito a los otros. Esa habilidad recompensadora de examinar el futuro, prepararse y guiar a otras hacia él, es algo que deben desarrollar.

Las almas jóvenes se unen entre ellas. Las almas intermedias se unen con proyectos y con el aprendizaje de cosas nuevas, uniéndose con la mente y con el intelecto. Las almas maduras buscando el Ser más allá, se unen con el Espíritu y con cosas espirituales. Para ellas llama una vida casi perfecta y pura. Ellas saben intuitivamente que la unidad profunda de *jiva* con *Siva* no es una tarea fácil, que se lleve a cabo en un seminario o en una clase de *yoga* de fin de semana. Por lo tanto ellas van más allá, ellas renuncian, ellas adoptan los ideales de los cuatro *Vedas* – no para repetirlos de memoria, sino para vivirlos, así como hicieron los *rishis* de la antigüedad. Eso conduce al sendero del renunciante, del *sannyasin*, en la tradición de la India.

Si bien tú puedes no renunciar al mundo formalmente, puedes beneficiar tu búsqueda enormemente sabiendo cómo aquellas grandes almas viven y responden a la vida. Tú puedes en el medio de tu vida encontrar maneras de seguir su ejemplo.

Date cuenta que los *sannyasins*, los *sadhus* y la multitud de mendicantes sin nombre de las ordenes tradicionales del Hinduismo (se estima que ellos son unos tres millones) han construido dentro de ellos la estructura espiritual, social, cultural que ha sobrevivido sitio y pestilencia dentro de los países en los que ellos sirven. Pero lo más importante, ellos han sobrevivido el sitio de su propio ser bajo, la pestilencia de su propia mente y se han elevado a las alturas. Este libro, *Uniéndose a Siva*, contiene dentro la sabiduría que, una vez leída y comprendida, se vuelve conocimiento para lograr la conquista de las conquistas, la victoria sobre la mente instintiva-intelectual y todo lo que esta contiene. Todo esto y más es resumido tan elocuentemente en la "Canción del

*Sannyasin*", un poema conmovedor escrito por Srila Sri Swami Vivekananda Maharaj (1863-1902), compuesto en Julio, 1885, en Thousand Island Park, Nueva York. Vívelo, simplemente vívelo, y trata de realizar en tu vida estos grandes ideales. Procede con confianza, ya que la unión con Siva esta asegurada y cierta. Esa es la forma en que es y esa es la forma en que es. Aum.





*Swami Vivekananda (1863-1902), discípulo de Sri Ramakrishna, viajó por toda la India después de la muerte de su guru, en última instancia, llevar el hinduismo en Occidente. Se pone de pie cerca del Ganges, su monasterio Kolkata en el otro lado. Swamiji escribió el poema en Nueva York a los 22 años.*

# Canción del Sannyasin

¡Despierta la nota! La canción que tuvo su nacimiento  
lejos, donde mancha mundana no puede nunca alcanzar,  
en cavernas de montañas y claros en lo profundo del bosque,  
cuya calma ningún suspiro por lujuria o riquezas o fama  
podría jamás romper; donde llevó el torrente  
de conocimiento, verdad, y dicha que sigue a ambos.  
¡Canta alto la nota, *Sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

¡Cercena vuestros grillos! Ataduras que os subyugan,  
de brillante oro, o más oscuras, de bajo cobre –  
amor, odio; bueno, malo; y toda la multitud dual.  
Sabe que esclavo es esclavo, acariciado o fustigado, sin libertad;  
Ya que grillos, aunque de oro, no son menos fuertes para encadenar.  
¡Entonces quítatelos, *sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

Deja que las tinieblas se vayan; la quimera que guía  
con luz parpadeante a apilar mas penumbra sobre penumbra.  
Esta sed de vida calma para siempre; ella arrastra al alma  
De nacimiento a muerte y de muerte a nacimiento.  
Conquista todo aquel que se conquista.  
¡Conoce esto y nunca cedas, *Sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

"El que siembra debe cosechar", dicen, "y causa debe traer  
el seguro efecto: bien, bien; mal, mal; y nadie  
escapa a la ley. Pero quien viste una forma  
debe vestir la cadena." Tan cierto, pero más allá  
tanto de nombre como de forma está *atman*, por siempre libre.  
¡Sabe que tú eres Eso, *Sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

No conocen verdad quienes sueñan tales vacíos sueños  
Como padre, madre, hijos, esposa y amigo.  
El Ser sin sexo – ¿padre de quién es El? ¿hijo de quién?  
¿amigo de quién, enemigo de quién es El que no es sino Uno?  
El Ser es todo en todo – nadie más existe;  
¡Y tú eres Eso, *Sannyasin* audaz! Di,

"Om Tat Sat, Om!"

No existe sino Uno: el Libre, el Conocedor, Se,  
Sin nombre, sin una forma o mancha.

En Él está *maya* soñando todo este sueño.

El Testigo, El aparece como naturaleza, alma.

¡Sabe que tú eres Eso, *Sannyasin* audaz! Di,

"Om Tat Sat, Om!"

¿A dónde va tu búsqueda? Esa libertad, mi amigo, este mundo  
no pueda dar. En libros y templos,

tú buscas en vano. Tuya sola es la mano que sostiene

la soga que continúa arrastrándote. Entonces cesa el lamento.

¡Deja de asirte, *Sannyasin* audaz! Di,

"Om Tat Sat, Om!"

Di, "Paz a todos. No corren riesgo por mi

nada que viva. In aquellos que moran en lo elevado,

en aquellos que se arrastran bajo - ¡yo soy el Ser en todos!

A toda vida, aquí y allá yo renuncio,

a todos los cielos, tierras e infiernos, todas las esperanzas y los temores."

¡Entonces corta tus ataduras, *Sannyasin* audaz! Di,

"Om Tat Sat, Om!"

No prestes más atención a cómo el cuerpo vive o va.

Su misión esta cumplida: deja que el *karma* lo hunda.

Deja que uno le ponga guirnaldas, que otro patee

este cuerpo: no digas nada. No pude haber elogio ni culpa

cuando el que elogia y el elogiado, el que culpa y el culpado , son uno.

Entonces está calmado, *Sannyasin* audaz! Di,

"Om Tat Sat, Om!"

La verdad nunca viene donde lujuria, fama y ambición

de ganancias residen. Ningún hombre que piense en una mujer  
por esposa puede ser perfecto;

ni aquel que posee alguna cosa, ni aquel

a quien la ira encadena, puede pasar por las puertas de *maya*.

De modo que renuncia a ellos, *Sannyasin* audaz! Di,

"Om Tat Sat, Om!"

No tengas hogar. ¿Qué hogar puede albergarte a ti mi amigo?

El cielo es tu techo, el pasto tu lecho, y comida

lo que el azar traiga – bien cocida o mala, no juzgues.

Ni comida ni bebida puede manchar el noble Ser  
Que se conoce a sí mismo. Como río torrencial libre  
siempre serás, *Sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

Sólo pocos conocen la verdad. El resto te odiará  
y se burlará de ti, magno; pero no prestes atención.  
Vé tú, el libre, de lugar en lugar, y ayúdalos  
a salir de las tinieblas, el velo de *maya*. Sin  
Temor al dolor, y sin buscar placer, vé  
Mas allá de ambos, *Sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

Entonces día tras día, hasta que el poder de *karma* es agotado,  
Libera el alma para siempre. No hay más nacimiento,  
No yo, no tú, no Dios, no hombre. EL "Yo"  
se ha vuelto Todo, el Todo es "Yo" y dicha.  
Sabe que tú eres Eso, *Sannyasin* audaz! Di,  
"Om Tat Sat, Om!"

---

La "Canción del Sannyasin" escrita por Swami Vivekananda es citada con permiso escrito, de "Charlas Inspiradas, Mi Maestro y Otras Escrituras"; derechos de autor 1958 de Swami Nikhilananda, depositario de la heredad de Swami Vivekananda; publicado por el Centro Ramakrishna-Vivekananda de Nueva York. Extraordinariamente, el original escrito a mano fue descubierto (mucho tiempo después del fallecimiento en 1902) escondido en una pared durante la restauración de 1943 de un refugio donde Swamiji había pasado el verano y dado *darshan* y discursos a los buscadores de Occidente.



## Chitrani

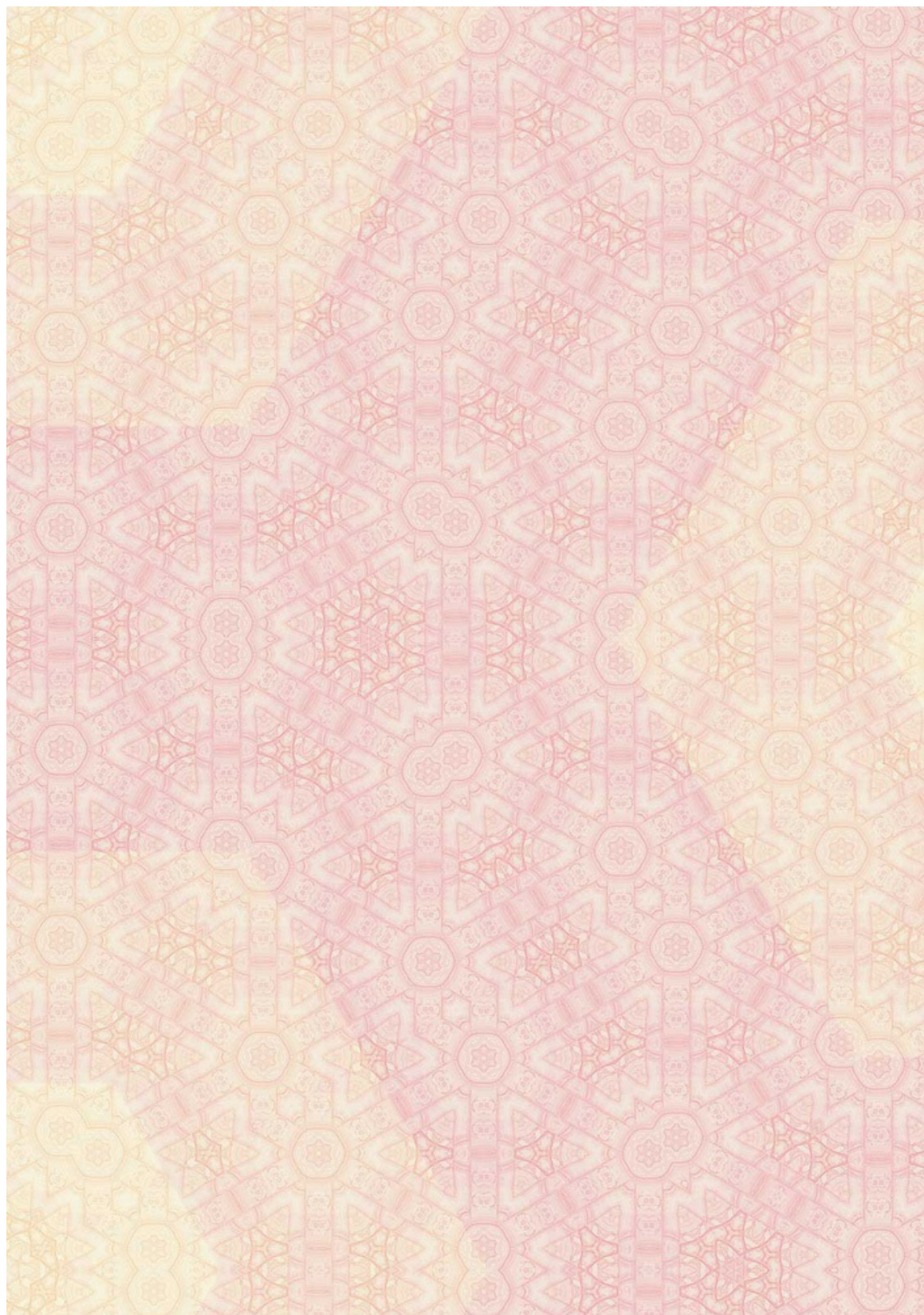


Recurso 3:

## Tablas

Aquellos que reciben la gracia de Siva son liberados de la impureza que liga al ego, llamada *anava*. Trascendiendo los estados de *bindu*-luz y *nada*-sonido, ellos se vuelven como Pranava Aum y se unen en puro Siva. Verdaderamente este es un estado prístino.

*Tirumantiram* 2233





E DAN TRES TABLAS EN ESTE RECURSO. LA PRIMERA MUESTRA COSMOLOGÍA HINDÚ, CORRELACIONANDO LAS VARIAS DIVISIONES Y CATEGORÍAS DE MANIFESTACIÓN, ASÍ COMO LOS CUERPOS, CAPAS, CHAKRAS Y ESTADOS DE CONCIENCIA DEL ALMA. Está organizada con la conciencia más elevada, o nivel más sutil de manifestación en la parte superior y con la más

baja o más grosera en la parte inferior. Al estudiar la tabla, es importante recordar que cada nivel incluye dentro de él todos los niveles que están arriba. Por consiguiente, el elemento tierra, el más grosero o externo de los aspectos de manifestación, contienen todos los *tattvas* que están por arriba de él en la tabla. Ellos son su estructura interna. En forma similar, el alma revestida de un cuerpo físico tiene también todas las capas que se mencionan arriba – *pránica*, instintiva-intelectual, cognoscitiva y causal. Aquí ahora se da una descripción breve de las porciones mayores de la tabla de cosmología.

***lokas (3 mundos & 14 planos):*** Estas son las divisiones clásicas de conciencia, tradicionalmente 14 en número, como se listan. Una división más simple muestra en la primer columna los tres *lokas*: causal, sutil y grosero. Los 14 planos corresponden directamente a los *chakras*, centros de fuerza psíquicos dentro de los cuerpos internos del alma, también listados en la segunda columna. Los 14 *chakras* son dentro del ser humano los "portales de entrada" a cada uno de los 14 planos.

***kala (5 esferas):*** El centro de la tabla lista las cinco *kalas* -- vastas divisiones de conciencia o "dimensiones" de la mente. Nótese que los cinco estados de la mente – superconsciente, sub-superconsciente, consciente, subconsciente y sub-subconsciente – son también listados en esta columna.

