

Comprensión y práctica de las Enseñanzas de Swami Rama de los Himalayas

(Translation by Zulema Higuera)

En 1995 Swami Rama planteó el deseo de desarrollar un Programa Residencial continuo, que se impartiera durante todo el año, en su ashram in Rishikesh, India; este programa se implementó en los meses siguientes, a partir de cinco libros que él mismo había escrito:

- El arte de vivir gozosamente (The Art of Joyful Living)
- La Meditación y su práctica (Meditation and Its Practice)
- Camino de Fuego y Luz, Vol. 2 (Path of Fire and Light, Vol. II)
- Escogiendo un Camino (Choosing a Path)
- Iluminación sin Dios (Enlightenment Without God. Mandukya Upanishad)

El programa incluía 4 meditaciones al día junto a entrenamiento práctico diario, y se diseñó de modo de ir rotando las lecciones contenidas en los libros, en ciclos de 30 días. Fue organizado de tal manera, que los visitantes del ashram pudieran participar ingresando en cualquier momento, ya que la estadía individual variaba considerablemente. Esto permitió dar una estructura al programa, y a la vez hacerlo flexible para los participantes.

El primero de estos programas se inició el 15 de Octubre de 1996. La última discusión al respecto se realizó el 13 de Noviembre de ese mismo año, sólo horas antes que Swami Rama dejara su cuerpo. Dicho programa se llevó a cabo un total de seis veces durante 1996 y 1997, discontinuándose posteriormente debido a cambios directivos, luego que Swami Rama abandonara su cuerpo. El último de estos Programas Residenciales se impartió en Octubre de 1997.

Los materiales de apoyo se fueron diseñando en forma de folletos individuales, los que se redactaron en su mayoría durante primavera y verano de 1997, como resultado de las experiencias de los programas previos. En Diciembre de ese año los folletos se recopilaron en un manual, y se imprimieron unas mil copias para su libre distribución. Este manual se usó después para entrenamiento en vez del Programa Residencial, que ya no estaba disponible. El material del manual es más bien denso, ya que se extrajeron citas puntuales y concisas de los libros de Swami Rama. Aunque muchos encuentran útil su lectura, se aprovecha mejor si se discute verbalmente.

Es una gran alegría para mí haber podido servir como guía en el Programa Residencial y luego de otras formas, y haber preparado este material sobre las enseñanzas de Swami Rama para otros. Espero que sea de beneficio para cada persona que lo lea. Está a disposición online en la página SwamiJ.com, y se puede descargar libremente.

En servicio amoroso

Swami Jnaneshvara Bharati

Comprensión y práctica de las Enseñanzas de Swami Rama de los Himalayas

Por miles de años, los aspirantes han practicado y estudiado la ciencia de la meditación, buscando tener vidas más serenas, creativas y realizadas.

La meditación te dará la capacidad de mejorar tu salud, tus relaciones, y habilidad en todas tus actividades.

Esto se debe a que la meditación te puede dar algo que ninguna otra técnica consigue—te conduce hacia ti mismo en todos los niveles, y finalmente te lleva al centro de conciencia de tu interior, desde donde fluye la conciencia.

*-del Prefacio de *La Meditación y su Práctica**

La práctica se divide en tres etapas principales:

1.- Inicial: En esta etapa el estudiante cree que está practicando, pero realmente se está preparando para la práctica. Su supuesta práctica consiste en reunir los medios y recursos necesarios para empezar y mantenerse en el camino.

2.- Intermedia: En esta etapa un estudiante está totalmente equipado, tiene todos los recursos que necesita para practicar. Ya no ocupa su tiempo y energía en reunir medios y métodos de aprendizaje, más bien dedica su tiempo a practicar.

3.- Última etapa – logro: En esta etapa el estudiante experimenta la Verdad, aunque sólo sea una vislumbre pasajera, pero al menos es una experiencia directa que le ayuda a comprender la grandeza de la Verdad. Ahora su sadhana (práctica espiritual) consiste en tratar de mantener ese estado, llegando a convertirse en un adepto a medida que su práctica madura; entonces ya no necesita tratar, porque la experiencia de la Realidad no-dual es mantenida sin esfuerzo y espontáneamente.

*--Un llamado a la Humanidad, pág. 22-23 (A Call to Humanity)
(Este libro se retituló "Espiritualidad")*

Tú realmente no necesitas saber muchas cosas,
pero definitivamente necesitas practicar lo que sabes.

--El arte de vivir gozosamente, pág 47

*El sol, la luna, las estrellas,
y todas las luces que puedas imaginar en el mundo externo,
no son sino fragmentos
de aquella gran Luz que está dentro de ti.*

*Es la luz del conocimiento, la luz de la discriminación,
la luz de la comprensión, la luz de la vida,
la luz del compartir y amar,
la luz del Ser que tú eres.
“Tú eres eso”*

*La luz dentro de ti es como una onda en el vasto océano del gozo—
aquello a lo que llamamos Brahman, el Absoluto, Infinito, lo más Alto.*

Tú mismo eres esa onda; eres una ola.

*Siempre deberías confiar
que realmente esa luz de la vida está en tu interior.*

*La física corrobora esta filosofía;
también plantea que la vida es como una partícula, como una ola.
Reitera la antigua filosofía que nos dice que la vida es una ola
nacida del océano del gozo,
que juega en él,
y vuelve a sumergirse en él.*

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág. 1

El método más sencillo para iluminarse es conocerse uno mismo primero.

Había una vez un swami que acostumbraba enseñar a sus estudiantes todos los días. Uno de los ellos escuchó atentamente hablar al swami sobre *vairagya*, la filosofía del desapego, entonces se fue a vivir a un bosque y allá se iluminó.

Después de vivir en ese lugar durante doce años, se preguntó qué habría ocurrido y cuál habría sido el destino de sus amigos, aquellos que aprendían junto con él.

Así que volvió a ese lugar
y los encontró a todos sentados ahí, exactamente como antes,
y el swami seguía dando sus charlas.
Qué pérdida de tiempo!

El punto es que ustedes no necesitan mucha información externa;
ya tienen el verdadero conocimiento en su interior.

Lo que ustedes necesitan es aprender a aplicar el conocimiento que ya tienen.

“Sean buenos, sean amables, sean dulces, sean amorosos”, a todos les enseñaron eso,
pero deben aprender a practicar, comprender y aplicar
ese conocimiento a ustedes mismos.

Ustedes necesitan comprender de qué modo funcionan,
y el proceso que da lugar a sus acciones.

Hay sólo un verdadero libro que estudiar y del que aprender—
el más grande de todos los libros—
que es el manuscrito que tú, -tú mismo-, eres.

Por sobre todo lo demás, recuerda únicamente esto:
Es fácil encontrar al Infinito dentro de ti—
para acceder a esa conciencia, sólo tienes que estar en silencio y tranquilo.

La mejor y más profunda de las enseñanzas no se comunica a través de libros,
palabras o acciones sino a través del silencio.
Esa enseñanza especial sólo se comprende cuando estás en silencio.

Se los digo para que lo asuman: el camino hacia la iluminación y el desenvolvimiento
no es verdaderamente tan austero, abstruso o difícil—
en realidad es muy fácil.

La fórmula más fácil para progresar es precisamente: “conócete a ti mismo”—
aceptarte y comprenderte en todos los niveles.

—Swami Rama

1

Introducción

Esta guía se desarrolló para ayudar a los aspirantes a comprender y practicar la meditación, tal como la han enseñado los maestros de los Himalayas por intermedio de Swami Rama. Aunque pudiera parecer exhaustiva, no reemplaza el estudio a fondo de los textos originales, ni sustituye una capacitación directa.

Esta guía puede serte útil, ya sea que la estudies por tu cuenta o que la uses como herramienta si quieres explicar conceptos y prácticas a otras personas; también puede servir para un entrenamiento individualizado, para grupos de estudio facilitados o informales, en clases, o para enriquecer conversaciones o charlas.

Si deseas puedes fotocopiar algunas páginas o la guía completa. O si prefieres, copia los originales en tu computador, que entonces pueden imprimirse o fotocopiarse. Del modo que sea, por favor, disfruta, aprende y crece usando este material.

Y más importante aún, como Swami Rama decía a menudo a los estudiantes de meditación: necesitas “practicar, ... practicar, ... practicar.”

Contenidos

- | | |
|---|---|
| 1.- Introducción y contenidos | 18.- Despertar sushumna |
| 2.- Para meditar | 19.- Introspección |
| 3.- Un programa para progresar en la meditación | 20.- Temor en el viaje interno |
| 4.- Flexibilidad en la secuencia práctica | 21.- Experimentar |
| 5.- Preparación para escoger un camino | 22.- Guru |
| 6.- Las cuatro funciones de la mente | 23.- Pensamientos y preguntas |
| 7.- Naturaleza de los aspectos de tu ser | 24.- Uso del mantra |
| 8.- Los orígenes de las acciones, el habla y los pensamientos | 25.- Mantra sutil. Mente |
| 9.- Los diez sentidos | 26.- Estudio de sí mismo, progresando en meditación |
| 10.- La mente | 27.- Resumen de las prácticas |
| 11.- Cuatro estados de Conciencia | 28.- Yoga Nidra |
| 12.- Palabras y objetos | 29.- 61 puntos. Nadi Shodhana |
| 13.- Jiva | 30.- Agnisara. Memoria |
| 14.- Expansión y focalización | 31.- Observándote a ti mismo |
| 15.- Ocho pasos del viaje interior | 32.- Metas diarias |
| 16.- Diálogo interno | 33.- Diálogos internos para cada día |
| 17.- Aconsejándose uno mismo y contemplación | 34.- El último paso de la meditación |

2

Triple propósito de la meditación:

- Primero, calmar la mente consciente.
- Segundo, enseñar a mantenerse imperturbable, frente a la avalancha de imágenes provenientes de la mente subconsciente.
- Tercero, ir más allá de la mente consciente y subconsciente al supremo estado de samadhi.

—*Liberarse de la esclavitud del karma*, pág. 27 (*Freedom from the Bondage of Karma*)

Seis cosas que es necesario aprender para poder meditar:

- 1.- Cómo relajar el cuerpo.
- 2.- Cómo sentarse en una postura cómoda y estable para meditar.
- 3.- Cómo aquietar la respiración.
- 4.- Cómo observar los objetos que pasan constantemente por la mente, en calidad de testigo.
- 5.- Cómo inspeccionar la cualidad de los pensamientos, y aprender a promover o reforzar aquellos que son positivos y útiles para tu crecimiento.
- 6.- Cómo lograr que ninguna situación te perturbe, ya sea que la juzgues como algo malo o bueno.

—*La Meditación y su práctica*, pág 13-14

Los cinco pasos de una sesión de meditación:

- 1º paso: Prepararse para una sesión de meditación.
- 2º paso: Relajar y estirar los músculos.
- 3º paso: Hacer prácticas de relajación que preparan para la meditación.
- 4º paso: Hacer prácticas de respiración para calmar la mente y el sistema nervioso.
- 5º paso: Sentarse a meditar.