***tattva (36 evoluciones):*** Los 36 *tattvas*, listados a la derecha de los *kalas*, son los "componentes básicos" del universo, sucesivamente evoluciones de conciencia más groseras. Estas se hallan en tres grupos, tal como se muestra.

***kosha & sharira (3 cuerpos & 5 capas):*** Las capas o cuerpos del alma son dadas en las dos columnas de la derecha. Nótese la correlación de éstas con los mundos, leyendo a través de la tabla hacia la izquierda en las dos columnas denominadas "tres mundos" y "14 planos".

En la segunda tabla, son listados los 14 *chakras* y sus atributos, y en la tercera, se da una lista completa de los 36 *tattvas*. También proporcionamos una aclaración más profunda sobre los *chakras* y las tres corrientes nerviosas primarias del cuerpo interno: *ida*, *pingala* y *sushumna*. Para mayor información sobre los sujetos de estas tablas, por favor refiérase al Glosario.



ॐ Cosmología Védica-Agámica			ब्रह्माण्ड Universo Interior y Exterior			
३ लोक 3 Mundos	१४ लोक 14 Planos (LOKA)	CHAKRAS	5 Esferas (KALA)	Parasiva ( <i>atattva</i> ) ३६ तत्त्व 36 Evoluciones (TATTVA)	३ शरीर 3 Cuerpos (SARIRA)	५ कोश 5 Capas (KOSA)
3er Mundo <b>Sivaloka</b> "plano de Dios", y de los Dioses, o Karanaloka, el "plano causal"	7. <b>Satyaloka</b> , "plano de realidad", también llamado Brahmaloka, <i>chakra sahasvara</i>	SAHSAVARA	5. <b>Santyatitakala</b> Sivananda, superconciencia expandida en espacio interior sin fin	<b>SUDDHAMAYA: energía espiritual pura</b> 1) <i>Siva tattva</i> : Parasakti-nada, Satchidananda, conciencia pura 2) <i>Sakti tattva</i> : Paramesvara-bindu, Dios Personal	CIERPO DEL ALMA	visvagrasi: unión final del dorado <i>anandamaya kosa</i> - <i>svarnasarira</i> - en Paramesvara
	6. <b>Tapoloka</b> , "plano de austeridad", <i>chakra ajna</i>	AJNA	4. <b>Santikala</b> <i>karana chitta</i> , formas superconscientes hechas de sonidos y colores internos	3) <i>Sadasiva tattva</i> : poder de revelación 4) <i>Isvara tattva</i> : poder de ocultamiento 5) <i>Suddhavidya tattva dharma</i> , conocimiento puro, los poderes de disolución, preservación y creación - Rudra, Vishnu y Brahma		
	5. <b>Janaloka</b> , "plano creativo", <i>chakra visuddha</i>	VISUDDHA				
SEGUNDO MUNDO Antaraloka, plano sutil o astral	4. <b>Maharaloka</b> , "plano de grandeza", <i>chakra anahata</i>	DEVALOKA ASTRAL EL ELEVADO	3. <b>Vidyakala</b> <i>anukarana chitta</i> , - conciencia sub-superconsciente de formas en su totalidad en estados progresivos de manifestación - conocimiento sub-superconsciente de las fuerzas interrelacionadas de energías espirituales y magnéticas	<b>SUDDHASUDDHAMAYA: energía espiritual-magnética</b> 6) <i>maya tattva</i> : energía mítica 7) <i>kala tattva</i> : tiempo 8) <i>niyati tattva: karma</i> 9) <i>kala tattva</i> : creatividad, aptitud 10) <i>vidya tattva</i> : conocimiento 11) <i>raga tattva</i> : deseo 12) <i>purusha tattva</i> : alma envuelta	CIERPO ASTRAL SUTIL	VIJNAMAYA KOSA "capa de conocimiento", la capa mental o causal actínica
	3. <b>Svaraloka</b> , "plano celestial"	SVARLOKA ASTRAL MEDIO	2. <b>Pratishthakala</b> <i>buddhi chitta</i> y <i>manas chitta</i> , dominio del intelecto y del instinto	<b>ASUDDHAMAYA: energía magnética- grosera</b> 13) <i>prakriti tattva</i> : naturaleza primordial 14-16) <i>antahkarana</i> : facultades mentales 17-21) <i>nanendriyas</i> : órganos de percepción 22-26) <i>karmendriyas</i> : órganos de acción 27-31) <i>tanmatras</i> : elementos de percepción 32-35) <i>akasa tattva</i> : (éter), <i>vayu tattva</i> : (aire), <i>tejas tattva</i> : (fuego), <i>apas tattva</i> : (agua)		
	2. <b>Bhualoka</b> , "plano de atmósfera", <i>chakra svadhishtana</i> - Fitriloka, "mundo de ancestros"	PIITRLOKA ASTRAL BAJO	1. <b>Nivrittikala</b> <i>jagrat chitta</i> , <i>samskara chitta</i> y <i>vasana chitta</i> - la mente consciente, subconsciente y sub- subconsciente, las fuerzas magnéticas interrelacionadas entre gente, y sus posesiones			
	PRETALOKA, "mundo de los que partieron", almas ligadas a la tierra	PRETALOKA				
	1. <b>Bhuloka</b> , "plano terrestre", <i>chakra muladhara</i>	MULADHARA ASTRAL				
PRIMER MUNDO Bhuloka				36) <i>prithivi tattva</i> : tierra	SUKSHMA SARIRA "cuerpo sutil" también llamado cuerpo astral	MANOMAYA KOSA capa intelectual (óptica-causal) y capa instintiva (óptica-astral)
Mundo Inferior del Antaraloka NARAKA			<b>Narakaloka (7 planos infernales de conciencia baja)</b> -1) Put ( <i>chakra atala</i> ), -2) Avichi ( <i>chakra vitala</i> ), -3) Samhata ( <i>chakra sutala</i> ), -4) Tamisa ( <i>chakra talatala</i> ), -5) Rjijsha ( <i>chakra vasatala</i> ), -6) Kudmala ( <i>chakra mahatala</i> ), -7) Kakola ( <i>chakra patala</i> )			PRANAMAYA KOSA "capa de vitalidad", que da vida al cuerpo físico
						STHULA SARIRA, "cuerpo grosero", o <i>ANNAMAYA KOSA</i> , "capa hecha de alimento" - el cuerpo físico, o cuerpo óptico

Los Chakras son plexos nerviosos o centros de fuerza y conciencia localizados dentro de los cuerpos internos de la persona. En el cuerpo físico existen los correspondientes plexos nerviosos, ganglios y glándulas. Los siete *chakras* principales se pueden ver psíquicamente como coloreadas ruedas de muchos pétalos o lotos situados a lo largo de la médula espinal. Los siete *chakras* bajos, apenas visibles, existen por debajo de la médula espinal.



**Los Siete Chakras Superiores:** Los *chakras* más sutiles yacen arriba y dentro del *chakra* coronario al tope de la cabeza. La literatura Budista cita treinta y dos

*chakras* superiores. La tradición Agámica Hindú delinea siete niveles de dimensiones enrarecidas de *paranada*, el primer *tattva* y el estrato más elevado de sonido. Estos son: *vyapini*, *vyomanga*, *ananta*, *anatha*, *anasrita*, *smana* y *unmana*. Los *chakras* elevados han sido experimentados por muy pocos, como conglomerados de *nadis*, corrientes espirituales nerviosas, que son estimuladas y desarrolladas por muchas experiencias *samadhi*, despacio descenden hacia los cuerpos mental y astral, efectuando una transformación permanente del ser completo.

**7. Sahasrara** - Iluminación, Divinidad. La cima de la montaña espiritual, pináculo de luz, energía y conciencia. Aham Brahnasmi, "Yo soy Eso", es revelado. Aquí aquellos liberados permanecen en comunión con el Ser. Significado: "de mil pétalos". Localización: el tope del cráneo. Deidad: Siva. Sakti: Nirvanasakti. Color: Dorado. Pétalos: 1008. Plexo: pituitario. Plano: Satyaloka.

**6. Ajna** - Visión Divina. Clarividentes y sensitivos residen en los pétalos de color pastel de este dominio refinado, con acceso a muchos niveles de superconsciencia en mundos internos de luz. Significado: "comando". Localización: entre las cejas. Deidad: Ardhanarisvara. Sakti: Hakini. Color: lavanda. Vehículo: cisne. Pétalos: dos. Plexo: cavernoso. Plano: Tapoloka.

**5. Vishuddha** - Amor Divino. Aquí emana amor ilimitado, una visión de todas las almas como hermanos y hermanas y todas las cosas como sagradas. Almas desinteresadas, artistas excepcionales y poetas místicos residen aquí. Significado: "pureza". Localización: garganta. Deidad: Sadasiva. Sakti: Sakini. Color: azul-púrpura ahumado. Vehículo: pavo real. Pétalos: dieciséis. Plexo: faríngeo. Elemento: éter. Plano: Janaloka.

**4. Anahata** - Conocimiento directo. Aquellos que alcanzan este dominio, con su muy delicada, penetrante percepción en muchos campos de actividad y conocimiento, son los guías de la humanidad, consejeros, mentores y resolutores de problemas. Significado: "inmaculado". Localización: corazón. Deidad: Isvara. Sakti: Kakini. Color: verde ahumado. Vehículo: ciervo. Pétalos: doce. Plexo: cardíaco. Elemento: aire. Plano: Maharloka.

**3. Manipura** - Fuerza de Voluntad. Este es el centro de la fuerza de voluntad. Hombres y mujeres consumados se desempeñan a altos niveles mentalmente y físicamente cuando viven en este centro de energía, disciplina y resistencia. Significado: "Ciudad enjoyada". Localización: plexo solar. Deidad: Maharudra Siva. Sakti: Lakini. Color: amarillo ámbar. Vehículo: carnero. Pétalos: diez. Plexo: epigástrico o solar. Elemento: fuego. Plano: Maharloka-Svarloka.

**2. Svadhishtana** - Razón. Hogar del intelecto. La gente educada trabaja a través de este centro de lógica y análisis. Las grandes mentes lo dominan. Es la morada del *pandita* y el refugio del pragmático. Significado: "el lugar de uno". Localización: abdomen bajo. Deidad: Vishnu. Sakti: Sakini. Color: naranja rojizo. Vehículo: cocodrilo. Pétalos: seis. Plexo: prostático. Elemento: agua. Plano: Bhavarloka.

**1. Muladhara** - Memoria-tiempo-espacio. El domicilio de la memoria, el cimiento de todo conocimiento humano, este centro es también el asiento de nuestros instintos básicos de supervivencia, sexualidad y otros. Significado: "cimiento". Localización: base de la médula espinal. Deidad: Ganesa y Brahma. Sakti: Dakini. Color: rojo. Vehículo: elefante. Pétalos: cuatro. Plexo: sacro o pélvico. Elemento: Tierra. Plano: Bhuloka.

### **Siete Chakras por debajo de Muladhara**

**1. Atala** - Miedo y lujuria. Cuando la toma de conciencia cae por debajo del *muladhara* en miedo, indecisión bloquea la ambición y un estilo de vida licencioso opaca la capa *pránica*. Significado: "sin fondo". Plano: Put.

**2. Vitala** - Enojo furioso. Rayas negras-rojas oscuras adornan el aura cuando la toma de conciencia entra en esta caldera de fuego instintivo y entonces hace daño a otros. Significado: "región de los perdidos". Plano: Avichi.

**3. Sutala** - Celos vengativos. Querer lo que otros poseen y preocupación por lo que uno no es atormenta la mente, infundiendo rencor. Significado: "la gran región baja". Plano: Samhata.

**4. Talatala** - Confusión prolongada. Las perversiones reemplazan los goces naturales. *Karmas* negativos se componen y endurecen el flujo de la toma de conciencia. La razón se pervierte. Significado: "por debajo del último nivel". Plano: Tamisra.

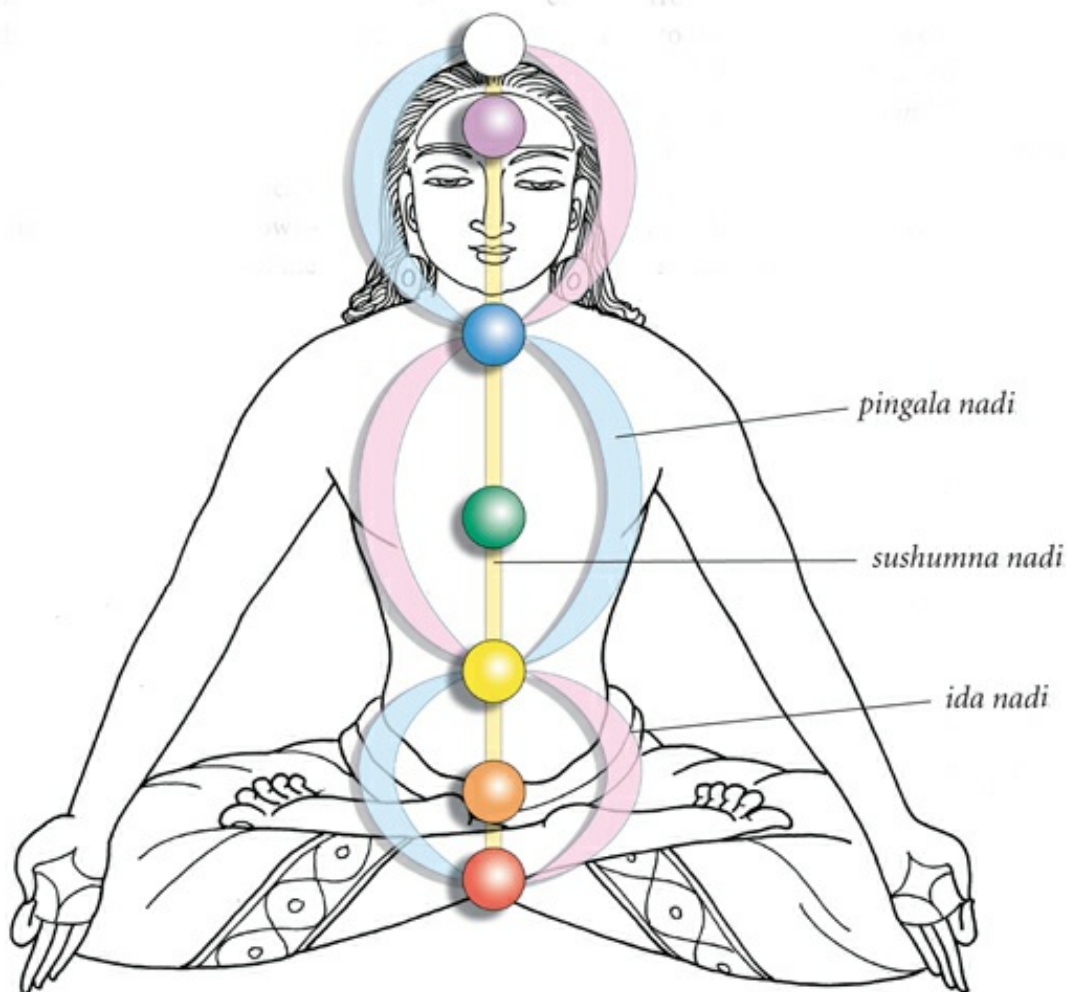
**5. Rasatala** - Egoísmo. Un velo encarcelante de "mi" y "mío" ciega el instinto natural de preocuparse por los demás. Toda acción es para ganancia personal. Significado: "región baja de humedad". Plano: Rijisha.

**6. Mahatala** - Falta de conciencia. Predomina una ceguera a impulsos elevados. Culpa, remordimiento, incluso temor son extraños. La vida es criminalidad. Significado: "la más grande región baja". Plano: Kudmala.

**7. Patala** - Malicia y asesinato. Un virtual infierno de odio, hacer daño, matar por matar sin remordimiento. La razón raramente alcanza esta región. Significado: "la región baja de la maldad". Plano: Kakola.

## Ida, Pingala y Sushumna

Ilustrados aquí se hallan los tres principales *nadis*: *ida*, *pingala* y *sushumna*, corrientes psíquicas nerviosas a través de las cuales fluye el *prana* desde la fuente central, Shiva. *Ida* y *pingala* entrelazan la médula espinal (mostrada aquí por fuera de *sushumna* para ilustración). Ellas comienzan en el *chakra muladhara*, se cruzan de nuevo en los *chakras manipura* y *vishuddha* y se encuentran en el *sahasrara*. El *nadi ida* es de color rosado y de naturaleza femenina, es el canal de la energía física-emocional. Fluye hacia abajo, terminando en el lado izquierdo del cuerpo. El *nadi pingala*, de color azul y de naturaleza masculina, es el canal de la energía intelectual-mental. Fluye hacia arriba, terminando en el lado derecho del cuerpo. *Sushumna*, la mayor corriente nerviosa, de color amarillo pálido, pasa por la médula espinal desde el *chakra muladhara* en la base hasta el *sahasrara* en la corona de la cabeza. Es el canal del *kundalini*. A través de *yoga*, el *kundalini* energía que yace adormecida en el *muladhara* es despertada y hecha elevar por este canal a través de cada *chakra* hasta el *chakra sahasrara*.



# 21 Chakras

## Centros de Fuerza de Conciencia

**Siete Chakras Superiores:** Los más sutiles de los 21 *chakras* yacen arriba y dentro del *chakra* coronario al tope de la cabeza. La tradición Agámica Hindú delinea siete niveles de *paranada*, el primer tattva y el estrato más elevado de sonido.

Ellos son: *vyapini*, *vyomanga*, *ananta*, *anatha*, *anasrita*, *samana* y *unmana*, experimentados por muy pocos como conglomerado de *nadis*, corrientes nerviosas espirituales, estimuladas y desarrolladas por muchas experiencias *samadhi*.

**Nombre:** 7) *sahasrara*

**Localización/Plexo:** corona de la cabeza/pituitaria

**Atributo:** iluminación

**Organo Motor:** -

**Glándula Endócrina:** pituitaria

**Color/Metal:** dorado/oro

**Deidad/Sakti:** Siva/Nirvanasakti

**Vehículo:** -

**Plano:** Satyaloka

**Planeta:** Neptuno

**Elemento/Sentido:** Sunya vacío

**Pétalos:** 1008

**Letra\*:** -

**Nombre:** 6) *ajna*

**Localización/Plexo:** tercer ojo/cavernoso

**Atributo:** visión divina

**Organo Motor:** -

**Glándula Endócrina:** pineal

**Color/Metal:** lavanda/plata

**Deidad/Sakti:** Ardhanarisvara/Hakini

**Vehículo:** cisne

**Plano:** Tapoloka

**Planeta:** Urano

**Elemento/Sentido:** mahatattva/intuición

**Pétalos:** 2

**Letra\* :** Aum

**Nombre:** 5) *visuddha*

**Localización/Plexo:** garganta/faríngeo

**Atributo:** amor divino

**Organo Motor:** boca

**Glándula Endócrina:** tiroide, paratiroide

**Color/Metal:** azulpurpura ahumado/mercurio

**Deidad/Sakti:** Sadasiva/Sakini

**Vehículo:** pavo real

**Plano:** Janaloka

**Planeta:** Saturno

**Elemento/Sentido:** éter/oído

**Pétalos:** 16

**Letra\* :** Ham/Ya

**Nombre:** 4) *anahata*

**Localización/Plexo:** corazón/cardíaco

**Atributo:** conocimiento directo

**Organo Motor:** mano

**Glándula Endócrina:** timo

**Color/Metal:** verde ahumado/  
cobre

**Deidad/Sakti:** Isvara/Kakini

**Vehículo:** ciervo

**Plano:** Maharloka

**Planeta:** Júpiter

**Elemento/Sentido:** aire/tacto

**Pétalos:** 12

**Letra\* :** Yam/Va

**Nombre:** 3) *manipura*

**Localización/Plexo:** solar

**Atributo:** fuerza de voluntad



**Organo Motor:** pies

**Glándula Endócrina:** pancreas

**Color/Metal:** amarillo ámbar/hierro

**Deidad/Sakti:** Maharudra/Lakini

**Vehículo:** carnero

**Plano:** Svarloka

**Planeta:** Marte

**Elemento/Sentido:** fuego/vista

**Pétalos:** 10

**Letra \*** : Ram/Si

**Nombre:** **2) svadhishthana**

**Localización/Plexo:** ombligo/hipogástrico

**Atributo:** razón

**Organo Motor:** genitales

**Glándula Endócrina:** ovarios, testículos

**Color/Metal:** naranja rojizo/estaño

**Deidad/Sakti:** Vishnu/Sakini

**Vehículo:** cocodrilo

**Plano:** Bhugarloka

**Planeta:** Venus

**Elemento/Sentido:** agua/gusto

**Pétalos:** 6

Letra \* : Vam/Ma

Nombre: 1) *muladhara*

Localización/Plexo: base de la médula/sacro, pélvico

Atributo: memoria, tiempo, espacio

Organo Motor: ano

Glándula Endócrina: adrenales

Color/Metal: rojo

Deidad/Sakti: Ganesa y Brahma/Dakini

Vehículo: elefante

Plano: Bhuloka

Planeta: Mercurio

Elemento/Sentido: tierra/olfato

Pétalos: 4

Letra \* : Lam/Na

Nombre: 1) *atala*

Localización/Plexo: caderas

Atributo: temor, lujuria

Plano: Put

Nombre: 2) *vitala*

**Localización/Plexo:** muslos

**Atributo:** enojo furioso

**Plano:** Avichi

**Nombre:** 3) *sutala*

**Localización/Plexo:** rodillas

**Atributo:** celos vengativos

**Plano:** Samhata

**Nombre:** 4) *talatala*

**Localización/Plexo:** pantorrillas

**Atributo:** confusión prolongada

**Plano:** Tamisra

**Nombre:** 5) *rasatala*

**Localización/Plexo:** tobillos

**Atributo:** egoísmo

**Plano:** Rijisha

**Nombre:** 6) *mahatala*

**Localización/Plexo:** pies

**Atributo:** ausencia de conciencia

**Plano:** Kudmala

**Nombre:** 7) *patala*

**Localización/Plexo:** plantas de los pies

**Atributo:** malicia, asesinato

**Plano:** Kakola

## Los 36 Tattvas: Categorías de Existencia

*Atattva*: Parasiva (Sivalinga, Realidad Absoluta), más allá de todas las categorías

### 5 SUDDHA TATTVAS

#### Energía Actínica o Espiritual Pura

- 1) *Siva tattva*: Parasakti-Nada (Satchidananda, pura conciencia)
- 2) *Sakti tattva*: Paramesvara-Bindu (Nataraja, Personal God), energía, luz y amor
- 3) *Sadāsiva tattva*: el poder de revelación (Sadasiva)
- 4) *Isvara tattva*: el poder de ocultación (Mahesvara)
- 5) *Suddhavidyā tattva*: *dharma*, conocimiento puro, los poderes de disolución (Rudra), preservación (Vishnu) y creación (Brahma)

### 7 SUDDHASDDHA TATTVAS

#### Energía Actinódica o Espiritual-Magnética

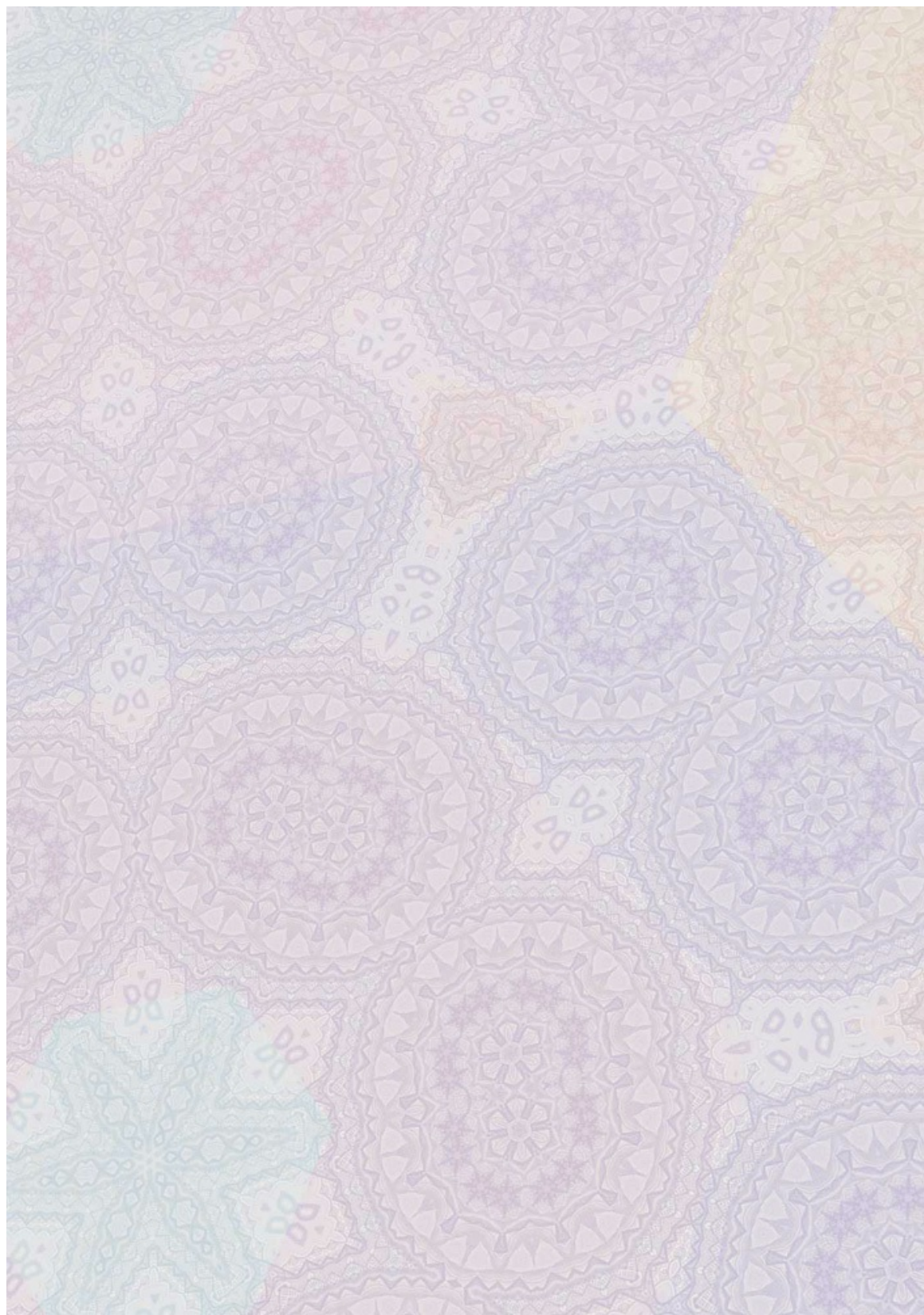
- 6) *māyā tattva*: energía mirífica
- 7) *kāla tattva*: tiempo
- 8) *niyati tattva*: *karma*
- 9) *kalā tattva*: creatividad, aptitud
- 10) *vidyā tattva*: conocimiento
- 11) *rāga tattva*: apego, deseo
- 12) *purusha tattva*: el alma envuelta por los cinco *tattvas* previos

### 24 ASUDDHA TATTVAS

#### Energía Odica o Grosera-Magnética

- 13) *prakriti tattva*: naturaleza primordial
- 14) *buddhi tattva*: intelecto
- 15) *ahamkāra tattva*: ego externo
- 16) *manas tattva*: mente instintiva
- 17) *srotra tattva*: oído (orejas)
- 18) *tvak tattva*: tacto (piel)
- 19) *chakshu tattva*: visión (ojos)
- 20) *rasanā tattva*: gusto (lengua)
- 21) *ghrāna tattva*: olfato (nariz)

- 22) *vāk tattva*: palabra (voz)
- 23) *pāni tattva*: asir (manos)
- 24) *pāda tattva*: caminar (pies)
- 25) *pāyu tattva*: excreción (ano)
- 26) *upastha tattva*: procreación (genitales)
- 27) *sābdha tattva*: sonido
- 28) *sparsa tattva*: sentir/palpar
- 29) *rupa tattva*: forma
- 30) *rasa tattva*: gusto
- 31) *gandha tattva*: olor
- 32) *ākāsa tattva*: éter
- 33) *vāyu tattva*: aire
- 34) *tejas tattva*: fuego
- 35) *āpas tattva*: agua
- 36) *prithivi tattva*: tierra



## Samapanam

# Conclusión



*L FINAL DE ESTE LIBRO, UNIÉNDOSE A SIVA, ES EL PRINCIPIO, ASÍ COMO EL PRINCIPIO FUE EL FINAL. EL ENIGMA DE CICLOS CONTINÚA HASTA QUE VISVAGRASA, LA COMPLETA UNIÓN DEL ALMA EN DIOS, TIENE LUGAR. VISVAGRASA NO ES UNA EXPERIENCIA, es un suceso permanente, como lo son nacimiento y muerte, pero aún más permanente que ellos,*

ya que no existe experiencia singular que ocurra luego de *visvagrassa*, excepto por supuesto la constante inexorable creación, preservación y disolución, todo ocurriendo simultáneamente. La unión con Siva es el destino inevitable y la conclusión de la evolución de todas las almas. Así como todas las aguas retornan al océano, todo aire capturado, cuando es liberado finalmente retorna al cielo, así como toda la materia orgánica retorna a la tierra, y como todo fuego se une al fuego, todo *akasa*, ambos espacio interno y espacio externo se unen y se vuelven la gran realidad relativa, proveniente de la Realidad Absoluta – así será para ti, cuando el cuerpo físico no se necesita más, cuando el cuerpo astral no se necesita más, cuando el cuerpo *pránico* que los mantiene unidos, no se necesita más, cuando el cuerpo mental no se necesita más, y por último, cuando el siempre observante, conocedor de todo, auto-contenido cuerpo del alma, no se necesita más. ¿Dónde más ir sino al todo del Todo, al Ser Siva? Para ti, entonces, Unirse a Siva se ha vuelto una realidad decisiva.