—*La Meditación y su práctica*, pág 18-22

Un Programa para Progresar en la Meditación

En el capítulo 6 del libro “*La Meditación y su práctica*”, titulado “Un programa para progresar en la meditación”, Swami Rama describe brevemente el viaje interior, sugiriendo además algunos lapsos de tiempo aproximados.

Para el primer mes (o dos):

-- Siéntate a la misma hora todos los días, de modo que esto se convierta en un hábito. Aprende a ignorar las sacudidas o temblores, la transpiración, el adormecimiento o los tics. Para empezar, 15 a 20 minutos es suficiente.

-- Logra una postura que sea quieta y cómoda, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados. Durante el primer mes podrías apoyarte en una pared, pero después siéntate sin apoyo.

-- Examina tu cuerpo, como se explica en el “Ejercicio 1”, pág 81-82, usando la atención y la respiración.

-- Practica estar consciente de la respiración; obsérvala a ver si detectas la presencia de alguna de las cuatro irregularidades, que se refieren a que la respiración no debe ser espasmódica, superficial, ruidosa ni tener pausas largas.

-- Reza al Señor de la Vida que está dentro de ti, que tu meditación siga mejorando y exista la motivación para volverte a sentar a meditar, para que esperes la hora de tu meditación con gran deseo.

-- Aprende el funcionamiento de las cuatro funciones de la mente (manas, buddhi, ahamkara, chitta) y aprende a coordinarlas. Para tal efecto, observa esas funciones cuando actúes y al hablar, y al mismo tiempo mira el proceso mental dentro de ti.

Para el segundo mes:

-- Después de haber hecho los ejercicios de estiramiento y flexión, haz tus ejercicios respiratorios (respiración diafragmática, respiración 2:1, respiración completa, kapalabhati, bhastrika, nadi shodhana)

-- La respiración pareja¹ y la respiración alterna son prácticas preparatorias muy saludables, pero durante la meditación misma, el único ejercicio recomendado es estar consciente de la respiración.

-- Durante el segundo mes, agrega la práctica de centrar la mente en la respiración, moviéndose desde la base de la columna hacia la coronilla en la cabeza, y viceversa, como se explica en el “Ejercicio 2”, pág 87-88.

-- Aprende a destapar una fosa nasal, poniendo atención al flujo de la respiración por dicha fosa.

¹ Pareja se refiere a inhalación y espiración de igual duración.

Dos a tres meses más:

-- Agrega la práctica de Despertar Sushumna, centrando la mente en la respiración y sintiéndola entre las dos fosas nasales. Que ambas fosas fluyan simultánea y libremente es un signo del despertar de sushumna. Cuando el estudiante está en condiciones de hacer

esto durante 5 minutos significa que cruzó una gran barrera, y que la mente consiguió un cierto grado de focalización.

Tres a cuatro meses más:

--Otros tres o cuatro meses de meditación regular te darán tiempo suficiente como para que aprendas a ocuparte del aspecto consciente de la mente.

-- Aprende a dejar pasar los pensamientos habituales que surgen en la mente consciente, que es la manera como se la entrena para que forme un hábito nuevo y la personalidad se transforme.

-- Entonces el siguiente paso es aprender a ser un observador de los pensamientos que desfilan constantemente por la mente, practicando y aprendiendo además a permanecer tranquilo, sin involucrarse ni afectarse.

Pasados un total de siete a nueve meses:

-- Aborda los niveles latentes, inactivos de la mente, que normalmente permanecen ignorados.

-- Aprende a examinar todos tus miedos. Empieza el proceso de contemplación con análisis.

-- Gradualmente irás adquiriendo la capacidad de inspeccionar tu propio proceso mental, sin alterarte mientras lo haces. Así la mente consigue claridad y está preparada para alcanzar samadhi.

Algunos otros sitios donde se resumen aspectos del viaje interno son:

- La Meditación y su práctica: pág 13-14, 18-22, 79-94
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 99-136, 200-201
- Lecciones sobre Yoga, pág 138-141 (*Lectures on Yoga*)
- La Sabiduría de los Sabios Antiguos, pág 127-128 (*Wisdom of the Ancient Sages*)
- El Libro de la Sabiduría, pág 31-34 (*Book of Wisdom*)
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, pág 37-39, 154-156 (*Inspired Thoughts of Swami Rama*)
- Ciencia de la respiración, pág 128-129 (*Science of Breath*)
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, pág 91 (*A Practical Guide to Holistic Health*)
- Liberarse de la esclavitud del karma, pág 74
- Psicología perenne del Bhagavad Gita, pág 193-194, 238-241 (*Perennial Psychology of the Bhagavad Gita*)

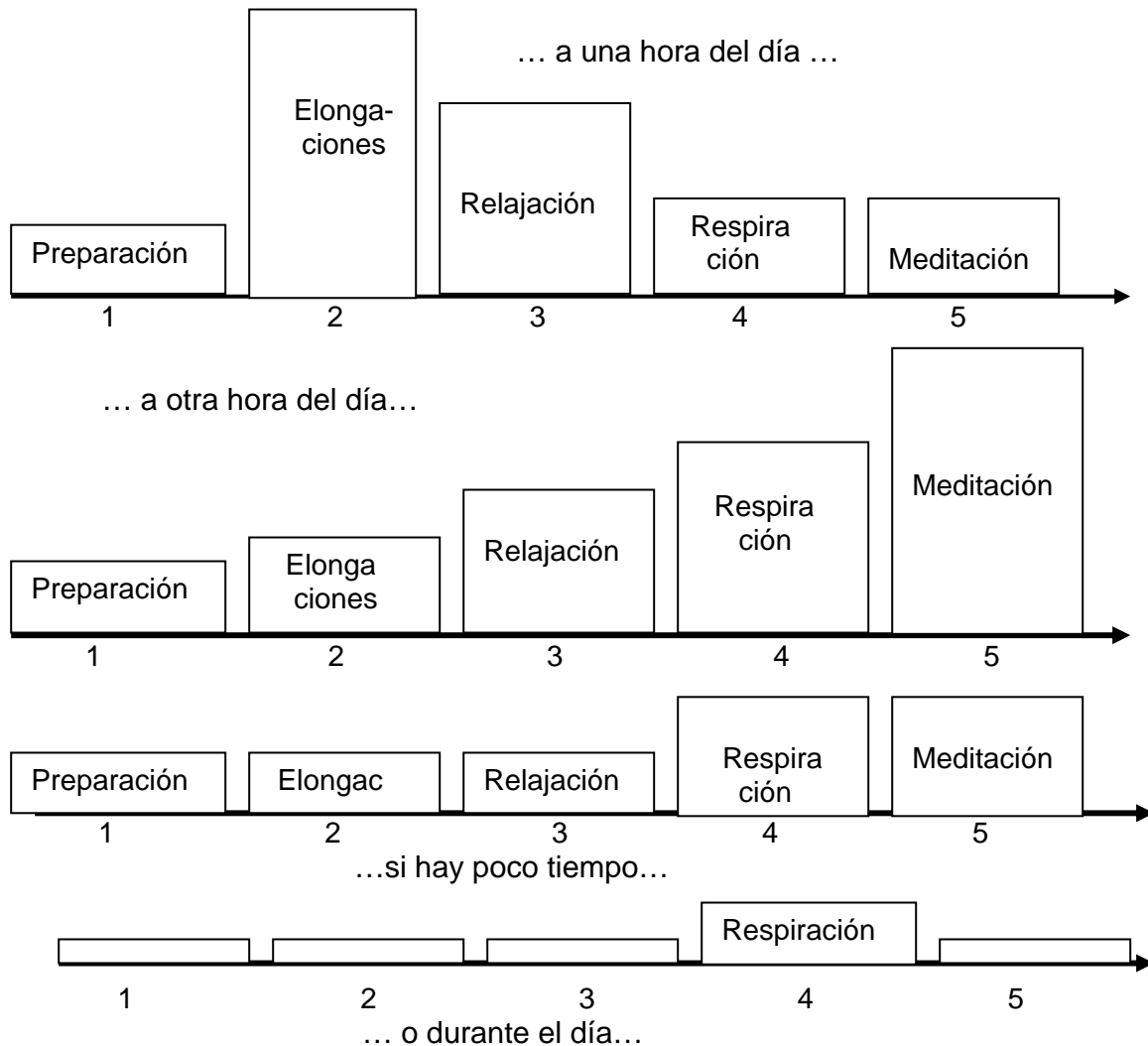
4

Flexibilidad en la Práctica de la Secuencia

La meditación se puede practicar a cualquier hora del día o de la noche, pero tradicionalmente los “mejores” horarios, cuando las circunstancias son más propicias para practicar, son temprano en la mañana o alrededor del anochecer, cuando el ambiente empieza a “aquietarse”, y es menos probable que te interrumpan.

Al principio, trata de elegir uno¹ o dos períodos breves (5-15 minutos), de modo que puedas meditar sin molestar a otros o ser interrumpido, sin ignorar tus deberes, estar apurado o preocupado con otras tareas.

El énfasis en la práctica puede ser diferente...



Si te levantas un poquito antes en la mañana o meditas justo antes de irte a acostar, te puede ser más fácil ajustar tu rutina. Algunas personas parecen estar “naturalmente” frescas y más alertas en la mañana o en la tarde, y esa puede ser su mejor hora para meditar.

Sin embargo, tu programa de trabajo y tus responsabilidades personales también pueden tener un gran impacto sobre cuándo vas a meditar.

La Meditación y su práctica, pág.17-22

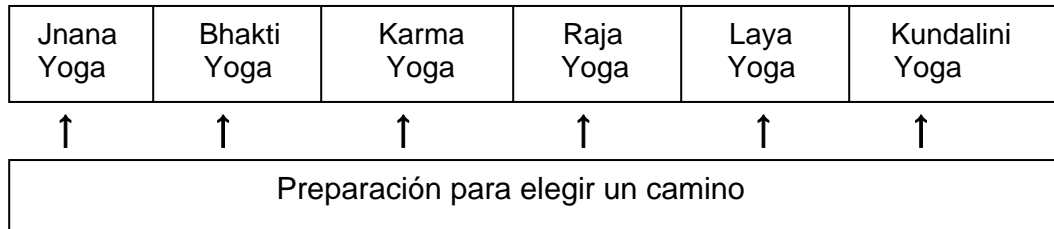
(¹) Así como uno come mañana, mediodía, tarde y noche, así también uno tendría que meditar cuatro veces al día si quiere realizar rápidamente la verdad. Cuando uno medita desarrolla virtudes divinas, y se va construyendo un camino espiritual en la mente. Si uno no practica regularmente y se

relaja, ese camino espiritual es arrasado por un torrente de pensamientos impuros. La regularidad en la meditación es de suprema importancia. *Lecciones sobre Yoga, pág 159.*

5

Preparación para Escoger un Camino

El libro “*Escogiendo un Camino*” tiene seis capítulos, cada uno de los cuales trata sobre un diferente camino del yoga. Estos son: jnana yoga (el camino del conocimiento), bhakti yoga (el camino de la devoción), karma yoga (el camino de la acción y el servicio desinteresado), raja yoga (el camino de la disciplina y la meditación), laya yoga (el camino de fusión), y kundalini yoga (el camino de la fuerza primordial, que incluye comentarios sobre el despertar de la kundalini a través del hatha yoga o el tantra). No obstante, el capítulo 1 se titula “Preparación para escoger un camino”, en tanto bosqueja elementos de preparación que son comunes a todos los caminos del yoga, que el libro describe posteriormente.