Incluso en los estadios iniciales, unirse con lo Divino dentro de uno mismo requiere una gran cantidad de resolución y obligación. Esto es llamado *sankalpa*, la preparación para la unión final con Siva, que lleva vidas. Primero debemos danzar con Siva, que significa aceptar concientemente, subconscientemente, sub-subconscientemente y sub-superconscientemente la filosofía Advaita Isvaravada, o perspectiva de vida, y vivir de acuerdo a sus dogmas. Este es el *charya pada*, que no debe ser ignorado. Hacer lo contrario sería meramente seguir el sendero de palabras, no el sendero de experiencia de vivir de acuerdo a la sabiduría de esta profunda perspectiva Saiva Siddhanta. Entonces, antes de que podamos realmente experimentar plenamente la unión, que está bien explicada en este libro, es absolutamente necesario que en todos los departamentos de la vida se perfeccione el vivir con Siva, físicamente, emocionalmente, intelectualmente y culturalmente. Este es el *kriya pada*, que tampoco debe ser ignorado. Esto significa moldear la vida de uno de acuerdo con la cultura del Dharma Hindú, de modo que los cuerpos



físico, emocional y mental estén todos en perfecta sincronía con el gran plan Divino, maestro, el programa de computación definitivo del perfecto universo de Siva.

Entonces ahora estamos concientes del sendero hacia *visvagrassa*, la unión final, irrevocable del alma con Siva, el Señor de los Señores, el Dios de los Dioses, por sobre todo, en todo y debajo de todo, a todos los lados de todo y dentro de todo – y todos los muchos niveles previos de unión con lo Divino.

Los dos primeros libros de la trilogía, *Danzando con Siva* y *Viviendo con Siva*, son la preparación que hace el unirse con Siva, incluso en los primeros estadios, una realidad en la vida de uno. Es un sendero progresivo. El primer libro es los cimientos y la planta baja, el segundo es los pisos superiores, el tercero forma el ático al tope. Llegar al ático lleva tiempo y esfuerzo, y por lo tanto, un cimiento seguro de *sadhana* es el prerrequisito necesario. Primero danza, aprende y vuélvete transformado con la filosofía. Luego vive la cultura y obedece sus protocolos, luego todo se va a aclarar desde tu interior hacia fuera. Si tú lo haces, tu vida será un modelo para que todos sigan. No hay duda al respecto. Sin esa preparación, este libro es, para el buscador, meramente otro sendero de palabras metafísicas – palabras inspiradoras, de seguro, pero que pueden ser olvidadas fácilmente cuando otra instrucción metafísica aparece.

La trilogía de *Danzando, Viviendo y Uniéndose a Siva* – que llevó muchas, muchas vidas experimentar antes de asentarla por escrito en esta vida – es mi herencia y mi legado. Ella es ahora tu patrimonio, querido buscador, un enormemente preciado patrimonio. Léela bien. Léela a menudo. Lee los tres libros. Vívelos plenamente. Vívelos plenamente. Experimenta por ti mismo las verdades que tienen, paso a paso, y transfórmate, para no ser el mismo nunca más.

**Realización del Ser** El ser humano viene de Dios, evoluciona en Dios y finalmente se une con Dios. Así es que, aunque no lo sepas completamente, tú eres la historia de Dios. Tu vida es la historia de la evolución. Ahora, en este libro, esa historia se vuelve más consciente y determinada que antes.

Internamente, la gente intuye que son algo especial, como en realidad lo son. Ellos saben, quizás no conscientemente, pero de todas maneras saben en lo más hondo, que la vida tiene un sentido profundo, el estar aquí tiene un propósito profundo. Algunos pocos encuentran este propósito conscientemente y persiguen la vida como una gran aventura espiritual. Tú puedes ser una de estas afortunadas almas, estas almas maduras, para quien estos *yogas* le son familiares, para quien la luz y el sonido interior son como viejos amigos, para quien las oportunidades materiales del mundo son como la arena, que nunca

podría calmar el hambre de un aldeano famélico. Tú puedes muy bien ser tal alma madura, en su viaje hacia adentro. Si es así, quizás este libro cambie tu vida para siempre. ¡Ciertamente las experiencias espirituales en él cambiaron la mía!

No hay nada más maravilloso que el conocimiento de uno mismo que mejora la propia imagen. Todo el mundo, en casi todas partes tiene esto como lo principal en su agenda. Pero, sin embargo, existen aquellos que se contentan con permanecer para siempre de la manera que han sido enseñados. Esta división entre los que están en el sendero espiritual de la iluminación y aquellos que no lo están, ha existido por tanto tiempo como yo recuerdo, y me han dicho que a mucho más.

¿Cómo sabemos si alguien está "en el sendero" o no lo está? Bien, existen señales, y la mayor y más obvia es esta: las personas en el sendero espiritual no discuten. Ellas aceptarán, meditarán y derivarán sus propias conclusiones. Ahora, es obvio que aquellos que no están en el sendero, cuando se enfrentan con conceptos desafiantes, que sólo pueden ser probados por realización personal y transformación, se esforzarán por racionalizarlos para eludirlos. Estos son aquellos que se resisten a hacer servicio desinteresado de cualquier clase en forma espontánea, siempre dando una excusa de cómo y por qué no pueden.

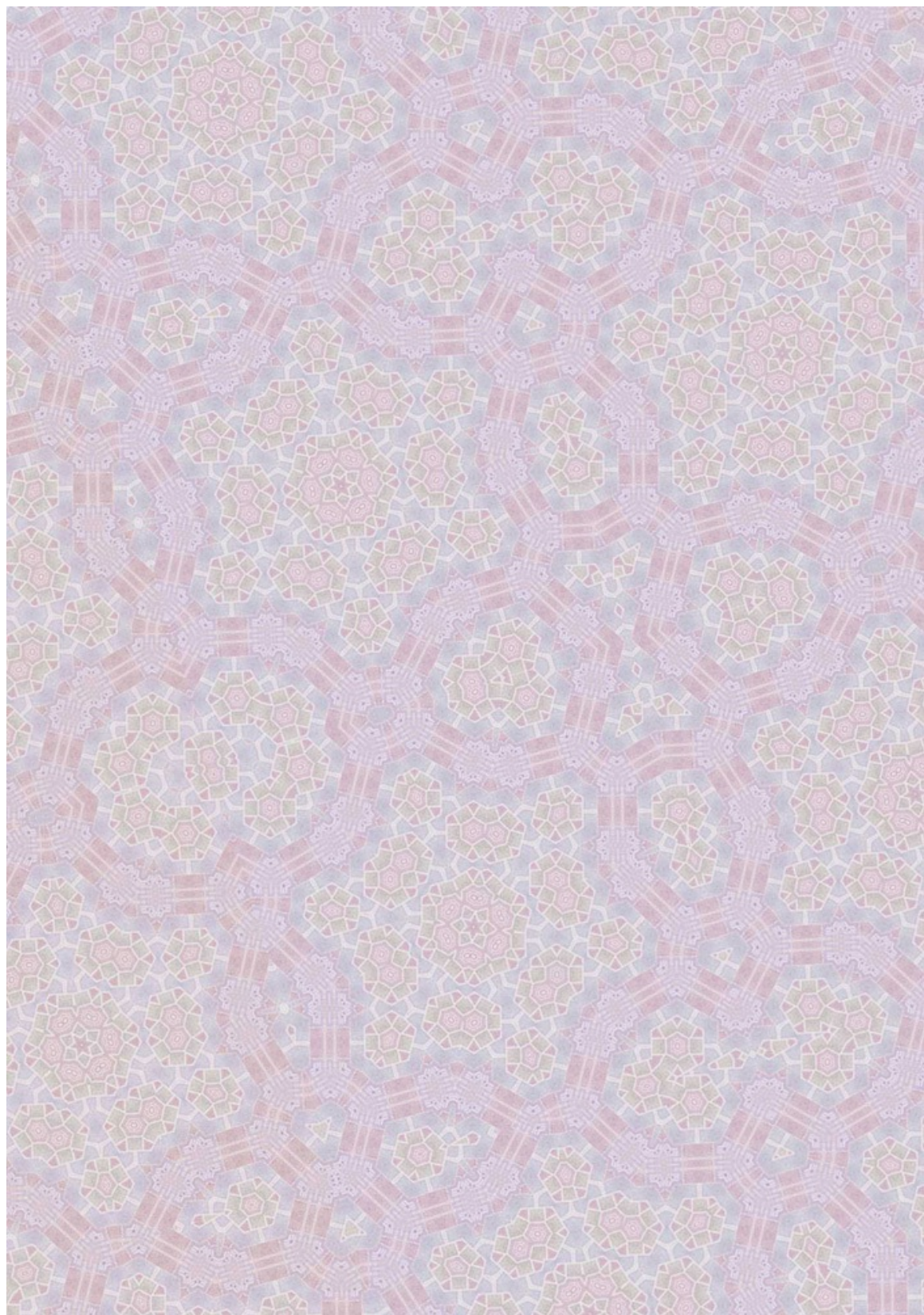
La realización es una señal de finalidad. La pregunta que se hace muy a menudo es "¿Cómo sabemos que hemos realizado algo?". La respuesta es fácil: tú simplemente sabes, ya que la realización es más profunda que la creencia. Las creencias pueden ser cambiadas fácilmente. Realización es más profunda que la fe. Esa puede también ser sacada. Pero realización personal, especialmente de la clase espiritual, se hace más fuerte a medida que pasan los años y es el cimiento para la transformación personal. *Uniéndose a Siva* ha ya explicado en gran detalle algunas de estas realizaciones personales. Este Ser del cual hablamos es sutil y escurridizo. Para la persona ordinaria, es una ficción. Para ella, sexo, dinero, comida y ropa son más reales. Para ella, el ego es una realidad que no puede ser trascendida. Para ella, la inefable Verdad Absoluta en toda persona, que es la Fuente de todas las cosas, es una ficción, una tontería, no más o quizás aún menos que una historia animada de Disney o un film de efectos especiales de Spielberg.

Pero para aquellos que conocen esta Verdad, Ella es la Totalidad en todo. Ella es la esencia de vida y amor. El corazón mismo, con cada latido, durmiendo o caminando, roza instantáneamente a este Ser y entonces continúa su trabajo de dar vida. Pensamiento y sentimiento no podrían darse si no estuviera el Ser. Tampoco los sentidos, ni las estrellas, ni tiempo ni espacio. El está allí, subyacente en todo, manteniendo todo, dando existencia a todo,

silencioso y sin ser notado.

En realidad, este Ser es tan sutil que está oculto para todos, excepto para aquellos más desarrollados. ¿Cómo puede permanecer tan desconocido? La respuesta es: simplicidad. El Ser es tan sencillo, tan poco complicado, que la ramificada mente externa lo pasa por alto. De nacimiento a muerte, y de vuelta a nacimiento, vivimos en el océano de Ser y vemos únicamente los peces de percepción objetiva. Olvidamos notar que éstos nadan en el océano de Ser. Cuando el ser humano llega a un punto, como él deberá, cuando las cosas de este mundo poseen menos atracciones para él que el sendero hacia unirse con Siva, sólo entonces comenzará a desapegarse suficientemente como para ver lo obvio, el océano de Siva que yace en cada lado, dentro, fuera, arriba y abajo. Únicamente entonces, la unión de la cual hablamos aquí tendrá significado para él. Solo entonces él será capaz de simplificar su vida y su pensamiento, sus mismas percepciones, su forma de ver las cosas hora tras hora, suficientemente para aquietar la mente, ya que este Ser puede sólo ser conocido en una conciencia tranquila. No puede quedar ni siquiera un pensamiento. Ni siquiera un sentimiento. Ni una esperanza ni una pregunta. Uno debe ser muy puro para que venga esta realización, verdaderamente muy puro. El Ser se revela el mismo, por la gracia única del *satguru*, a la mente que se ha, de una manera mística pero muy pragmática, eliminado a sí misma. "Tú debes morir antes de morir", dijo mi *satguru* Siva Yogaswami. Eso es todo lo que es necesario decir.

*Uniéndose a Siva*- lo que es hecho por el alma es lo que esta hecho: siendo y volviéndose. El alma establece su identidad y fortalece cada *chakra*, desde la planta de los pies hasta el tope de la cabeza y los siete por arriba, a través de los estadios de su evolución, conocido como los tres *avasthas*. Todas las almas se hallan en el proceso de evolución hacia la unión con Siva, y esa es la conclusión concluyente de este libro.