Independiente de cuál camino -o combinación de ellos- es más adecuado para cada persona, las recomendaciones del Capítulo 1 constituyen un aconsejable fundamento para todos los aspirantes, que incluye:

- Aprender los fundamentos filosóficos y psicológicos de los distintos caminos (pág. 3)
- Construir tu propia filosofía práctica de la vida (pág 3)
- Examinar tus miedos, y descubrir que están basados en la imaginación (pág 3-4)
- Comprender la importancia de lograr claridad mental (pág 4)
- Darte cuenta que eres un ciudadano de dos mundos: el interno y el externo (pág 5-7)
- Aprender a discriminar cuáles deseos son útiles y cuáles no (pág 6)
- Aprender sobre tu cuerpo y los 5 elementos: tierra, agua, fuego, aire, espacio (pág 7-8)
- Conocer los 5 sentidos cognitivos (audición, tacto, visión, gusto, olfato), y los 5 sentidos activos (habla, prensión, movimiento, reproducción, eliminación) (pág 7-8)
- Estudiar las dos guardianas de la vida, la inhalación y la exhalación (pág 9)
- Estudiar, comprender y entrenar la mente—la mayor amiga y enemiga (pág 9-12)
- Aprender sobre el ser interno, el *antahkarana* (pág 11)
- Lograr una mente purificada, libre y focalizada en el estudio interno (pág 13-17)
- Conocer las necesidades, motivaciones y deseos que te mueven a actuar (pág 15)
- Entrenar la mente para que se interiorice y se examine a sí misma (pág 16)
- Tener un fuerte y ardiente deseo de conocerte a ti mismo interiormente (pág 16)
- Comprender los estados de vigilia, del soñar, del dormir y *turiya* (pág 18)
- No crees problemas u obstáculos para ti o para otros; entonces tendrás suficiente tiempo, y tu mente tendrá capacidad suficiente como para estudiar la vida interna (pág 23)
- Primero comprométete con el propósito de la vida, y *entonces* elige un camino (pág 25)

Al ir estudiando los libros de Swami Rama, encontrarás que muchas de las enseñanzas están orientadas a dar consejos prácticos y prácticas sobre cómo realizar las sugerencias anteriores, inherentes a todos los caminos del yoga.

Finalizando este capítulo sobre la preparación para escoger un camino, Swami Rama declara: “Lo esencial de mi recomendación es que uno tendría que aprender a disciplinarse a sí mismo. Disciplina significa guiar las propias energías adecuadamente en tres sentidos: mente, acción y palabra. Disciplina no significa frenarse, reprimirse, contenerse o torturarse a sí mismo, significa aprender a guiar las energías que uno tiene y a ser positivo en la vida; la negatividad no sirve, es como un veneno lento, pero el pensamiento positivo es como néctar, y definitivamente ayuda.

“Es importante que todo buscador y aspirante elija un camino y lo practique. Nada se puede lograr sin práctica. Benditos son aquellos que están en el camino, un día ellos alcanzarán su meta y se liberarán de todos los dolores y sufrimientos”

6

Las Cuatro Funciones de la Mente

Es necesario que uno se dé cuenta que es la mente la que controla directamente los sentidos, la respiración y el cuerpo. Es la mente la que influye sobre los sentidos y la que los hace funcionar en el mundo externo; es la mente la que desea percibir el mundo a través de los sentidos, y conceptualizar y clasificar esas percepciones sensorias.

Todas las sadhanas (prácticas espirituales), técnicas y disciplinas realmente están destinadas a entrenar la mente. Y la parte más importante del entrenamiento es hacer consciente a la mente de esa Realidad que se encuentra más allá de ella: el alma inmortal.

La mente es el mejor instrumento que tenemos; si se la comprende bien, puede sernos útil en nuestra sadhana, sin embargo si no está coordinada y disciplinada puede distraer y disipar todos nuestros potenciales.

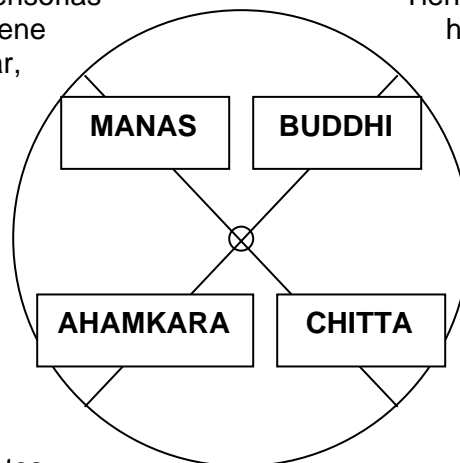
La mente tiene cuatro diferentes funciones:

manas, buddhi, ahamkara, and chitta

Uno debería comprender estas funciones y poder coordinar su funcionamiento.

Manas es la mente inferior, a través de la cual la mente interactúa con el mundo externo y asimila impresiones sensorias e información. Manas también tiene la tendencia a dudar y cuestionar, lo que puede causar grandes dificultades si esta tendencia se vuelve excesiva.

Ahamkara es el sentido del “yo”, el ego individual, que se siente a sí mismo como una entidad separada, distinta. Proporciona identidad para nuestro funcionamiento, pero ahamkara también crea nuestros sentimientos de separación, dolor y alienación.



Buddhi es el aspecto superior de la mente, el portal hacia la sabiduría interna. Tiene la capacidad de decidir, juzgar, hacer discriminaciones cognitivas y diferenciar. Frente a dos vías de acción puede determinar cuál es la más sabia, siempre que funcione claramente y que manas acepte su guía.

Chitta: es el banco de memoria que almacena impresiones y experiencias, y aunque puede ser muy útil, chitta también puede causar dificultades si su funcionamiento no está coordinado con el de las otras funciones.

Para establecer la coordinación entre las diferentes modificaciones de la mente, uno tiene que aprender a:

- 1) observar el funcionamiento de la mente a través de las acciones y la palabra, y
- 2) al mismo tiempo, observar el proceso mental dentro de sí.

La Meditación y su práctica, pág 82-84

El aro de una rueda se mueve gracias a los rayos, aunque el centro permanece fijo. Tu centro está en tu interior y la rueda externa afuera, aún así, si no hay rayos la rueda no se puede mover.

Tu centro es la Realidad, pero previo a conocer esa Realidad, que es la causa interna de todos tus movimientos, necesitas conocer la naturaleza de estas facultades que hacen posible que te muevas.

Tienes que conocerte a ti mismo para entender primero tus estados internos; no puedes conocer el centro a menos que conozcas la rueda.

Pensarás libremente cuando comprendas plenamente todas las facultades y las modificaciones de la mente, cuando comprendas separadamente cada parte de la rueda de la mente. Cuando comprendas totalmente estas funciones, sabrás cómo trabajar contigo mismo.

(*El arte de vivir gozosamente*, pág 2-3, 26, 54, 79, 166, 172)

7

Naturaleza de los Aspectos de tu ser

Los Sentidos

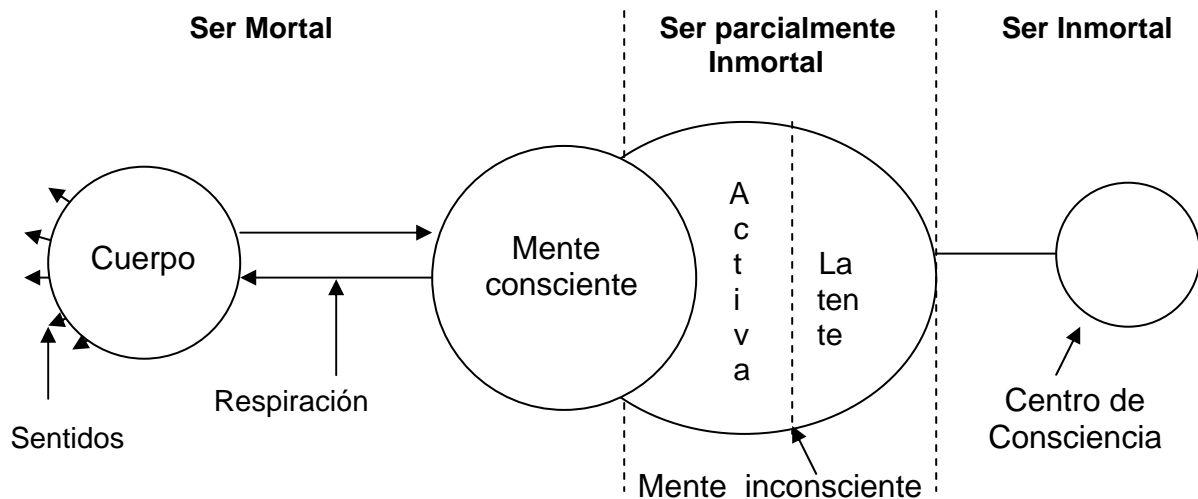
Somos seres sensibles, con diez sentidos: cinco sentidos de cognición—audición, tacto, visión, gusto y olfato—y cinco sentidos de acción—habla, prensión, movimiento, reproducción y eliminación. Estos diez sentidos funcionan a causa de la mente, que los emplea para expresarse en el mundo externo.

El Cuerpo

Tenemos un cuerpo que está compuesto de los cinco elementos o *tattvas*—tierra, agua, fuego, aire y espacio. Pensamos, y luego actuamos; el cuerpo se mueve de acuerdo a nuestros pensamientos y sentimientos. Así que no sólo somos seres físicos, somos seres pensantes también. Entre las facultades de la mente, cuatro son muy importantes: *buddhi*, el intelecto; *manas*, la mente sensorial y motora; *ahankara*, el ego, y *chitta*, el lecho de la memoria a través del cual fluye la conciencia directamente desde su fuente.

La Respiración

La respiración es la conexión que existe entre el cuerpo y la mente, y sin esa conexión cuerpo y mente no pueden existir o funcionar en conjunto. Hay una fuerza más sutil que la respiración, a la que se le llama *prana*.



Mente Consciente

La primera capa de un ser humano es el cuerpo, la segunda es el prana o energía vital, la tercera es la mente. La mente tiene dos compartimentos: la mente consciente y la mente inconsciente. La mente consciente -que es lo que nuestro sistema educacional entrena- es sólo una pequeña parte de la mente, así que tenemos que entrenarnos a nosotros mismos.

Mente Inconsciente

La mente inconsciente es un vasto reservorio, dentro del cual estamos depositando permanentemente todo lo que hacemos—todos nuestros recuerdos del pasado, todo lo que imaginamos sobre el futuro, y todo lo que estamos haciendo en el presente. Cualquier cosa que hayamos sentido, imaginado o pensado hace una impresión en el depósito de la mente inconsciente. Sufrimos porque no sabemos cómo usar la energía, los recursos que ya están dentro de nosotros; todos tenemos los recursos, pero no sabemos cómo usarlos para lograr el propósito de la vida.

Centro de Conciencia

Hay un Centro de Conciencia, el Ser (Self), que es la fuente de la cual toda conciencia fluye.

Pensamientos inspirados de Swami Rama, pág 111-121

8

Los Orígenes de las Acciones, el Habla y los Pensamientos

Las Acciones y el Habla

Las acciones y el habla involucran el uso de los cinco sentidos cognitivos: audición, tacto, visión, gusto y olfato, y los cinco sentidos activos: habla, prensión, movimiento, reproducción y eliminación.

La mente funciona a través de estos diez sentidos. Cada vez que ocurre un evento que se relaciona con una impresión que hay en tu mente, esa impresión o samskara se activa. La mente consciente realmente está controlada por el inconsciente, y a eso se debe que los seres humanos no puedan progresar fácilmente. Todas las acciones dejan una impresión en tu mente inconsciente; esas impresiones se convierten en tus samskaras y controlan tu vida. (*El arte de vivir gozosamente*, pág 107)



Pensamientos

No puedes realizar ninguna acción a menos que la pienses o decidas hacerla, en algún nivel de la mente. Los patrones de tus hábitos han ido tejiendo tu personalidad, estos hábitos son tus acciones repetitivas. Si realmente te examinas de cerca, te darás cuenta que tus hábitos *son* tu personalidad. La verdadera motivación para cada acción es tu pensamiento.

Todas tus acciones están controladas por tus pensamientos, y todos tus pensamientos están controlados por tus emociones. En comparación a tus emociones, el pensamiento tiene poco poder. (*El arte de vivir gozosamente*, pág 29, 197)



Emociones¹

El egoísmo o *ahamkara*, es una de las dos emociones primarias (junto con el deseo, kama). El egoísmo aumenta con los deseos, ya sea que estos sean satisfechos o no. Tú eres un individuo gracias a ahamkara, pero ahamkara también te separa de la totalidad. Este “yo” se refiere a ti y no a otros, y se vuelve el centro de tu vida.

Para entender el origen de ahamkara, tienes que entender las cuatro funciones de la mente. Tú eres como una rueda, que para rodar necesita los rayos y un centro. Ese centro es el Centro de Conciencia que es inmóvil, y los rayos son las cuatro funciones de la mente, una de las cuales es ahamkara (ahamkara, manas, buddhi, y chitta).

La inteligencia no tiene poder ante bhava, que es el poder de la emoción, pero si la inteligencia se maneja debidamente puede canalizar este poder, para así poderlo usar positivamente. Es esencial aprender a usar bhava adecuadamente para vivir de modo exitoso. Si eres capaz de usar ese poder emocional, puedes acceder al estado de éxtasis más elevado en un segundo.

(¹) Ver *El arte de vivir gozosamente*, pp. 19, 29, 67-86, 96-98, 105, 107; *Escogiendo un camino*, pp. 120-130; *Una guía práctica hacia la Salud holística*, pp. 97-108; *Pensamientos inspirados de Swami Rama*, pp. 67-69



Si *kama* no se satisface te frustras y te pones rabioso. La rabia se llama *kroda* y resulta de los deseos insatisfechos a los que no te has podido adaptar o que no has sabido cómo pacificar o entender. Eso significa que hay un deseo que es necesario



comprender y resolver. La envidia, *matsarya*, aparece cuando uno quiere algo que no tiene, pero que otro sí.

Si consigues lo que deseas y kama se satisface, entonces se genera el orgullo o *muda*. Cuando logras lo que anhelas, te

apegas a eso; este apego se llama moha.
Moha tiene la connotación de “Esto es mío!”.
Cuando te apegas a algo te pones avaro o



codicioso, lo que se llama lobha. Y una vez
que estás apegado a algo, nunca puedes
tener suficiente.



Kama, deseo, es una de las dos emociones primarias (junto a *ahamkara*), y es la madre de todos los otros deseos. Ocasiona tanto el deseo de satisfacer los sentidos, como el benéfico deseo de ayudar a otros desinteresadamente. *Kama* es el deseo primario, y de él surgen todos los otros deseos. Es *kama* lo que te motiva a hacer absolutamente todo.

Kama es deseo ciego, no tiene sentido de discriminación, juicio o comprensión. Te motiva a hacer algo simplemente para cumplir tal deseo—por el hecho de existir.



Samskaras

Hay muchas capas y niveles de *samskaras*, que son las impresiones de tus acciones y deseos, dormidas en tu inconsciente. Estos *samskaras* se vuelven activos de vez en cuando, y en ese caso ellos motivan y controlan tu mente y tus emociones. Si quieres progresar, tus *samskaras* necesitan ser purificados. (*El arte de vivir gozosamente*, pág 106-107)



Las cuatro fuentes primitivas

(Alimento, Sueño, Sexo, Auto-preservación)

Toda la variedad de tus emociones negativas surge de una manera u otra de las fuentes primitivas. Necesitas comprender estas fuentes primitivas y el efecto que tienen en ti. Para eso necesitas aprender a observar tu mente y aconsejarte a ti mismo. Entonces podrás liberarte de la carga e infelicidad creadas por tus propios deseos. (*El arte de vivir gozosamente*, pág 104-105)

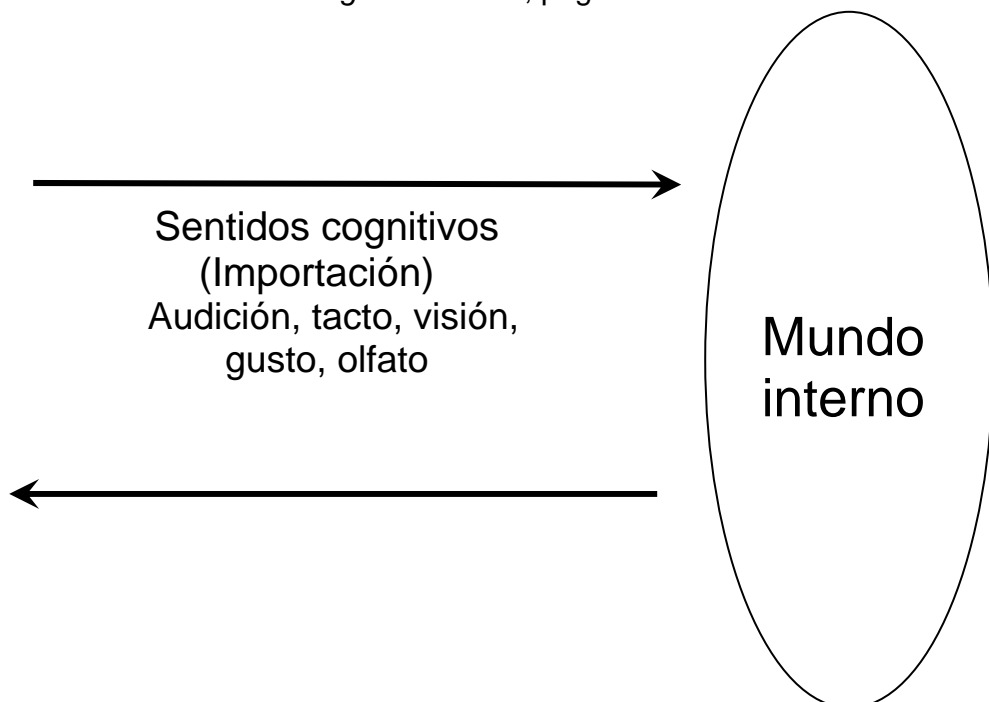
9

Los diez sentidos

Hay un solo poder en ti que trabaja tanto dentro como fuera, ese poder es *manas*, que es una de las cuatro funciones de la mente. *Manas* puede trabajar adentro y también puede trabajar fuera de ti. Para hacer eso emplea los diez sentidos.

El arte de vivir gozosamente, pág 80

Mundo
externo



Sentidos activos (Exportación)

Habla, prensión, movimiento,
reproducción, eliminación

Ocho “peldaños” del yoga¹

Yamas

- Ahimsa
- Satya
- Asteya
- Brahmacharya
- Aparigraha

El yogi hace un voto de celibato a fin de conseguir samadhi; la palabra celibato no significa una simple supresión del impulso sexual. *Brahmacharya* significa entrar en Brahman, la Realidad absoluta o Conciencia pura, ser consciente de Brahman todo el tiempo. *Brahma* significa shakti, la fuerza primordial en el interior del ser, y *charya* significa cómo dirigir. Un brahmachari es capaz de dominar y dirigir sus energías hacia el logro del estado más elevado de conciencia. Brahmacharya no se limita al control del impulso sexual sino también involucra el control de la mente, la acción y el habla. Todas las energías propias deberían encauzarse hacia la conciencia de Brahman, de modo que la mente se focalice y se dirija hacia adentro. Este flujo de energía mental hacia el interior conduce al Ser, al centro de Conciencia.

Psicología perenne del Bhagavad Gita, pág 240-241

Niyamas

- Saucha
- Santosh
- Tapas
- Svadyaya
- Ishvara
pranidhana

Tapas significa literalmente, aquello que genera el fuego Divino. El calor surge dentro de quienes están llenos de fervor espiritual, con el celo del ardiente deseo de lograr samadhi.

A través del entrenamiento de los diez sentidos, uno aprende a tener dominio y control sobre las propias expresiones y percepciones sensorias. Entonces la tendencia de los sentidos y de las percepciones sensorias hacia la exteriorización, opera de modo tal que la mente no se desordena. Los sentidos turban la mente si no están disciplinados, pero con la ayuda de tapas estos se adiestran para que funcionen adecuadamente. Tapas ayuda a la mente a permanecer imperturbable y concentrada.

Escogiendo un camino, pág 127

Asana

Pranayama

Pratyahara

Dharana

Dhyana

Samadhi

Tapas incluye el uso del diálogo interno para entrenar los sentidos; por ejemplo le dices a tu mente: “tú antes has hecho ese tipo de cosas y te arrepentiste”. Luego de tales diálogos la mente ya no pondrá esos pensamientos, inclinaciones o deseos en frente tuyo, a sabiendas que ya entrenaste tus sentidos. Esto trae consigo sankalpa shakti, que es determinación o voluntad.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II; pág 107-108

Pratyahara significa literalmente “aprender a retirar voluntariamente los sentidos de los objetos del mundo”. No hay literatura disponible sobre este tema, aunque es algo muy importante, que se debería comprender y practicar adecuadamente, en especial para lograr samadhi.

La mente está acostumbrada a funcionar a lo largo de las diez avenidas o sentidos, que distraen y disipan la energía mental. Pero la mente puede funcionar sin la ayuda de los sentidos; en tal caso la mente empieza a volverse hacia el interior.

Aprender a retirar los sentidos de los objetos del mundo no significa retirarse del mundo. El estudiante, antes de sentarse en meditación, tiene que aprender a retirar los sentidos de los objetos de percepción sensoria para poder avanzar hacia otra etapa llamada concentración, cuya práctica se entrena a través de la atención.