## *Antyavachanam*

# Colofón



NIÉNDOSE A SIVA: METAFÍSICA CONTEMPORARIA DEL HINDUISMO ES LA CULMINACIÓN DE CINCUENTA AÑOS DE ENSEÑANZA. FUE COMPUESTO POR GURUDEVA EN SESIONES DIARIAS DE EDICIÓN SIN FALTA POR LAS TARDES DESDE ENERO DE 1997 HASTA NOVIEMBRE DE 1998. Este tercer libro en la trilogía *Danzando, Viviendo y Uniéndose a Siva* fue

diseñado e ilustrado por los *acharyas* y *swamis* de la Orden Saiva Siddhanta Yoga del Monasterio Hindú en la Isla Jardín de Kauai. Esta segunda edición fue editada y armada en QuarkXPress 4.1 en una rápida red Ethernet Gigabite de un PowerBookG4 Titanium de computadoras Apple Macintosh y Servidores PowerMac G4. El texto se dispuso en la familia de tipos de letra Minion de Adobe a las que se le han agregaron marcas diacríticas usando Fontographer: 12.5-puntos medio en espacios entre líneas de 15-puntos para el cuerpo del texto y 8.25 en 9.75 para el glosario y el índice. Los tipos de letra para Sánscrito y Tamil incluyen aquellos de Ecological Linguistics, tipo Brahmi y Srikrishna Patil. Las obras de arte originales fueron escaneadas un un escaner plano Heidelberg Linoscan 2200 y corregidas por color en Adobe Photoshop 7.0. La producción fue supervisada por Tiru A. Sothinathan de Publicaciones Uma en Kuala Lumpur, Malasia, con impresión en papel artístico 85 GSM con una impresora Komori Lithrone L440 de cuatro colores en Sampoorana Printers Sdn. Bhd. La cubierta es impresa en material blanco Kivar 7 Performa Graphic con embosado Antique.

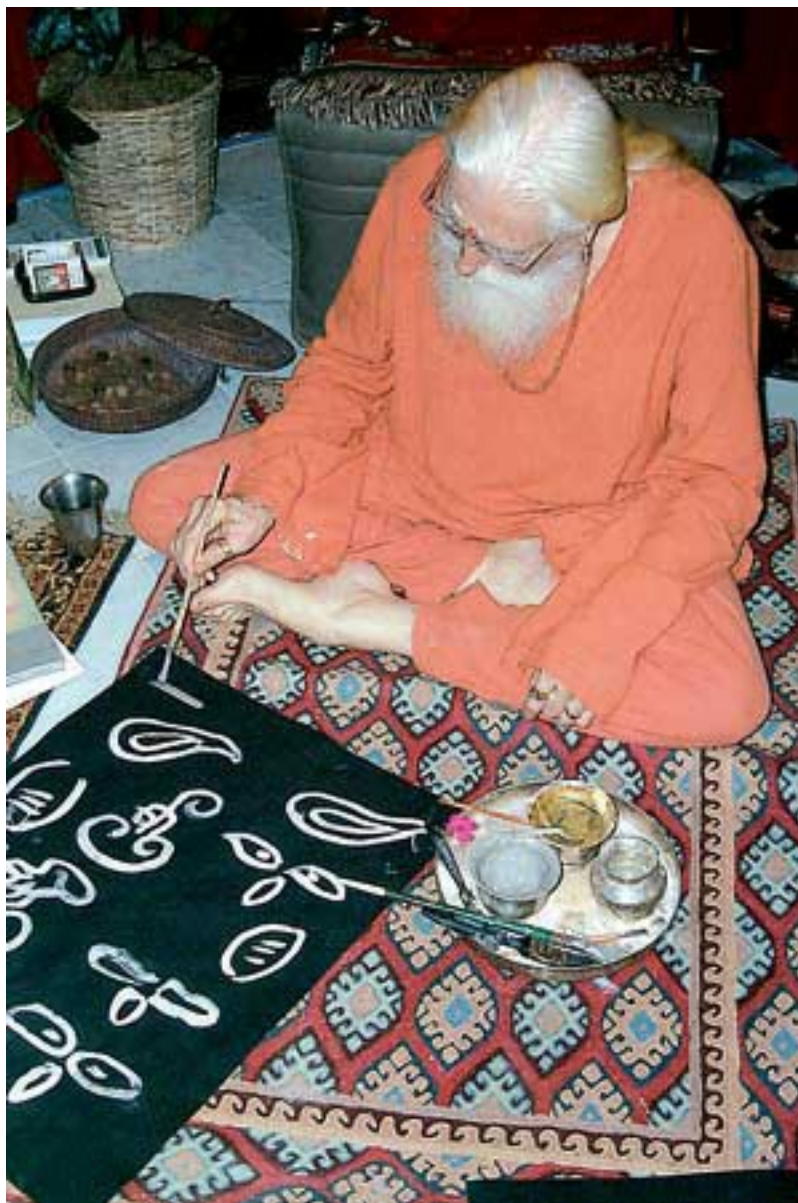
El arte en ténpera de la carátula fue hecho por Tiru S. Rajam, de 83 años de edad, de Chennai, India, comisionado para este libro en 1997. La pintura en la página de mitad de título es del mismo artista, un venerable tesoro nacional del sur de la India, compositor de música y artista Saivita Tamil tradicional cuyas obras son permenentemente exhibidas en el Museo Británico de Londres. El vívido retrato de Gurudeva en la cubierta posterior y el Ganesha que enfrenta la página de medio título fueron regalos del renombrado artista de la India y tesoro nacional, Sri Indra Sharma, de 77 años de edad, durante su viaje a Kauai a los finales de 1997. Él fue también comisionado para llevar a cabo el retrato de Jnanaguru Yogaswami en las primeras páginas del libro. Las pinturas elegantes y filosóficamente ricas que inician cada capítulo, así como las iniciales del alfabeto en color, son la obra de Tiru A. Manivelu, de 59 años de edad, comisionado en 1998, con varias nuevas pinturas llevadas a cabo

para "Habilidad de Conocer" en los meses previos a la conclusión de esta segunda edición. Los patrones de fondo que adornan las páginas de títulos fueron creados en Adobe Photoshop 7.0 por una de las almas dotadas de nuestra orden *sannyasin*, basada en las pinturas de Manivelu. El original trabajo de índice y del glosario fue asistido por el Sr. Jnanadeva Shanmuganatha. El índice fue finalmente retocado para esta segunda edición por Tirumati Chamundi Sabanathan de Santa Rosa, California, usando Sonar Bookends. Gurudeva se divirtió pintando con *vibhuti* en papel negro el arte que aparece en la página de título de cada capítulo. Algunos de los aforismos y comentarios originales de los años 1950, escritos por puño y letra de Gurudeva, aparecen en las páginas de "Habilidad de Conocer".

Para la transcripción, o deletreo de palabras en Sánscrito, elegimos el sistema usado por Monier Williams (1819-1899) en sus diccionarios Sánscritos. Nos pareció más natural que el sistema usado ahora en textos académicos. La forma de denotar el sonido *ch* y el sonido *sh* son las dos principales diferencias. En el sistema académico, el sonido *ch* (como en *chakra*) se representa con una simple *c*. Nosotros elegimos en vez *ch*. También buscamos un sistema que no requiera un cambio en el deletreo cuando los diacríticos son ignorados. Por eso también elegimos no usar el punto debajo de la *s*, sino usar *sh*, y poner una *i* luego de *r*, como en *rishi*.

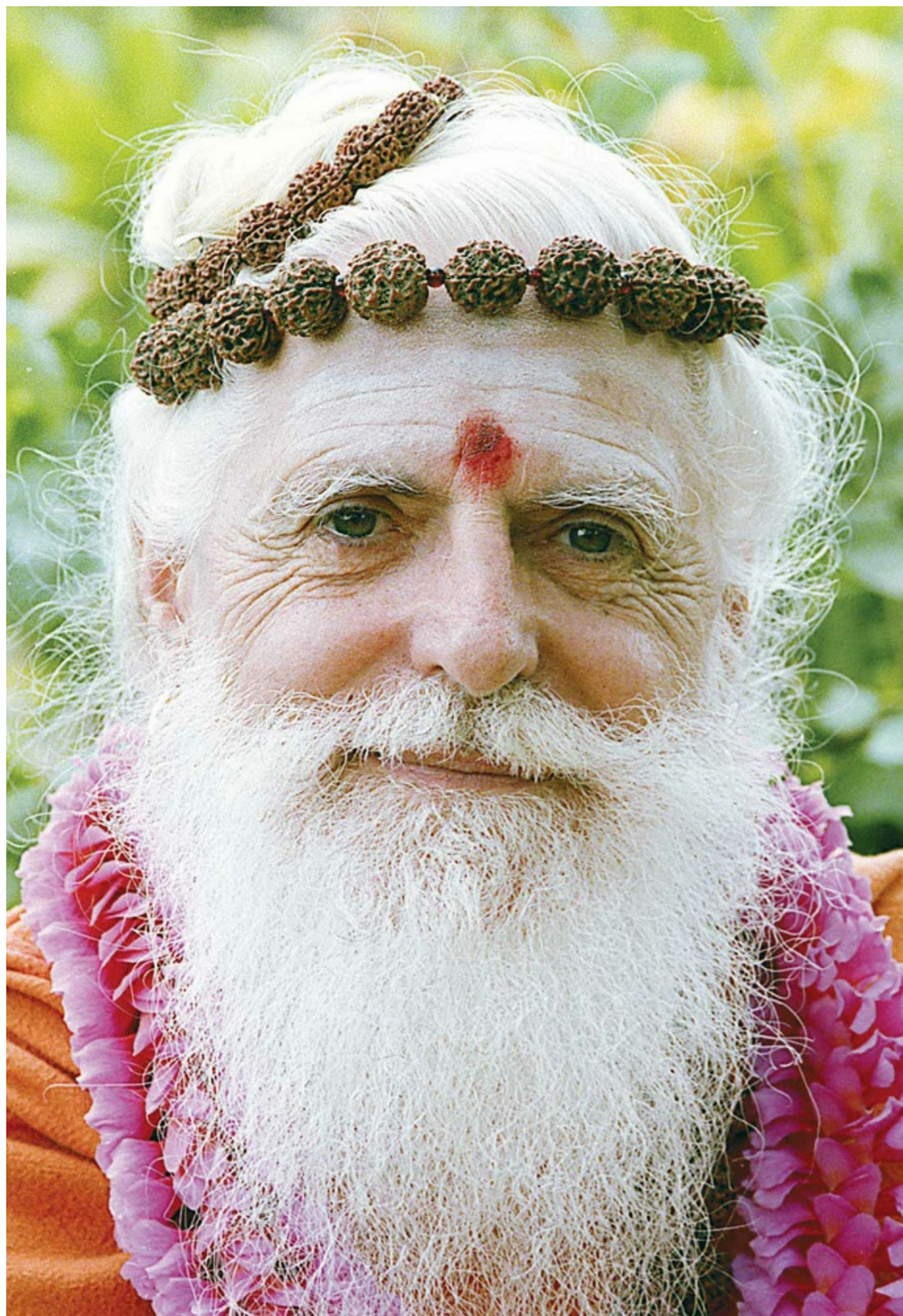
El Dr. Swamy Satyam proporcionó ayuda en la transcripción del Sánscrito, y el Dr. P. Jayaraman, Director Ejecutivo de Bharatiya Vidya Bhavan, Woodside, New York, y Georg Feuerstein, Ph.D., Director del Yoga Research Center, Lower Lake, California, hicieron las pruebas de galera del Sánscrito. Las pruebas de galera del libro entero fueron completadas por Vayudeva y su esposa Peshala Varadan de Rockville, Maryland, y por la Sra. Sheela Venkatakrishnan de Fremont, California.

Finalmente, expresamos nuestro sincero *mahalo nui loa* (nuestro "gracias" al estilo Hawaiano) a los devotos del mundo que apoyaron este libro con *pujas* y plegarias, y a todas las almas profundas que solícitamente escribieron revisiones y comentarios alentadores. Gracias, gracias, gracias.



---

*Gurudeva pinta con ceniza sagrada mojada los motivos para las páginas de título de Uniéndose a Siva.*





## Sobre el Autor



breve biografía de la increíble vida y misión de esta alma pura que realizó a Dios. Aquellos que desean un artículo de 86 páginas de nuestra revista Hinduism Today, dedicado a él y producido en Marzo de 2002, pueden comprar una copia via correo electrónico escribiendo a [jothi@hindu.org](mailto:jothi@hindu.org).

Muy de vez en cuando, en esta Tierra, surge un alma que, viviendo su tradición correctamente y totalmente, perfecciona su camino y se vuelve una luz para el mundo. Satguru Sivaya Subramuniyaswami fue tal ser, un ejemplo viviente de despertar y sabiduría, un líder reconocido mundialmente como uno de los principales ministros del Hinduismo. En 1947, como hombre joven de 20 años, viajó a la India y a Sri Lanka y dos años más tarde fue iniciado como sannyasin por el renombrado siddha yogui y devoto de Siva, Jnanaguru Yogaswami de Sri Lanka, considerado como uno de los más destacados místicos del siglo 20.

Por más de cinco décadas Subramuniyaswami, afectuosamente conocido como Gurudeva, enseñó Hinduismo a Hindúes y a buscadores de todas las creencias. En la línea de sucesiones, fue el Jagadacharya 162 del Kailasa Parampara del Nandinatha Sampradaya y Guru Mahasannidhanam del Aadheenam de Kauai (también conocido como el Monasterio Hindú de Kauai), un complejo templo-monasterio de 458 acres en la Isla Jardín de Hawaii. Desde este ashram Polinesio de esplendoroso verdor sobre un banco de río cerca de un volcán extinto, el sucesor de Gurudeva, Satguru Bodhinatha Veylanswami, y los monásticos viven su apreciada visión, siguiendo una vida contemplativa y una existencia gozosa, construyendo un templo de Siva de granito blanco que es una joya, meditando juntos en horas previas al amanecer, y luego trabajando, mientras los arco iris llenan el cielo, en promover juntos el Sanatana Dharma a través de cuatro áreas de servicio: la Iglesia Saiva Siddhanta, la Academia del Himalaya, la Fundación Hereditaria Hindú y la revista mensual internacional Hinduism Today.