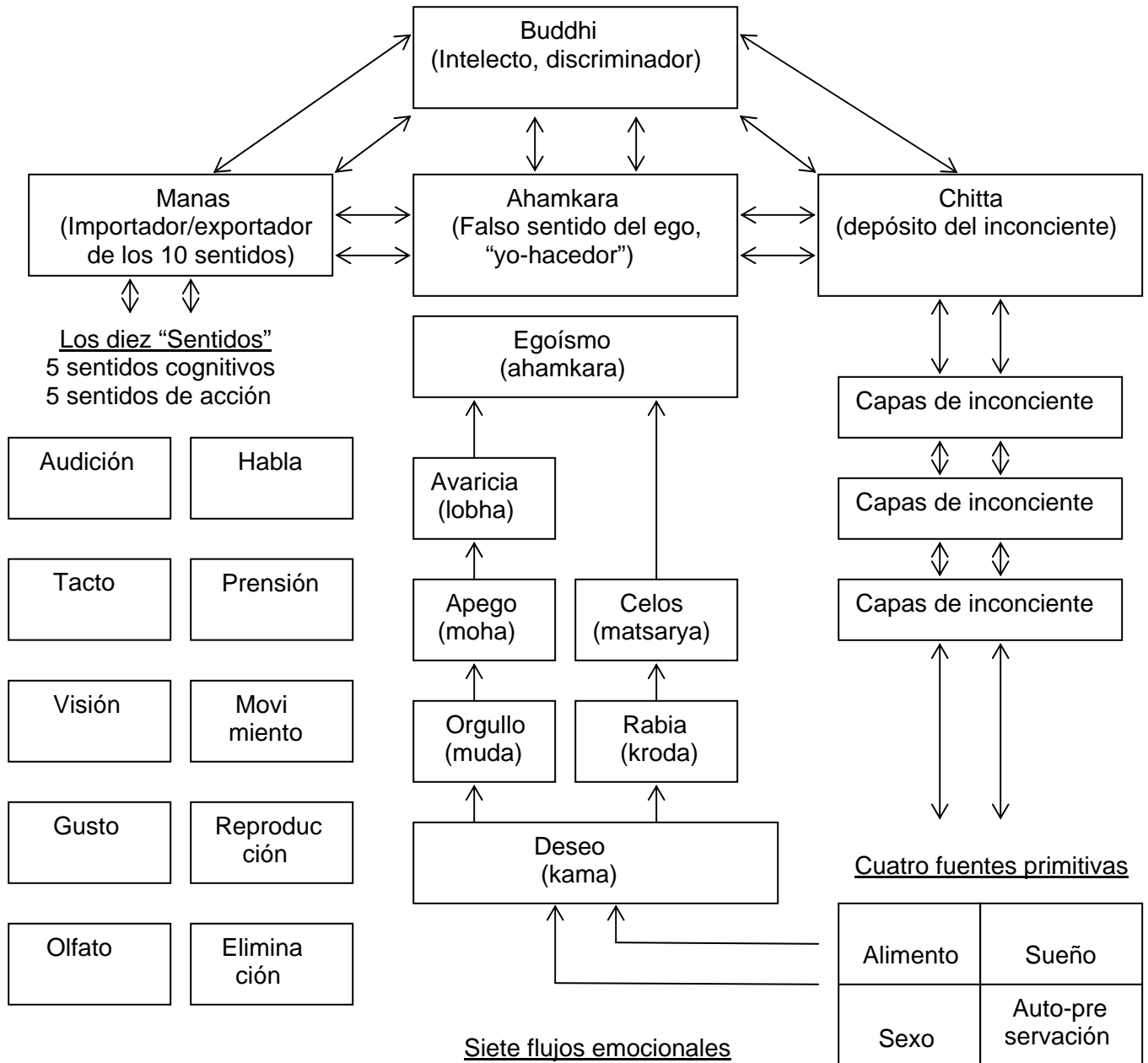
La práctica de mente se interiorice. Esta tendencia a la interiorización y la focalización ayudan al la concentración estudiante en la práctica de la meditación. En meditación la mente comienza a hace que la fluir espontánea e ininterrumpidamente, pero es pratyahara lo que causa que este mente se focalice flujo de una mente concentrada se dirija hacia el interior.

y pratyahara
hace que la

Escogiendo un camino, pág 137-138

- (¹) Ver descripción de los ocho peldaños en “*Escogiendo un camino*”, pág 120-144,
y en “*Lecciones sobre Yoga*”, pág 1- 163

La mente



Los Cuatro Estados de Conciencia

Los 3 niveles de vigilia, soñar y dormir profundo son exactamente lo mismo que los 3 niveles de conciencia— consciente, inconsciente activo e inconsciente latente.

Son similares a un río, que también tiene 3 partes— una superficie, una corriente que fluye y un lecho.

El cuarto estado es el estado iluminado de *turiya*, el estado que está más allá, donde hay conciencia de todo lo que existe en los otros tres.

(A veces se usan diferentes nombres para los mismos niveles de conciencia)

A	B	C	D	E
① vigilia	① superficie del río ~~~~~ ~~~~~ ~~~~~	① consciente	① consciente	① consciente
② soñar	~② flujo del río~ ~~~~~ ~~~~~ ~~~~~	② inconsciente activo	② subconsciente	② inconsciente
③ dormir profundo	oOoOoOoOoOo ③ rocas/lecho	③ inconsciente latente	③ inconsciente	③ subconsciente

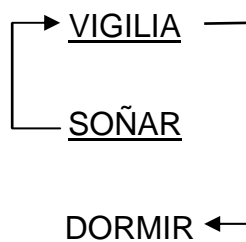
En el río de la vida, todas nuestras acciones, pensamientos y sensaciones son como pequeñas piedrecitas que se depositan en el lecho del río, y nosotros pronto dejamos de tener conciencia de ellas. Estas piedrecitas o sensaciones arrojadas al río, crean burbujitas en sus profundidades, que luego suben y revientan en la superficie. Todos nuestros samskaras residen en el lecho latente de la memoria. La liberación es imposible si no nos enfocamos en los remanentes sutiles del contenido mental, es decir en los samskaras en su forma latente, más que en su manifestación en la superficie.

Todas estas burbujas de hecho se *originan* en el *lecho* del río de la mente, donde constantemente se depositan ‘piedrecitas perturbadoras’. Cuando esto ocurre, uno a menudo se resiste, y hasta puede indignarse consigo mismo por su causa; pero si el estudiante es paciente y decidido, deja de pelear con estos pensamientos y en vez de eso los empieza a estudiar. Es natural que todas las tendencias ocultas de nuestra mente inconsciente salgan a la superficie, y también es natural que el estudiante se moleste con ellas. Aún así, si el estudiante permanece consciente de su meta, -que radica más allá de la mente inconsciente-, irá aprendiendo a estudiar esas formas de pensamiento sin alterarse. Los samskaras del pasado crean problemas y complicaciones para el estudiante de meditación, pero el esfuerzo sincero, la determinación y la focalización pueden ayudarle a mantenerse consciente de su meta.

Estudiar los pensamientos a nivel *consciente* de modo exclusivo y constante, *no* es una manera sensata de seguir el sendero de la meditación, es el auto-estudio del material de la mente *inconsciente* lo que es importante. En nuestro proceso mental, muchos pensamientos extraños emergen a la superficie, y nadie es capaz de analizarlos y deshacerse de ellos a un nivel *consciente*, porque estas burbujas toman *forma* en la parte profunda de la mente inconsciente.

Liberarse de la esclavitud del karma, pág 49-50

Los sueños dañinos, que crean tensión y distraen la mente y su energía, se pueden analizar y resolver en la meditación. También se pueden solucionar todos los conflictos que constituyen la raíz de los sueños.
Iluminación sin Dios, pág 91





El estudiante aprende a través de la práctica de yoga nidra, a analizar o resolver todos sus pensamientos, sentimientos y deseos. Él aprende a poner su mente conscientemente en profundo descanso.
Iluminación sin Dios, pág 61

Palabras y Objetos

En el Kathopanishad, el Rey de la Muerte describe el proceso por medio del cual el aspirante puede realizar el verdadero Ser. Él dice: “Fusiona las palabras con los pensamientos”. Al decir palabras quiere significar el poder del habla. Las palabras que decimos son expresión de nuestros pensamientos, no hay palabra que sea dicha sin que tenga un pensamiento detrás. De hecho, las palabras y los pensamientos son exactamente lo mismo, si bien los pensamientos son más refinados y sutiles, y las palabras más burdas. De modo similar, todos los objetos del mundo externo están estrechamente conectados con las imágenes que tenemos en la mente. Los objetos externos pueden traerse de vuelta a su más refinada condición, el pensamiento, la mente puede fundirse en el intelecto, y el poder de discriminación fundirse en el ego. Finalmente, el ego se funde en el Ser real, el Atman.

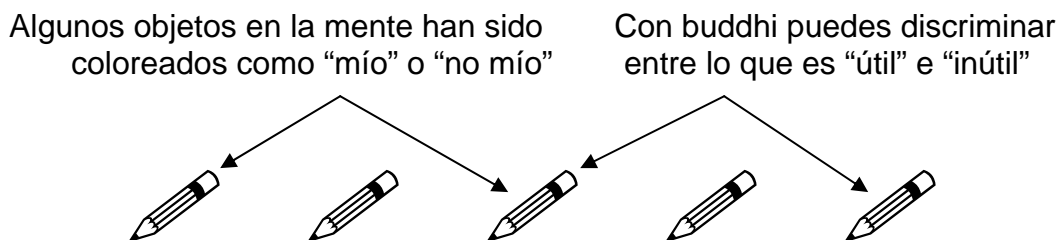
Vida aquí y en el más allá, pág 110-111 (Life here and hereafter)

Tres Aspectos de un Objeto

- | | | |
|---|---|--|
| ① |  | <i>Primero, está el objeto físico, el lápiz real con el que uno escribe.</i> |
| ② |  | <i>Segundo, está el objeto mental, la imagen interna del lápiz.</i> |
| ③ | “lápiz” | <i>Tercero, está la palabra con la que asocias el objeto “lápiz”</i> |

El proceso de la discriminación se puede abordar por medio de una introspección del desfile de símbolos, ideas, imágenes y fantasías de la mente. En seguida nos damos cuenta que los participantes en este desfile mental no son independientes de la propia vida. Los símbolos son formas o representaciones de las cosas dentro de la imaginación, que tienen ciertos significados para nosotros. Nosotros mismos los coloreamos, y no podemos confiar en ellos sin analizarlos correctamente. Por tanto hay conocimiento correcto e incorrecto. La ciencia del Yoga nunca nos exige seguir algo ciegamente, sino más bien discriminar y analizar. Aprender a discriminar entre el conocimiento útil y el perjudicial, es una faceta importante dentro del proceso de introspección.

Liberarse de la esclavitud del karma, pág 30



Hay un momento en que nos damos cuenta, que nosotros no somos lo mismo que nuestro proceso mental o que nuestra mente. Aprendemos a discriminar entre el pensador y el proceso mental. Nosotros nos tendemos a identificar con los símbolos, ideas, imaginaciones, fantasías y gustos, sentimos que ellos son parte nuestra, pero aún así sabemos de una manera básica, que ellos pertenecen a un orden diferente de la realidad. Sabemos que hay algo en nosotros, una identidad, que es distinta y está separada de todos nuestros objetos mentales.

Liberarse de la esclavitud del karma, pág 71-72

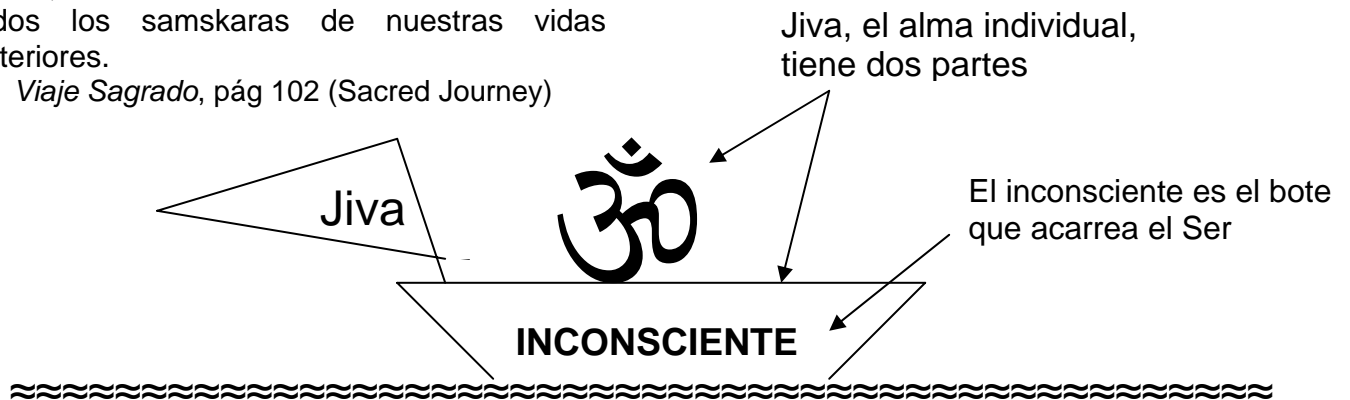
Jiva

Cuando el alma o jiva parte, le sigue la energía vital, prana. Cuando el prana se marcha, toda la vida que sostiene los órganos también se retira. El sistema respiratorio es el vehículo del prana. La muerte física es una transformación, que no aniquila ni la mente subconsciente ni el alma.

El cuerpo sutil está constituido por la potencia sutil de los cinco órganos de acción, de los cinco órganos de percepción sensoria, los pranas, manas y buddhi. El cuerpo sutil acompaña al alma, al momento de renacer. El cuerpo denso se disuelve con la muerte, pero el cuerpo sutil continúa existiendo.

La mente subconsciente, que es el depósito de los méritos y deméritos, se convierte en el vehículo para el jiva o alma. Todos los samskaras de nuestras muchas vidas, permanecen en un estado latente, como semilla, en el depósito de la mente subconsciente. La relación entre el cuerpo sutil y el cuerpo denso, es semejante a la de una semilla y la planta. Tal como la semilla contiene en sí todas las cualidades de la planta, así la mente subconsciente retiene todos los samskaras de nuestras vidas anteriores.

Viaje Sagrado, pág 102 (Sacred Journey)



Es el jiva, el ser individual, -que es totalmente diferente del ego-, el que experimenta los estados de vigilia, soñar o dormir profundo, no la mente, ésta sólo comparte las experiencias.

El ser individual usa un vehículo particular llamado inconsciente, que es el reservorio de todas las impresiones previas generadas por la mente, la acción y el habla. Mientras el ser use el inconsciente como vehículo se llama jiva, pero en el momento en que el Ser renuncia a este vehículo, se llama conciencia pura. Cuando el jiva se une con el puro Ser, que es el Ser de todo, se produce la liberación final, exactamente como una gota de agua se une con el océano y se hace una con él.

No hay poder que pueda cortar el Atman eterno en pedazos, y transformar un pequeño fragmento en un jiva. Cuando vemos un ser humano particular, su forma y tamaño, aparece

Jiva, el alma individual, sufre porque el fuego de kundalini, ubicado en la base de la columna, está inactivo y cubierto de cenizas, permanece dormido. Como el gran fuego espiritual dentro de cada ser humano yace dormido, el jiva o alma individual, no puede hacer uso de esta elevada energía espiritual, y a causa de esto se ha embrutecido.

Cada vez que el jiva aprende sobre kundalini-shakti, es una gran ayuda, porque con la ayuda de esta fuerza, el jiva logra el supremo estado de conciencia, llamado paramshiva.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 152-154

El ser individual usa la mente inconsciente como vehículo, pero llega un momento en que él suelta todos los apegos a la mente inconsciente, entonces se establece en su naturaleza esencial y se da cuenta que su ser es el Ser de todo. Ese estado de realización se llama liberación, turiya, el origen de la conciencia pura.

como si estuviera separado del total, y nosotros lo llamamos un individuo, pero esa experiencia de separación ocurre porque el ego no tiene el hábito de reconocer la totalidad. Eso hace que uno piense que el alma individual es sólo un fragmento de la totalidad, pero en realidad no lo es.

Cuando el yogi traspasa todos los límites, de lo denso a lo sutil y a lo más sutil, y cruza todas las fronteras de la individualidad, se da cuenta que no hay nada que no sea el Ser real, que es el Ser de todo.

Psicología Perenne del Bhagavad Gita, pág 92, 223, 398

Qué nos ocurrirá después de la muerte?, quién experimenta cielo e infierno? Es esa experiencia única llamada alma individual, la mente inconsciente, quien los experimenta. El alma es pura, es nuestra naturaleza esencial, es puro atman. Tú estás dentro de un vehículo, el jiva que experimenta dolor y placer; el jiva es la unión de atman y la mente inconsciente.

El jiva es un vehículo lleno de recuerdos y deseos. Cuando atman se une a la mente inconsciente se le llama jiva, sin la mente inconsciente tú eres puro atman. Eso es llamado moksha o liberación. En el momento en que te das cuenta que esa es tu naturaleza esencial, que eres puro atman, tú eres libre.

Tú no pierdes tu identidad cuando esto sucede, sigues teniendo tu identidad individual. Tú eres un núcleo y este universo es tu expansión, tú no eres solamente una parte del universo, Atman no es una simple parte de Brahman, no es sólo una pequeña chispa, Atman no puede ser reducido.

Tú eres esencialmente atman, pero necesitas expandirte en para-atman; necesitas realizar esto vivencialmente, no solamente a través de un análisis mental. Para realizar esto tú tienes que practicar, y para practicar tienes que entender qué es lo que te crea problemas y qué se convierte en un obstáculo en tu vida. El sufrimiento es resultado de la ignorancia. Conocer tu meta final es dejar atrás finalmente el mundo del sufrimiento.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 40-42

Expansión y focalización

Pueden parecer opuestas... eso es un error!

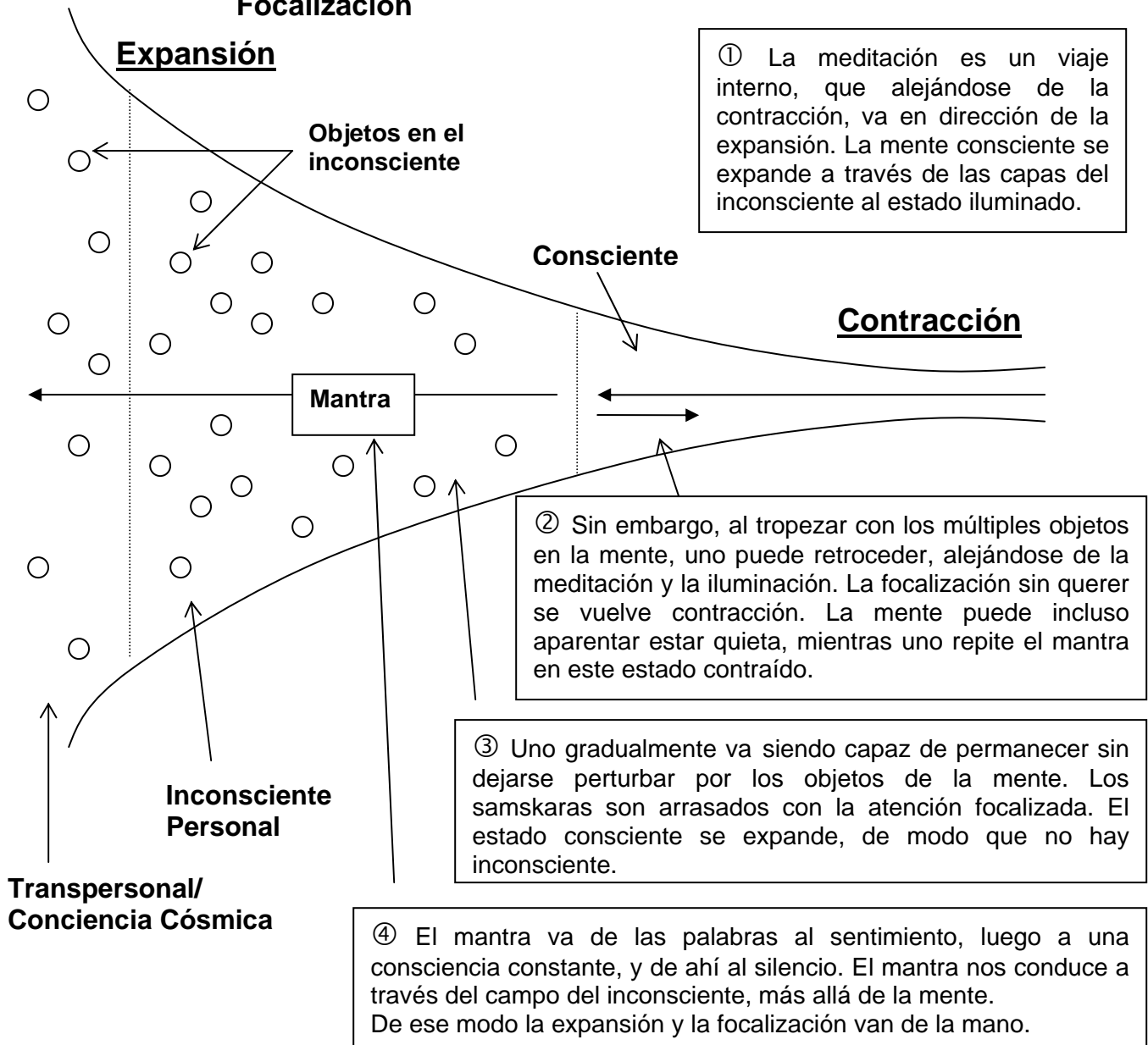
Expansión ←←←← →→→→ Focalización

Opuestas son la expansión y contracción ¹

Expansión y focalización van juntas! ²

Expansión ←←←← →→→→ Contracción
&

Focalización



(¹) Swami Rama menciona la expansión y contracción a través de sus libros.