Gurudeva fue laureado como uno de los gurues más estrictos y tradicionales del mundo. Su Iglesia Hindú nutre a sus miembros y a misiones locales en cinco continentes. La Academia sirve, personalmente y a través de sus revistas, libros, cursos y programas de viaje y estudio, a buscadores serios y a Hindúes de todas las denominaciones. La misión de Gurudeva, recibida de su satguru, fue proteger, preservar y promover la religión Hindú como se expresa a través de sus tres pilares: templos, satgurus y escritura. Esa misión es ahora llevada adelante por sus monásticos y comunidades familiares. La congregación de la

Iglesia Saiva Siddhanta es una hermandad global disciplinada de iniciados miembros de familia, de monásticos y de estudiantes que siguen el sadhana marga, el sendero del esfuerzo interno, de esfuerzo yoga y de transformación personal. Gurudeva fue el guru hereditario de 2 millones 500 mil Hindúes de Sri Lanka. Sus varias instituciones forman la organización centrada en Jaffna-Tamil que se ha extendido desde su Ashram Sri Subramuniya en Alaveddy para satisfacer las necesidades de la creciente diáspora Hindú de este siglo. Él también estableció un monasterio de siete acres en Mauritius, que incluye un Parque Espiritual para el público. Gurudeva dulcemente supervisó más de 50 templos independientes a lo ancho del mundo. Misionarios y educadores de los miembros de familia proporcionan asesoramiento y clases de Saivismo para niños, jóvenes y adultos. [Hinduism Today](#) es la revista mensual internacional tan influenciadora y ganadora de premios, fundada por Gurudeva en 1979. Es un servicio público de la orden monástica, creada para fortalecer las tradiciones Hindúes inspirando e informando a los seguidores del Sanatana Dharma en todo lugar. Gurudeva fue el autor de más de 30 libros que revelan perspicacias únicas y prácticas de metafísica, misticismo y yoga Hindúes. Sus lecciones del Curso Magistral sobre Saivismo, enseñadas en muchas escuelas, preservan las enseñanzas entre miles de jóvenes. La Fundación Hereditaria Hindú es un trust de servicio público fundado por Gurudeva en 1995. Este busca establecer y mantener fuentes de entrada permanentes para instituciones Hindúes del mundo. En 1986, el Parlamento Mundial de las Religiones de Nueva Delhi nombró a Gurudeva uno de los cinco Jagadacharyas modernos, maestros del mundo, por sus esfuerzos internacionales en promover y en historiar un renacimiento Hindú.

Luego en 1995 le otorgó el título de Dharmachakra por sus notables publicaciones. El Foro Global de Líderes Espirituales y Parlamentarios para la Supervivencia Humana eligió a Subramuniyaswami como un representante Hindú en sus especiales conferencias. De esta manera, en Oxford, Inglaterra, en 1988, Moscú en 1990 y Río de Janeiro en 1992, él se reunió con cientos de líderes religiosos, políticos y científicos de todos los países, para discutir privadamente, por primera vez, el futuro de la vida humana en este planeta.

En el histórico centenario del Parlamento de las Religiones del Mundo en Chicago en Septiembre de 1993, Gurudeva fue elegido uno de los tres presidentes, junto con Su Santidad Swami Chidananda Saraswati de la Sociedad de Vida Divina con base en Rishikesh, y con Mata Amritanandamayi Ma de Kerala, para representar al Hinduismo en la prestigiosa Asamblea de Presidentes, un grupo selecto de 25 hombres y mujeres que comunican las necesidades de las religiones del mundo.

En 1996, Gurudeva remodeló el periódico [Hinduism Today](#) y lo convirtió en una revista, un salto cuántico, que lo ubicó en los quioscos de revistas de todo el mundo, junto con Newsweek, Time e India Today. En 1997 respondió al llamado del Presidente de los Estados Unidos a opiniones religiosas sobre la ética de "cloning" desde el punto de vista Hindú. Más tarde ese año dirigió el aniversario 125 de Satguru Yogaswami y su diáspora de peregrinaje de íconos dorados a través de muchos de los más de 75 templos y sociedades de Sri Lanka alrededor del globo. En 1998, el Vishva Hindu Parishad de Kerala envió un emisario a Kauai para honrar y reconocer a Gurudeva como "la Voz Hindú del Siglo".

En los últimos años de su vida, Gurudeva fue un miembro clave de Vision Kauai 2020, un pequeño grupo de líderes de la comunidad que incluía al Alcalde, al Alcalde previo y a miembros del Consejo del Condado. Ellos se reunían todos los meses para configurar el futuro de la isla para los siguientes 20 años, basados en valores espirituales y morales. Si tú preguntas a personas que conocen a Gurudeva qué era tan especial acerca de él, ellos podrán indicarte su gran paz y presencia, su increíble poder para inspirar a otros hacia su Ser más elevado para cambiar sus vidas de formas que de otra manera sería imposible, que era una luz en sus senderos que nunca fallaba, que fue una voz de vida espiritual India, que pudo poner juntos lo mejor del Oriente y del Occidente, que fue un padre y una madre para todo aquel que se le acercó, un ejemplo vivo del sendero puro que le fue enseñado por su guru y que fue seguido por sus devotos shishyas.

En Abril de 1999, Gurudeva condujo a 45 aspirantes espirituales en una travesía de búsqueda interior desde Vancouver hasta Anchorage, Alaska. Su barco, el MS Noordam, viajó por 7 días y 7 noches a medida que ellos estudiaban juntos meditación y la vida mística, exploraban glaciéres y redefinían la experiencia del crucero con la marcha. En Anchorage, Gurudeva fundó el primer templo Hindú en ese estado, llamando a los líderes indígenas nativos de América a participar en el evento. También inició una poderosa serie de firmas de libros en California, Washington y Alaska, introduciendo el más nuevo de sus libros de herencia, Uniéndose a Siva, a miles de buscadores.

En Agosto viajó a Malasia y Mauritius, donde se reunió con los líderes de la nación para tratar varios tópicos relacionados con la familia, para inaugurar su Parque Espiritual para 3000 invitados, para pasar preciosos momentos con los miembros de su Iglesia y para continuar la dinámica tarea de firma de libros, añadiendo en esta oportunidad su libro más nuevo, La Sabiduría del Tejedor, a la lista.

En Marzo y en Abril del 2000 lideró otro de los programas de viaje y estudio de

Busqueda Interior al Caribe, visitando seis naciones con 53 de sus devotos y reuniéndose con líderes Hindúes en esa parte remota del mundo, con eventos especiales, con 4500 Hindúes que fueron a honrarlo en Trinidad.

En Agosto del 2001, Gurudeva llevó a 72 devotos en un increíble viaje a través del norte de Europa, fundando nuevos templos Hindúes a su paso y visitando comunidades Tamil en doce naciones. Fue un apropiado final para su destacada vida. Justo antes de su partida para el viaje de Búsqueda Interior, él completó el último de sus libros de herencia, "Viviendo con Siva". Apenas unas semanas después del regreso de ese dinámico viaje, obtuvo su Maha Samadhi. Gurudeva fue famoso por pasar tiempo personal hasta el final con nuevos miembros visitantes de la isla que peregrinaron a este sagrado hogar en Kauai y con nuevos monjes que vinieron al monasterio para dar sus vidas en servicio desinteresado y en la Gran Búsqueda de Dios dentro del ser humano. Toda su obra y su misión, sus asombrosa visión y sus proyectos que todo lo abarcan siguen adelante bajo la guía capaz de su sucesor, Bodhinatha. Aum Namasivaya!

## Invitación a Vida Monástica

**Existen algunos hombres poco comunes que han tenido suficiente del mundo y que eligen danzar, vivir y unirse a Siva como monjes Hindúes.**



Estas almas especiales siguen el sendero del monástico tradicional Hindú, haciendo votos de pobreza, humildad, obediencia, pureza y confianza. Ellos proceden de acuerdo con las disciplinas de charya, kriya, yoga y jnana que conducen a la Realización del Ser. Conocer a Dios es su única meta en la vida, el poder que los impulsa sin cansancio. Ellos viven con otros mathavasis como ellos en monasterios, separados de lo mundano, para rendir culto, meditar, servir y realizar las verdades de los Vedas y de los Saiva Agamas. Guiados por el Satguru Bodhinatha Veylanswami, sucesor del Satguru Sivaya Subramuniyaswami, y con sede central en el Aadheenam de Kauai en Hawaii, USA, en la hermosa Isla Jardín de Kauai, la Orden Yoga Saiva Siddhanta está entre las principales órdenes monásticas Hindúes Saivitas tradicionales del mundo, aceptando candidatos de toda nación de la Tierra. Es una orden Saiva Siddhanta advaitica, una corriente viviente del antiguo Nandinatha Sampradaya, derivando originariamente de la India, y en siglos recientes basada en Sri Lanka. Hombres jóvenes que estén considerando el sendero del renunciante, que fuertemente crean que han encontrado su llamado espiritual en este linaje, son invitados a compartir su historia personal, aspiraciones espirituales, pensamientos y experiencias. Sagradas órdenes de sannyasa podrán ser conferidas a aquellos calificados luego de diez o doce años de entrenamiento. Escribe a:

Satguru Bodhinatha Veylanswami, Guru Mahasannidhanam  
Kauai Aadheenam, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii 96746-  
9304 USA

E-mail: [Bodhi@hindu.org](mailto:Bodhi@hindu.org);

World Wide Web: [www.Gurudeva.org](http://www.Gurudeva.org)



## Revisiones y Comentarios

---



**Sri Sri Swami Bua Ji Maharaj, edad 112, fundador y cabeza de la Sociedad Vedanta Indo-Americana de Nueva York, maestro de Sanatana Dharma en Sud America y otros lugares**

Afortunados serán aquellos que lean y practiquen los principios de metafísica explicados y simplificados en este libro único, *Uniéndose a Siva*, basado en 50 años de experiencia práctica y sadhana de Jagadacharya Satguru Sivaya Sri Subra muniya swamigal del Aadheenam de Kauai. En mi opinión, este es un beneficio de Dios pra la sociedad moderna que vive en complejidades y en confusión. Este libro

es una luz de guía que ilumina el sendero de paz, prosperidad y felicidad por integración y armonía de la mente, el cuerpo y el alma para conducir hacia el propósito y meta última de la vida humana. Yo recomiendo enormemente esta obra preciosa, *Uniéndose a Siva*, a toda persona seria.

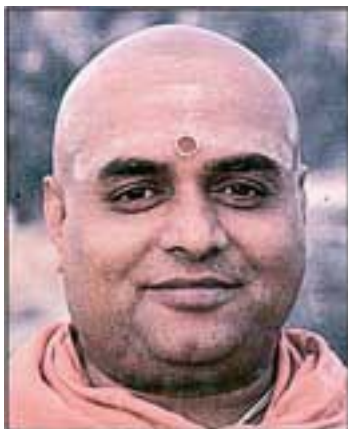


**H.H. Sri La Sri Arunagirinatha Sri Gnanasambanda Desika Paramacharya Swamigal, Aadheenakartha y Guru Mahasannidhanam 292 del Aadheenam de Madurai; Madurai, India**

Satguru Sivaya Subramuniyaswami ha hecho un excelente trabajo en explicar yoga, meditación y las artes místicas en una forma accesible a la generación más joven ya que ha sido escrito en una perspectiva moderna. Leyendo las 365 lecciones del libro, los buscadores pueden lograr buen carácter, la mejor concentración de la mente, poderosa resistencia, excelente disciplina y volverse buenos ciudadanos.

Las ideas Hindúes son profundamente explicadas para lograr la forma de vida espiritual. Este libro es el mejor resultado de la vasta experiencia de Swamiji en exparcir el Hinduismo entre el público por media centuria. Brevemente, el libro es una enciclopedia sobre Hinduismo, conteniendo todos los detalles de la Religión Hindú. Este valioso libro se debe hacer disponible a todas las familias Hindúes para que lo lean diariamente. Nos sentimos orgullosos de grabar nuestras felicitaciones a Gurudeva por sus sincero trabajo en la escritura de este libro y por las demás actividades que él ha realizado en favor del Hinduismo y rogamos a nuestro Padre Eterno el Señor Siva que derrame sus bendiciones sobre Gurudeva para una larga, saludable y pacífica vida y que continúe su servicio al Hinduismo. En conección con esto rogamos

también a nuestro Dios Todopoderoso que de larga, saludable y pacífica vida a los Swamis, Yoguis y Sadhakas por sus gentiles servicios al Hinduismo al asistir a Gurudeva en esta tarea Hercúlea.



**H.H. Jagadguru Sri Balagangadharanatha Swamiji, Presidente, Sri Adichunchanagiri Mahasamsthana Mutt; Bangalore, India**

Satguru Sivaya Subramuni ya swami ha producido este extraordinario libro, *Uniéndose a Siva*, presentando 365 lecciones diarias para que familias Hindúes y sus niños formen su carácter, comprendan a la mente y se esfuercen por la Realización de Dios. Se declara cómo la sabiduría, o la explosión de conocimiento, se comienza a manifestar y expresar a sí misma. Tal explosión puede suceder sólo en las vidas de aquellos que se esfuerzan duramente a

andar el sendero espiritual. Aquellos que buscan el sendero de la iluminación, seguramente se beneficiarán con estas lecciones. Las experiencias espirituales narradas en este libro podrán cambiar para siempre la vida de uno. Uniéndose a Siva servirá sin duda a la causa Global del Renacimiento Hindú.

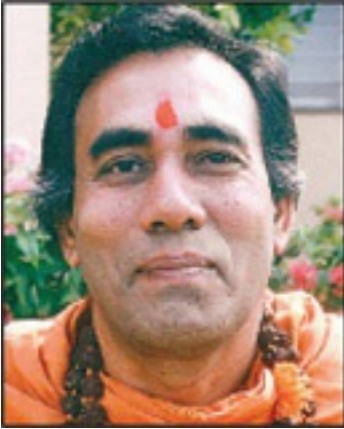


**H.H. Swami Tejomayananda Cabeza Espiritual de la Misión Chinmaya Mission, el Trust de la Misión Central Chinmaya, y Sandeepany Sadhanalayam, Mumbai, India**

El nuevo libro, *Uniéndose a Siva*, tiene tanta información e inspiración para ofrecer a los buscadores espirituales del mundo. H.H. Satguru Sivaya Subramuniyaswami una vez más ha dado un gran regalo a la humanidad: a los Hindúes, para conocer mejor su herencia y a los no-Hindúes, para apreciar la gloria del gran Sanatana Dharma. La voluminosa obra posee ricas teorías y prácticas

concretas. Basado en sus propias experiencias personales, en auténticos textos del Hinduismo en general y en el Nandinatha Sampradaya (tradición) en particular, la guía aquí impulsa la moral de cualquier devoto en el sendero. Que el Señor Siva bendiga a cada lector con gran avance espiritual!





**H.H. Swami Brahmanidyananda Saraswati, Fundador y Presidente del Ashram Satyananda, Miami, Florida**

Uniéndose a Siva, Metafísica Contemporánea Hindú es un enormemente valioso e instructivo libro sagrado. Lo recomiendo fuertemente a aspirantes, a devotos del Señor Siva, a todos los buscadores de la verdad y a familias Hindúes del mundo. Hasta ahora, no ha habido una presentación tal, en un estilo lúcido. Expresa un punto de vista espiritual sólido que debería ser estudiado por todas las personas con mente religiosa. Uniéndose a Siva está lleno de instrucciones en sadhana práctico para alcanzar Siva-Tattva o Realización de Dios. Todas y cada una de las familias Hindúes deberían estudiar las 365 lecciones diarias con sus hijos para formar su carácter. Las vidas de Siva Acharyas, de los Bhakta y de los Nayanars son inspiradoras y conmueven al alma. El estudio de sus vidas hará a la vida de uno sublime y sagrada. Sivaya Subramuniaswami es un ejemplo vivo de sabiduría divina e iluminación.



**Karan Singh, Ph.D., Miembro del Parlamento (Rajya Sabha); ex-embajador Indio en USA; Canciller de la Universidad Hindú de Banaras e hijo del último Marajá de Kashmir; Nueva Delhi, India**

Sri Sivaya Subramuniaswami ha surgido en las últimas décadas como el más erudito articulador de las escrituras Saivas que él ha presentado a través de sus numerosas publicaciones. Basándose en textos Saivas clásicos, ha escrito comentarios extremadamente valiosos basados en su propia experiencia espiritual que, provee un cuerpo único de trabajo creativo en estudios Hindúes contemporáneos. Sus obras clásicas *Danzando con Siva*, *Amando a Ganesha* y su *Curso Magistral* de discurso espiritual están entre los muchos tesoros que él ha legado al mundo moderno. Es entonces con inmenso placer que elogio su admirable nueva obra titulada *Uniéndose a Siva*, presentada en la forma de una lección por cada día del año. Claramente articulada y hermosamente ilustrada, *Uniéndose a Siva* es un libro de sabiduría y guía práctica que será ampliamente bienvenido, no solo por los devotos de Siva del mundo, sino por todos aquellos que están interesados en el Hinduismo y en la búsqueda espiritual. Sri Sivaya Subramuniaswami se merece gloria por el trabajo de pionero que está realizando en este campo, para el que *Uniéndose a Siva* es su más reciente contribución.



**Patricia-Rochelle Diegel, Ph.D, maestra, curadura intuitiva y y consultora de vidas pasadas, del aura humana y numerología; Las Vegas, Nevada**

Hy tantas cosas importantes en Uniéndose a Siva. Mis favoritas: "La historia de la Toma de COnciencia". Las filosofías tienen que ser experimentadas paso a paso. Ponte al tanto de tí mismo como siendo toma de conciencia. Dite a tí mismo "Yo no soy el cuerpo... Yo no soy las emociones... Yo no soy la mente pensante... Yo soy Pura Toma de Conciencias!" "La búsqueda es hacia adentro." Cada uno de los 36 principios dhármicos contemprrarios abrieron las puertas para mi. En vez de prestar atención a mis verdaderos propósitos en esta vida. Dispersando mi energía en demasiadas direcciones. Tratar de salvar "al mundo" además de todos mis familiares, amigos, estudiantes y clientes. Este libro me ha dado el conocimiento y la energía para seguir adelante en mi sendero espiritual.



**Georg Feuerstein, Ph.D. Director del Centro de investigaciones Yogas; autor de la Enciclopedia Shambhala de Yoga, Lower Lake, California**

Uniéndose a Siva demuestra la buena noticia de que las sagradas escrituras continúan siendo escritas en beneficio de los buscadores espirituales. En el corazón de este monumental trabajo existen noventa y nueve aforismos místicos y sus comentarios. En la modalidad de los antiguos visionarios Védicos, ambos, aforismos y comentarios fueron autoformulados espontáneamente en la mente entrenada en yoga de Satguru Sivaya Subramuniyaswami hace muchos años. Construido a partir de esta sabiduría revelada, Uniéndose a Siva explica en una forma fácil de asimilar, los aspectos del sendero Saiva Siddhanta hacia la liberación, que es yoga jnana. Consiste en reconocer quién eres tú en realidad - no este limitado cuerpo-mente sine el eterno, dichoso Ser que está unido sin solución de continuidad con Siva. Para que este reconocimiento sea posible, tú debes primero transmutar tu cuerpo y mente en un recipiente puro a través de diligente práctica yoga. Este libro revela muchos secretos acerca del verdadero sendero y del sistema energético sutil cuya actividad debe ser comprendida para lograr éxito en la tarea noble de autopurificación y auto transmutación. Este volúmen magnífico es una comunicación poderosa de sabiduría y amor, que son las dos cosas por las cuales el espíritu humano puede elevarse por sobre la ignorancia primordial (avidya) y sus muchos subproductos nocivos. No

existe página en esta escritura que no contenga profundas revelaciones o palabras de aliento de gran ayuda. Uniéndose a Siva no es meramente un libro de referencia para practicantes de Saiva Siddhanta, su sabiduría eterna también le habla a los buscadores espirituales de otras tradiciones. Que pueda abrir los ojos y los corazones de incontables individuos.



**H.H. Swami Chidrupananda Sri Ramakrishna Sarada Sevashram;  
Point Pedro, Jaffna, Sri Lanka**

El libro obra maestra de Satguru Sivaya Subramuniyaswami es una real panacea para todos los Hindúes del mundo. "Religión es realización, es siendo y volviéndose." Swami Vivekananda. El mundo se halla desgarrado en muchas direcciones. Muchas gentes se hallan profundamente absortos en actividades mundanas. Este libro va a curar muchas heridas de muchas gentes en el universo.



**Ma Jaya Sati Bhagavati Fundadra y Cabeza Espiritual dl Ashram  
Kashi Ashram, santuario espiritual para los desposeídos y hospicio  
para los desausiados; portavoz sobre SIDA y otras enfermedades  
terminales; Sebastian, Florida**

Satguru Sivaya Subramuniyaswamiswami guí al chela a través de la vida con las palabras profundas "desapego afectivo, la vida es como el río Ganges, fluyendo libremente o quedándose atrapado en las riveras del apego." Tan bien dicho. Jai Sri Gange Ki Jai. El Fuego, la energía de vida que se eleva en la unidad de Siva arde a través del sello al tope de la

cabeza (que es explicado con tal simplicidad) y esa persona se vuelve un jnani. Realizar a Siva en un nacimiento terrenal es encontrar un lugar en la vida en que el santo puede servir a las formas de vida más bajas y más elevadas. El corazón, la mente y el alma de uno se halla en tal unión cuando se ocupa del desausiado y del pobre; se vuelve segunda naturaleza en el liberado, en el sendero a Siva. Cuando todo es desprendido del cuerpo del alma, excepto el cuerpo físico final, existe tal generosidad generada hacia la raza humana que hay habilidad de servir a otros mientras se sirve al Señor Maha Siva, Sadasiva. Y para aquellos que la humanidad ha descartado, mi Señor Siva susurra, "No hay gente descartada." Yo hago reverencias 1008 veces a esta verdad que se da en Uniéndose a Siva con tal convicción que sólo puede haber sido escrita por alguien que conoce a través del gran samadhi interior. Gurudeva ciertamente escribe como alguien que ha probado el nectar divino de la ambrosia de Siva. Sus palabras son simples y directas y

simples para el corazón y el ojo. Mi Ashram canta alabanzas al Señor Siva todos los días. Tu libro no podía haber llegado en mejor momento. Estos escritos han sido el regalo más grande del Mahadeva. Yo toco sus pies 1008 veces en tu nombre, Gurudeva. Todo buscador de Dios debe leer estas páginas y vivir su vida de acuerdo al Señor Siva. Es una obligación para todo Hindú. Satguru Sivaya Subramuniyaswami escribe elocuentemente acerca de la fuerza de brahmacharya que me llevó a dicha. Todo este libro es un testimonio de Dios, del Guru y de Siva. Mis pranams para tí, Gurudeva



**H.H. Swami Dayananda Saraswati Fundador y Cabeza Espiritual del Gurukulam de Arsha Vidya en Pennsylvania, Ashram Swami Dayananda en Rishikesh, y Gurukulam Ashram Arsha Vidya en Coimbatore, India**

Viendo algunos de los capítulos de este libro, veo que el libro es un resultado de la completa vida del autor dedicada al estudio de práctica espiritual. Estoy seguro que Uniéndose a Siva será una fuente de la gracia de Siva para todo devoto de Siva.



**Dr. David Frawley, O.M.D. (Pandit Vamadeva Shastri), Vedacharya, Director del Instituto Americano de Estudios Védicos Studies; autor de Cómo Me Hice Hindú, Santa Fe, New Mexico**

Uniéndose a Siva es una obra monumental, un verdadero curso de desarrollo yoga en el más amplio de los sentidos del término. Construye un mapa de todos los dominios de conciencia y nos muestra cómo desarrollarlos de una manera sistemática y armoniosa. Revela la clave de nuestros varios cuerpos, koshas, chakras y de cómo purificarlos y transformarlos para la meta final de liberación. A

través de esta complejidad el libro mantiene un lenguaje simple, práctico que es accesible a todo devoto sincero y que ayuda diariamente en todo lo que hacemos. Tal libro es único en una era en la cual este conocimiento profundo, si es que es dado, viene sólo en fragmentos. Conocimiento yoga en el occidente ha sido recientemente objeto de varias distorsiones, siendo reducido a posturas físicas, divorciado de cualquier sentido de renunciación, atrapado en las ilusiones del plano astral, y desconectado de sus genuinas bases religiosa y espiritual. Satguru Sivaya Subramuniyaswami muestra lo que el completo y auténtico yoga es, alumbrando con su vasta luz por sobre las grandes montañas y mares de experiencia interna, conectándonos con la vasta

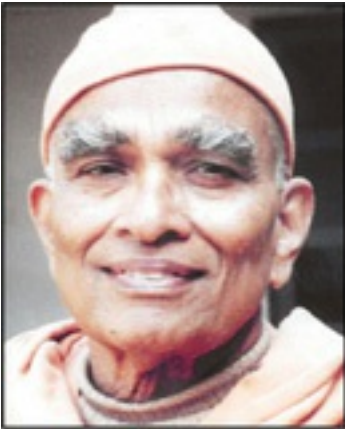
sabiduría de los rishis de antaño. Uniéndose a Siva es un elixir que puede curar todas las dolencias del alma. El libro es uno de los más importantes manuales de sadhana existentes y será bienvenido por todos aquellos que realmente desean conectarse con su Ser elevado y experimentar lo Infinito.



**Arthur Pacheco Consejero, curador, astrólogo, teosofista, ocultista, medium y parapsicólogo, catedrático en desarrollo psíquico, leyes cósmicas, mediunismo y astrología, Honolulu, Hawaii**

En verdad, el ser humano recibe lo que está listo para recibir en el preciso momento que se halla listo para recibirlo. Y es ahora, en el momento del lanzamiento de esta gran obra que el investigador serio puede discernir cómo tantas de las grandes escuelas de pensamiento que tratan sobre espiritualidad y metafísica han estado conduciendo a los temas centrales que se hallan tan hermosamente ilustrados

aquí. Es lanzado a circulación justo en este momento apropiado del milenio, cuando muchos senderos espirituales han sido andados, e incontables libros han sido escritos y leídos, todos conducentes a la realización básica de que la Realización del Ser es la única realización que realmente tiene importancia. Parecería que los incontables senderos de espiritualidad que estamos conociendo, especialmente en el occidente, todos han sido ramificaciones, a lo sumo retoños, de lo que tan claramente se describe aquí y que son los dogmas básicos del Hinduismo. Mirando al futuro, se ve que las generaciones venideras considerarán este libro un mijón, una condensación de lo que tantos otros libros han tratado de transferir dando retazos de la Verdad como podían. Y sin embargo ha sido siempre del oriente que la metafísica de occidente ha derivado sus mayores inspiraciones, y en verdad su mera existencia. Así como la Autobiografía de un Yogui de Paramahansa Yogananda trajo por primera vez a la atención de una entera generación de buscadores de la Verdad el concepto de Realización del Ser como meta final del sendero espiritual, así este libro, Uniéndose a Siva, delinea esa meta y los medios para lograrla. Se ha dicho que todas las cosas regresan a su Fuente, y así es que en este libro, Sivaya Subramuniyaswami nos trae de vuelta al hogar a esa Fuente que todos hemos estado buscando, y que es y siempre ha sido el Ser Dios.



**H.H. Swami Sastrananda Monje superior de la Orden Ramakrishna, Ashrama Vivekananda, Bangalore, India**

Encontramos en Uniéndose a Siva las enseñanzas de un guía espiritua respetado, basadas en sus estudios, experimentos y experiencias en el sedero de la búsqueda espiritual, que se extienden por medio siglo. Saiva Siddhanta s una de las escuelas importantes de filosofía en el Hinduismo, y el autor de este libro es un eminente exponente moderno de ella, también dedicado a la tarea de juntar a los Hindúes dispersados fuera de la India, y tratar de armonizar

sus pensamientos y sus prácticas. Ellibro rata de vida sagrada, el tema está orientado hacia Siva y mantiene un nivel elevado. El lenguaje e claro y fuerte, la delicada impresión lo hace fácil a la vista. Está destinado a atraer y a beneficiar a diversos buscadores. Felizmente, el acento está en práctica honesta y experiencia personal en vez de satisfaccioón intelectual o sentimental. Mientras que muchos serán atraídos a leer el libro, solo aquellos que honran la práctica, conseguirán el verdadero beneficio en vida. Sólo aquellos que son honestos acerca de llevar una vida santa pueden corroborar las enseñanzas dadas y testificar de su validez en la vida.