(²) El estado de vigilia puede expandirse, pero si no quisieras expandirlo, aún así deberías aprender a centrar tu mente en un punto focal a través de la meditación (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 63*)

Ocho pasos del Viaje Interno

Los Capítulos 6 a 8 de *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, resumen brevemente el viaje interno. Swami Rama escribe: “Comprométete a un estudio serio de este proceso al menos durante un año. Tú has pasado muchas horas y años en escuelas y universidades; la cuestión es si quieres dedicar un año a la verdadera universidad del conocimiento que está dentro de ti. Este debería ser tu deber, y el tiempo que dediques a este estudio debería ser muy preciso” (pág 144)

Tú tienes la capacidad y la fuerza para expandir tu mente consciente, con la ayuda de un método que se llama “investigación interior”, el viaje interno.

El siguiente programa de autotransformación, incluyendo la práctica de yoga nidra, sin duda te ayudará, si lo sigues consciente y sistemáticamente.

- 1.- **Práctica regular:** Siéntate a meditar a la misma hora todos los días, para crear pautas adicionales, nuevas rutinas o hábitos en la mente.
- 2.- **Diálogo interno:** Aprende a tener un “diálogo interno” contigo mismo dentro de tu mente, y hazte amigo de tu propia mente.
- 3.- **Postura:** Desarrolla una postura de meditación que sea quieta, firme y cómoda a la vez.
- 4.- **Respiración:** Desarrolla un patrón de respiración tranquilo.
- 5.- **Determinación:** El siguiente paso es cultivar sankalpa o determinación; eso es establecer tu fuerza de voluntad. Antes de hacer algo tienes que determinar que lo harás, que tienes que hacerlo, y que puedes hacerlo. Eso es determinación.
- 6.- **Dejar ir:** Aprende a dejar pasar cualquier pensamiento que aparezca en tu mente y te distraiga, no debería permanecer ahí. Tú no deberías cavilar en ningún pensamiento particular, no importa cuan maravilloso o malo sea.
- 7.- **Introspección:** el séptimo paso es el proceso de inspeccionar tus pensamientos llamado introspección, lo cual significa ver qué pensamientos son valiosos de cultivar. Los manuales de yoga hablan de dos tipos de pensamientos, *klista* y *aklista*, siendo los primeros de utilidad y los otros perjudiciales. Los pensamientos útiles son aquellos que te inspiran o estimulan tu esfuerzo; los perjudiciales involucran por ejemplo, pensar que eres bueno para nada o eres inferior, es decir son pensamientos negativos. Así que necesitas inspeccionar tus pensamientos, para determinar cuáles son útiles y cuáles deberías eliminar.
- 8.- **Ser espectador:** después de la introspección, el próximo paso es aprender otro proceso maravilloso llamado “ser el observador” (ser espectador o testigo). Cuando hayas aprendido a presenciar las cosas del mundo, cuando ya no te identifiques con ellas, entonces te habrás vuelto un vidente.

Comentarios adicionales sobre aspectos del viaje interno pueden encontrarse también en:

La Meditación y su práctica, pág 13-14, 18-22, 79-94; *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, pág 99-136, 200-201, Lecciones sobre Yoga, pág 138-141; *La Sabiduría de los Sabios Antiguos*, pág 127-128; *El Libro de la Sabiduría*, pág 31-34; *Pensamientos inspiradores de Swami Rama*, pág. 37-39, 154-156 o *Ciencia de la respiración*, pág. 128-129; *Una guía práctica hacia la Salud holística*, pág. 91; *Liberarse de la esclavitud del karma*, pág 74; *Psicología Perenne del Bhagavad Gita*, pág 194, 238-241.

Diálogo Interno

Los pensamientos descontrolados te pueden enloquecer, en cambio un diálogo interno controlado te lleva a comprender la naturaleza de la mente, y es una ayuda valiosa en el camino de la meditación y la contemplación.

Los novicios en un monasterio no empiezan a meditar desde el primer momento, previo a eso se les enseña a purificar sus mentes. El hombre moderno es demasiado impaciente y quiere dominar el arte de la meditación inmediatamente.

Aprendan a entablar un diálogo entre el observador y lo que está siendo observado. Dejen que la imaginación los guíe en este diálogo, observen y analicen todo aquello que pasa por la mente, y lentamente irán teniendo control sobre estas cosas; de este modo nos elevamos por encima de ellas, y desaparecen del ámbito de la mente.

Liberándose de la esclavitud del karma, pág 9, 73



Nuestra conciencia ya sabe qué es correcto o equivocado, bueno o malo, útil o inútil. Esta conciencia nos guía constantemente, y uno simplemente tiene que sintonizarse a ella. Esto se llama buscar consejo dentro de sí, antes de realizar una acción. Con la práctica de no hacer lo que no hay que hacer, uno descubre que está siendo guiado desde el interior, y entonces puede dialogar con su conciencia, que no está contaminada con la inconstancia y debilidad de la mente. Experimentar de este modo permite comprender que el verdadero consejero está dentro de cada persona.

La primera y principal tarea de un maestro verdadero -y por tanto desinteresado- es hacer que el estudiante tome contacto con esa guía interna, que es quien lo conduce en los estados de vigilia, de soñar y de dormir. Cuando uno saca tiempo de sus actividades y aprende a sentarse quietamente en un lugar tranquilo, el maestro interno empieza a aconsejar. Sería muy bueno que los terapeutas, psicólogos, sacerdotes y guías espirituales, aprendieran a escuchar ese consejero interno, y a continuación se lo dieran a conocer a sus clientes y estudiantes.

Psicología Perenne del Bhagavat Gita, pág 98

El diálogo entre el estudiante y el maestro se llama "upanishad". Tú también puedes establecer ese diálogo con tu propio Ser interno, a condición que te vuelvas un auténtico estudiante, que te hayas comprometido, y hayas decidido que quieres recibir conocimiento desde el interior.

El arte de vivir gozosamente, pág 168

Si aprendes a tener un diálogo interno, te empezarás a sentir cómodo contigo mismo. Los miedos que uno tiene en relación al mundo externo, a otras personas y a las circunstancias irán desapareciendo.

Para ti es importante lo que pasa en la vida de tus amigos más cercanos, los escuchas y eres sensible a sus emociones. Sé amable contigo mismo, tal como lo serías con cualquier buen amigo, no te condenes ni te juzgues.

Viaje sagrado, pág 35

Si no quieres meditar, entonces no medites; en vez de pelear con tu mente, lo que deberías hacer es tener un diálogo amable con ella, aprenderás muchas cosas cuando establezcas este auto-diálogo.

En vez de empezar con la meditación, primero tienes que fijar un horario regular para meditar, y luego tener un diálogo contigo mismo. Si tienes este tipo de diálogo por unos pocos minutos u horas antes de meditar, tu meditación será una buena meditación, porque si no lo haces, entonces vas a usar el tiempo destinado a meditar en el auto-diálogo, por lo tanto esa "meditación" no será realmente meditación.

Conviértete en un amigo íntimo de tu mente, un amigo muy íntimo. Deja que la mente te susurre esos secretos internos, y pon todas las cosas delante de ella. Tú necesitas hacer que tu mente sea tu amiga, porque ella es o una gran amiga o una gran enemiga, pero un enemigo se puede convertir en un gran amigo.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 79, 102, 103, 106, 107, 110

Hoy en día tú no estás en condiciones de enfrentarte a ti mismo, no quieres conocerte porque te da miedo; una vez que sepas cómo tener este tipo de diálogo contigo, eso te ayudará enormemente.

Primero necesitas saber qué estás haciendo mal. A continuación, necesitas crear nuevos cauces para que tu mente empiece a fluir por ellos, y no fluya automáticamente por las antiguas vertientes.

Aprende a aconsejarte a ti mismo y a tener un autodiálogo, a hablar mentalmente contigo. Siéntate y ten un diálogo contigo, pregúntate porqué estás haciendo lo que estás haciendo; muchas veces te dirás: "no quiero hacerlo, pero como lo he estado haciendo así, eso ya se volvió una rutina", y de ese modo comprenderás cómo se forma un hábito.

Con todo lo que has idealizado la sadhana, a los gurus y maestros, te has olvidado de una cosa: que lo que necesitas saber es algo práctico, necesitas conocer un método práctico para liberarte de aquellas debilidades que formaste en tu niñez, que se han vuelto parte de tu vida y te son difíciles de resolver.

En este tipo de entrenamiento los libros no te pueden ayudar, en realidad nada externo a ti puede hacerlo. Necesitas considerar porqué frecuentemente no haces lo que de verdad quieres hacer; hazte estas preguntas a ti mismo y encontrarás las respuestas.

El arte de vivir gozosamente, pág 96, 138, 167

Empezando a aconsejarte a ti mismo

Cómo empiezas a aconsejarte a ti mismo? Tú no puedes consultar a un consejero externo o un terapeuta todos los días para solucionar tus problemas. Primero, necesitas saber observar y comprender algo respecto a ti. Una pregunta importante es: mi primer pensamiento es bueno o malo?, es claro o confuso? Necesitas darte cuenta por ti mismo, tu primer pensamiento es un pensamiento que te guía o no?, te guía tu segundo pensamiento más claramente?, y tu tercer pensamiento te lleva hacia más claridad o confusión? Esto es algo que necesitas conocer, a medida que vayas observando cómo funciona tu mente mientras te auto-aconsejas—y así saber cuándo deberías confiar en lo que tu mente te aconseja. Cuando lo logres, te será extremadamente útil.

El arte de vivir gozosamente, pág 81

La contemplación como diálogo interno

El diálogo interno es un método contemplativo que a veces reemplaza a la meditación. Estos diálogos fortalecen la facultad de decisión y agudizan a buddhi (intelecto superior), que puede penetrar en las sutilezas de los niveles internos. El paso principal del diálogo interno es una parte de la contemplación. Inspira al aspirante en su búsqueda del conocimiento. El conocimiento que no revela el objeto tal como es, no es conocimiento en absoluto, y el sólo hecho de adquirir información es frustrante. Las herramientas más efectivas en la búsqueda del conocimiento real son el desapego y la práctica. La contemplación no es un método para evadir las realidades de la vida, más bien a través del proceso de contemplación uno hace una firme resolución mental, en base a la cual construye toda su filosofía de vida.

*“Oh mente, contempla el mundo de los objetos, y observa la impermanencia
de esos objetos que tanto añoras lograr, abrazar y conservar.
Qué diferencia hay entre los objetos de los sueños y los del estado despierto?
Qué razón hay para apegarse a las cosas irreales del mundo?,
ellas son como las experiencias que uno tiene al soñar,
cambian constantemente,
y tú no tienes derecho a poseerlas, solamente a usarlas.
Oh mente, escucha lo que han dicho los grandes sabios y maestros,
sigue las huellas de aquellos que ya recorrieron el sendero de luz e iluminación.
Descubrirás que la Verdad es lo que es inalterable;
La Absoluta Realidad es lo que está más allá del condicionamiento
del tiempo, espacio y causalidad”*

Iluminación sin Dios, pág 103-104

Permanecer consciente de la realidad interior

La práctica del diálogo interno puede ayudar a permanecer consciente de la realidad interna, mientras se realizan las actividades en el mundo. Uno se debería sentar cada mañana a hablar consigo mismo; esto hará que uno aprenda y conozca más sobre sí mismo, y no se volverá egotista.