**Dr. Kusumita P. Pedersen Jefa del Departamento de Estudios Religiosos, St. Francis College, previa Directora Ejecutiva del Proyecto sobre Religión y Derechos Humanos; Brooklyn, Nueva York**

Libro es una palabra demasiado pobre para esta grandiosa obra de H. H. Sivaya Subramuniyaswami. Tan inmenso compendio de conocimiento espiritual as más un "tesoro", es un cosmos entero, un mundo ordenado donde el buscador espiritual se puede sentir en su casa y encontrar que todo se conecta con todo lo demás en un todo vasto, armonioso. En este

cosmos el sendero del buscador hacia la Meta última está claramente diagramado. Las realidades representadas aquí pueden ser descriptas como círculos concéntricos. En el centro se halla el buscador individual, y su vida interior y exterior. La vida exterior se expande a la familia, a la comunidad religiosa, el linaje de Saiva Siddhanta compendiado por teismo monista, el mundo Hindú en pleno, nuestro planeta Tierra, y más allá hacia el universo infinito con sus muchos mundos y dimensiones. La dinámica evolutiva de estas realidades y sus diferentes niveles de conciencia son explicados por Satguru Sivaya Subramuniyaswami vigorosamente y prácticamente, y sin embargo con

toda su sutileza, y a menudo con dulzura y humor. El lector siempre sentirá la voz del maestro hablándole intimamente y directamente, diciéndole al buscador que esta es tu experiencia, que esta es tu verdad, que este es tu sendero. Aquí encontramos psicología, ética, historia, teología, enseñanzas esotéricas y declaraciones místicas todas ordenadas de modo que todo lo que necesitamos aprender y aplicar está fácilmente accesible. No se pueden señalar partes del libro que sean más importantes o mejores que otras ya que Uniéndose a Siva es un todo orgánico. Pero como cada uno de nosotros tiene respuestas personales para cada enseñanza, diré que me sentí profundamente convencida por la extraordinaria revelación de "El Ser Divino", que tiene un lugar de honor en esta obra voluminosa. También considero especialmente útil para buscadores de occidente estos puntos: la devoción es la preparación y el cimiento indispensable para todas las prácticas espirituales, y el culto formal puede ser una manera altamente efectiva para cultivar una cosecha abundante de devoción. La cultura y la comunidad que rodean al practicante juegan una parte enorme en el progreso espiritual. En este progreso, el conocimiento de la "esotérico" (secreto) u "oculto" (escondido) no es un dominio extraño o prohibido, sino un estadio natural e inevitable en un proceso continuo de desarrollo espiritual. Hablar de temas esotéricos, sin embargo, significa casi nada para aquellos que no tienen experiencia directa de ellos, y por lo tanto es en realidad contraproducente tratar de aprender sobre ellos leyendo! El propósito de este libro no es en este caso proveer información ; lo opuesto es verdad: para uno que ya posee conocimiento, los escritos de otros lo confirman. Esta es una advertencia vigorosa y oportuna para los innumerables buscadores que se [permiten excesiva preocupación mental con lo oculto, o buscan experiencias fuera de su progresión natural. Todo el conocimiento y la instrucción que se necesitan cuando uno se embarca en el viaje están dados con claridad y luminosidad en Uniéndose a Siva. Satguru Sivaya Subramuniyaswami trae desde planos intuitivos más allá de la mente una abundancia de verdades espirituales, y pone estas riquezas disponibles para el buscador en cualquier estadio que se halle, desde el que se inicia absolutamente y que se halla considerando cómo entrar en el sendero hasta el meditador avanzado. Es su síntesis de yoga, y va a ser un clásico no solo para discípulos de Saiva Siddhanta y de todos los que aman a Siva, sino para todos los Hindúes y en verdad para todos los buscadores espirituales. Debemos el más profundo agradecimiento desde nuestros corazones por este regalo hermoso, iluminador y nutritivo para la humanidad.



**H.H. Sri Sri Swami Pragyand Fundador/Patrón de Sai Pragma Dham, Misión Pragma Internacional, Pragma Mitra Pariwar y Pragma Fundación Yoga, New Delhi, India, y Trust Vishwa Mata Gayatri, Delhi, India**

Uniéndose a Siva es una obra monumental. Sus 365 lecciones son manifestaciones de lo que H.H. Gurudeva a realizado a través de vida de sadhana en esta y en vidas pasadas con la gracia de su Guru. El libro es muy relevante hoy día en que el mundo está siendo destruído con terrorismo, violencia, falta de valores morales y éticos en la vida personal, en la conducta y el comportamiento Uniéndose a Siva motivará a y provocará a todos a pensar por qué una persona nace, cual es o debería ser su misión en la vida, cómo purificar el ser con devoción interna, dignidad de pensamiento y amor hacia los demás. La vida es preciosa. Es un medio para alcanzar la realización del Ser interior, realización del Señor Siva. Esto no es un mito o pura imaginación. Es realizable. Santos y sabios lo han realizado y eso es por lo cual ellos abogan por ello. Uniéndose a Siva guiará e iluminará a todos los buscadores de la verdad.



**Dr. Swamy Satyam Vice Consul de la Universidad Védica de America, autor de dharma Védico, Castro Valley, California**

Uniéndose a Siva es el último libro en una trilogía. Danzando (charya), y Viviendo (kriya) automáticamente conducen a Uniéndose (yoga). En vez de llamarlo jnanapada, me gustaría llamarlo layapada, porque laya o unirse es la meta última del cual jnana es el primer pao. Es un libro excelente - "un estudio completo para una vida, o dos o más". Aquí tenemos un libro para entrenar el alma, el viajero eterno. Satisface el deseo del Gran Niño de Siva "contruir un puente entre el occidente y el oiente, ... y rugir como un león por el mundo". Si, el Jagadacharya ha, a veces, rugido como un león dando una evera advertencia a aquellos que comercializan el yoga y otros regalos valiosos de los rishis y que los hacen muy baratos. Su rugido, sin embargo, es una vibrante mezcla de corage, bravura, homradez, franqueza, solidaridad, verdad, dolor, amor y dulzura. El libro se basa en las experiencias del autor de dulce corazón que quiere comunicar el mensaje de Siva en términos simples, como un gentil padre quiere explicar las cosas más sutiles de filosofía a sus inocentes y devotos hijos. Yo me doy cuenta de su piadosa alma atisbando a través de palabras y oraciones. One puede fácilmente sentirlo a él y a Él unidos



en el yoga de amor y bhakti y eso es por qué las oraciones llegan al corazón del lector. Sin duda estas palabras han venido de su "cielo interno", que es Siva mismo hablando a través del mejor conductor. "No tienes que ser un santo, sabio, filósofo ni nada más que una persona ordinaria". Cuán tranquilizadoras, alentadoras e inspiradoras son estas palabras! Esto es lo que hoy necesitamos, especialmente para nuestra juventud, y esa es la especialidad de este gran libro. La presentación y edición del libro son maravillosas. Los dibujos, títulos y subtítulos con transcripciones Sánscritas, los encabezados al comienzo de los párrafos, los simples mensajes para diferentes días del año enfocándose principalmente en mejorar la vida práctica y la conclusión final junto con los "Colores Astrales" y la "Canción del Sannyasin" han infundido prana en el libro y espeo que este reviva e ilumine a la humanidad a través de todas las generaciones por venir. "Ve tú el libre, de lugar en lugar, y ayúdalos a salir de la oscuridad."



**Arvind Sharma Birks** Profesor de Religiones Comparadas en la Facultad de Estudios Religiosos en la Universidad de McGill, Montreal, Canada

Pra una persona que tiene que leer una considerable cantidad de Hinduismo profesionalmente, este libro posee tres virtudes particulares: su dimensión Saiva, su dimensión autobiográfica y su dimensión filosófica. Cualquier estudio de Hinduismo desde dentro debe ser situado en algún lugar dentro (opuesto al punto Arquimideo de que la academia es buscar perpetuamente afuera). Este libro es situado

sólidamente en la tradición Saiva. Muchos estudios de Hinduismo, concientemente o inconcientemente, tienden a poseer una orientación Vaishnava. Este libro complementa estos otros estudios de Hinduismo en una manera satisfactoria. Any study of Hinduism from within it must be situated somewhere in it (as distinct from the EL autor no vacila en hablar en primera persona. Esto es refrescante , ya que experiencia religiosa sirve de base a la religión. Esto constituye el segundo de dos metamensajes del libro: que religión es posicional y que es personal. El autor trata de llegar a un acuerdo con un asunto central de no solo la filosofía Hindú sino de toda filosofía -- el de identidad y diferencia - a través de una discusión sobre el tema en un contexto Saiva. Esto es hecho de una manera que es casi emocionalmente conmovedora en su elegancia racional. La inclusión de "La Canción del Sannyasin" de Swami Vivekananda es un regalo especialmente maravilloso para el lector, como la introducción del autor y el Recurso titulado "Puede Haber Solo Una Conclusión Final". La lectura detenida de este libro puede

conducir solo a la conclusión final: que los Hindúes han estado en la cima de la montaña, de que ellos también han visto la tierra prometida, y de que ellos también han visto que existen muchos senderos conducentes a la tierra prometida.



**H.H. Srimat Shuddhananda Brahmachari, Fundador de la Misión de Vida Divina de Lokenath en India y de la Hermandad de Vida Divina Lokenath en USA**

En Uniéndose a Siva, Metafísica Contemporánea del Hinduismo, el incansable cruzado en el movimiento global del Renacimiento del Hinduismo, H.H. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, comparte sus más preciosas revelaciones espirituales con la completa familia humana. La práctica diaria de sus lecciones tiene el poder de elevar a cada lector a las alturas de perfección que ya están allí enclavadas en el alma.

Subramuniyaswamiji destila la religión más antigua en lenguaje simple, haciéndola accesible y comprensible a los buscadores de todas las creencias. Él trasciende las limitaciones del dogma. Uniéndose a Siva es un poderoso tesoro. Fluye con revelación viviente del corazón de alguien que ha pasado su vida entera practicando lo que enseña, hacia el corazón de cada lector sincero. Que el Señor Siva inspire a todos y cada uno para la mayor circulación posible de este libro increíble sobre la ciencia de la vida. Om Shanti.



**Dr. Mahesh Mehta Profesor de Religión y Filosofía, Departamento de Lenguas, Literaturas y Culturas de la Universidad de Windsor, Canadá**

Uniéndose a Siva, continuando Danzando con Siva y Viviendo con Siva, es el epítome de las realizaciones y sbiduría internas de Satguru Sivaya Subramuniyaswami, expresadas en beneficio de la humanidad, especialmente para seguidores del dharma Hindú. Swamiji ha presentado una lúcida exposición de la vida divina en sus múltiples aspectos, reconociendo y respondiendo a muchas

dudas y preguntas que acosan a aspirantes espirituales. Es un verdadero compendio, enseñando acerca de la evolución gradual del alma hacia un estado perfecto de absorción completa en Siva (Sivavilaya). El programa de contemplación espiritual y vida diarias es trazado en una forma práctica, permitiéndole a los buscadores cultivar su sadhana. Swamiji ha revelado un vasto fondo de conocimiento de filosofía y yoga, psicología y espiritualidad Hindúes, principalmente en base a la escuela Saiva Siddhanta del sur, de la

cual Swamiji es un acharya en vida. La trilogía entera parecería ser la ofrenda personal de Swamiji a Parasiva, su querido Señor!



**HH Swami Yogananda Giri Fundador y Director Espiritual de la Unione Italiana Induista, Sanatana Dharma Samgha, Gitananda Ashram, Carcare, Italia**

Tratar de alguna manera de dar una definición de la grandiosa obra de Satguru Sivaya Subramuniaswami es una tarea más dura que escalar el Monte Kailasa. Es con gran maravilla y respeto que admiramos los efectos de su obra magnífica que hoy en día es de extrema importancia para la difusión y la re-unión de la cultura y la religión Hindúes, y de Saiva Siddhanta en particular. Su obra

es en verdad concreta y no simplemente abstracta. SU profundo conocimiento y realización pueden ser percibidos en todas sus obras, en sus palabras y acciones. Satguru Sivaya Subramuniaswami es una verdadera bendición para toda la humanidad y por sobre todo, para el mundo Hindú que ha bienvenido en su corazón a esta grandiosa alma. Uniéndose a Siva es una guía extraordinaria en todo aspecto de espiritualidad Hindú y su omnisciente metafísica. En este libro, así como en su vida, Gurudeva toma la mano del devoto y lo guía a los picos más elevados de la realización. Uniéndose a Siva es una obra de fundamental importancia y es esencial para todo devoto. Cada palabra escrita es un flujo de bendiciones para todos nosotros. Que cada uno se deleite en la alegría de su lectura. Om Tat Sat.



**Swami Mayatitananda Cabeza Espiritual del Monasterio Wise Earth en Candler, North Carolina, y de la Misión Madre Om, Guyana, Sud America.**

Encuentro que las lecciones son simples de usar y llenas de luz y gracia Divina. Uniéndose a Siva de Pujya Swamiji es divinamente inspirado y un libro de lecciones imperativo para todos en la búsqueda de una vida conciente y de liberad interior. Este libro brinda los medios claros e incisivos para ayudar a los aspirantes a caminar el sendero de simplicidad y conciencia adhiriéndose al Dharma Hindú y

siguiéndolo.



**Sri Shambhavananda Yogi Fundador y Presidente del Shoshoni Yoga Retreat y Escuela de Yoga Shambhava, autor de Spontaneous Recognition, El Dorado Springs, Colorado**

Empaquetado con gemas de sabiduría, si este libro fuera una joya sería una corona. Las páginas de *Uniéndose a Siva* se abren con aplicaciones prácticas de la inspiración divina de antiguos sabios y videntes. Satguru Sivaya Subramuniyaswami da en detalle conciso métodos de yoga y meditación comprendidos por santos pero muy raramente explicados. El texto amigable y atractivo es útil tanto para el novicio como para el practicante avanzado. Uno puede leer el libro del comienzo al final o del final al comienzo o abrirlo y leer secciones. Hay tanto contenido en estas páginas que cada una de la lecciones de una semana pueden ser un sadhana sublime.