Todas las escrituras antiguas son diálogos. Cristo habló con Sus apóstoles, Moisés habló con los hombres sabios, Krishna habló con Arjuna—todos son diálogos. Nosotros también deberíamos aprender a tener un diálogo mental propio, tú deberías dialogar contigo en tu mente todos los días.

--Un diálogo interno hecho como proceso consciente, puede pacificar y limpiar de todos los malos sentimientos.

--El diálogo es una de las mejores terapias, y es preparatorio para meditar como terapia.

--La meditación como terapia, si se comprende y usa adecuadamente, es la mejor de todas las terapias, ya que enseña cómo aquietarse en todos los niveles: cómo tener quietud física, una respiración calmada y pareja, y una mente consciente tranquila.

--Entonces, al permitir que la mente inconsciente emerja y se haga visible uno puede trascenderla, y esa realidad interna llega al ámbito consciente y lo expande.

Una Guía Práctica hacia la Salud Holística, pág 122-123

Según las escrituras yóguicas existen 72000 nadis o canales energéticos. De ellos ida, pingala y sushumna son los más importantes. Mientras la mente esté siendo dirigida hacia el exterior, sólo ida y pingala permanecen activos, pero cuando la mente está tranquila, sushumna, el canal central se despierta. El gozo proveniente de una mente que viaja a través del canal sushumna es único, no es comparable a ningún placer de los sentidos. A causa de ese gozo interno, la mente le pierde el gusto a los placeres mundanos.

La aplicación de sushumna es el factor más importante en la práctica espiritual. Una vez que sushumna se despierta, la mente anhela entrar en el mundo interno. Cuando el flujo de ida y pingala se canaliza hacia sushumna, eliminando así las distracciones, la meditación fluye por sí misma.

Un Llamado a la Humanidad, pág 68

En el Kathopanishad, el Rey de la Muerte dice: “Uno que puede entrar en sushumna al tiempo de morir, puede alcanzar a Brahman, la meta suprema de la vida. Todos los otros caminos son caminos de renacimiento. Sushumna es la clave de la liberación. Desde sahasrara o chakra de la corona, él se eleva finalmente al reino de Brahman absoluto”

Vida aquí y en el más allá, pág 109

Si acercas una grabadora a tu nariz, oírás el sonido “ham-sa”, un mantra, es el sonido de tu respiración al inhalar y exhalar, que significa “Yo soy eso”. La respiración está cantando la canción “Yo soy eso, Yo soy eso, Yo soy eso”, tú estás haciendo una melodía con eso. La respiración constantemente está cantando este sonido incesante, so-ham.

Cómo despertamos kundalini-shakti?, en dos etapas: 1º despertándola propiamente, y 2º aprendiendo a dirigirla. Para despertar kundalini hay una pequeña técnica muy sucinta. Para reavivar un fuego soplas encima. El sonido que surge al soplar así, es el mantra so-ham, so-ham, so-ham.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 140-141,156

↑
↑
↑
↑
S
O
O
O
O
↑
↑
↑
↑
↑

↓
↓
↓
↓
H
a
m
m
m
↓
↓
↓
↓
↓

Quando trates de aplicar sushumna, pídele a tu mente que se centre en el puente nasal. Deja que los pensamientos vengan y no te asustes. Toda la mente inconsciente se activará y dejará ver muchas cosas escondidas y olvidadas. Permite que esos pensamientos molestos se muestren, y luego que se vayan. Tú tienes que pasar por ese proceso de liberación durante la meditación como terapia, es un muy buen proceso. Más adelante vendrá un período en el que tus pensamientos ya no te perturbarán, en el que serás capaz de mirar esos pensamientos, y entonces podrás ver tu vida completa. Si algún pensamiento molesto aparece, lo dejas ir.

Lo primero a realizar para aplicar sushumna es aprender a cambiar el flujo de la respiración con tu habilidad mental. Hay muchos métodos mecánicos con los cuales hacer esto, pero no son realmente útiles, y por eso no son recomendables. Para lograrlo debes aprender a crear un foco relajado en una u otra fosa nasal. Si la fosa nasal está tapada, -siempre que no se deba a condiciones como sinusitis-, al enfocar la mente en ella se reactivará, a causa del foco de la mente.

Después de aprender a cambiar el flujo de las fosas nasales con tu mente, vendrá una etapa en que ambas fosas empezarán a fluir de modo parejo. Esto se puede demorar meses o incluso un año, dependiendo de tu capacidad y de la intensidad de tu deseo. Cuando ambas fosas fluyen parejas, la mente no se puede tranquilizar porque está desconectada de los sentidos, la mente ya no sabe cómo inquietarse y logra un estado de gozo llamado sukhamana, la mente alegre. Ese estado mental es propicio para la meditación profunda. Este es un procedimiento preciso y efectivo a seguir, y es importante no precipitarse o ser impaciente.

La ciencia de la respiración realmente termina con la aplicación de sushumna

Camino de Fuego y Luz. Vol. II, pág 121-122

Para iniciar el proceso de despertar sushumna, enfoca la mente en la respiración como *sintiéndola* entre las dos fosas nasales. Cuando ambas fosas nasales fluyen libremente, eso se llama sandhya, el matrimonio del sol y la luz, o entre ida y pingala. Cuando el estudiante pueda mantener esta experiencia durante cinco minutos, habrá cruzado una gran valla, y la mente habrá conseguido cierta focalización. De ahí en adelante la mente se enfoca hacia el interior.

La Meditación y su práctica, pág 90-91

Cuando los estudiantes de meditación aprenden a aplicar sushumna, ahí empiezan realmente a practicar meditación, y ésta se vuelve una experiencia gozosa.

Escogiendo un camino, pág 164-165

Para la meditación, el mejor de todos los ejercicios respiratorios es la aplicación de sushumna. Cuando aprendes cómo hacerlo, ya no hay manera que tu mente se vaya a vagar a cualquier parte, sino sólo hacia el viaje interno. Según los antiguos manuales sobre yoga y la ciencia del yoga, hay tres hechos importantes en el viaje interior. La “crème” de la ciencia del yoga es: primero aprender a aplicar sushumna, luego despertar kundalini y dirigirla hacia la dimensión más elevada, y por último lograr el conocimiento del Absoluto. Este es el propósito final del yoga.

Camino de Fuego y Luz, pág 122

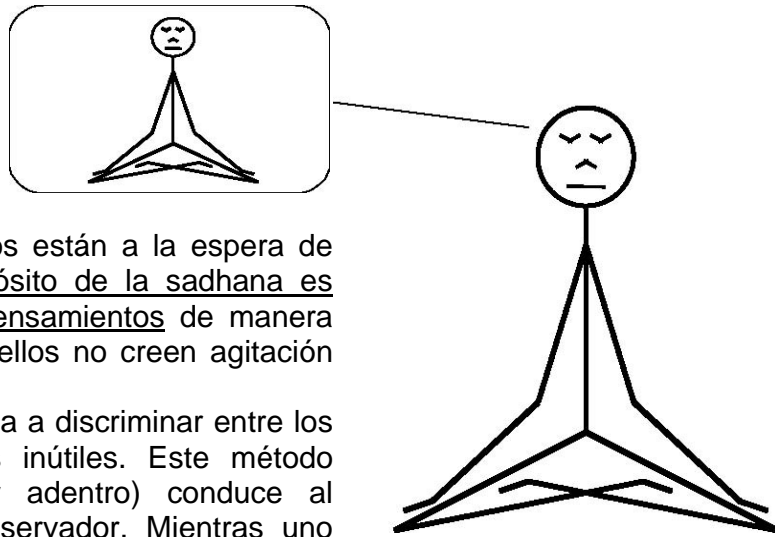
Introspección

El meditador realmente se convierte en un explorador e investigador interno, que estudia las reacciones internas y los procesos de la mente en los niveles consciente e inconsciente. El meditador es un investigador interior. La meditación te ayuda a conocer y comprender totalmente todas las capacidades de la mente—memoria, concentración, emoción, razonamiento e intuición. Aquellos que meditan empiezan a comprender cómo coordinar, equilibrar y mejorar todas estas habilidades, usándolas en todo su potencial. Entonces ellos van más allá de los estados habituales de la mente y la conciencia.

La Meditación y su práctica, pág 54-55

Para investigar en el mundo interno, uno necesita un ardiente deseo de conocer sus estados y potenciales internos.

Escogiendo un camino, pág 16



Miles de pensamientos están a la espera de ser considerados. El propósito de la sadhana es prestar atención a esos pensamientos de manera sistemática, de modo que ellos no creen agitación en el mundo interno.

Lentamente uno empieza a discriminar entre los pensamientos útiles y los inútiles. Este método introspectivo (inspeccionar adentro) conduce al paso siguiente: ser un observador. Mientras uno está estudiando debe ser paciente.

Psicología perenne del Bhagavad Gita, pág 78, 98-99.

El proceso de examinar tus pensamientos, llamado introspección, significa mirar cuáles pensamientos son valiosos de cultivar. Los manuales de yoga hablan sobre dos tipos de pensamientos, klista y aklista, los primeros son útiles y los últimos perjudiciales. Tú necesitas inspeccionar tus pensamientos para determinar cuáles te sirven y cuáles deberías eliminar.

Para ser un investigador interno, primero necesitas comprender los cuatro estados de conciencia: el estado de vigilia, el estado onírico, el estado de dormir profundo y el estado que los trasciende. Una vez que entiendas los primeros tres, definitivamente comprenderás que hay algo más allá.

Si primero tú no tienes determinación, no examines tus pensamientos, porque de lo contrario tus pensamientos te controlarán; verás lo fácil que te distraes, tu mente creará muchas fantasías e imágenes, una tras otra.

Tus pensamientos son individuos; no son sólo pensamientos, hay individuos dentro de ti. Tú tienes un mundo dentro de ti, eres un universo, y todos tus pensamientos son individuos. Así como las personas nacen y mueren, así también los pensamientos nacen y mueren.

Camino de Fuego y luz Vol. II, pág 59, 100, 133-136

Aprende a hacer introspección, “inspección interna”; para hacerlo siéntate y observa qué estás pensando. Tú realmente ya sabes, ya estás en conocimiento de todas tus debilidades, y estás muy atareado en esconderlas.

Para quemar tus samskaras, siéntate en meditación profunda, toma la decisión, y dile a tu mente y a tus samskaras: “Durante este rato mi mente es sólo para meditar; tengo que meditar y aprender a ir más allá de este atolladero de ilusión y confusión que mi mente ha creado”. Entonces dejas venir a todas las impresiones sin involucrarte con ellas; ese método se llama “inspección interna” o introspección.

Cómo lo haces cuando quieres estudiar la mente?, no tienes ningún dispositivo o instrumento externo para hacer eso, así que tienes que entrenar uno de los aspectos de tu mente para estudiar la totalidad de ella, tienes que entrenar una parte de la mente, de modo que todas sus funciones se puedan estudiar a través del uso de ese aspecto particular.

El arte de vivir gozosamente, pág 108, 156, 197-198

Una vez que el proceso mental se controla, es posible tener control sobre las impresiones acumuladas en la mente y finalmente sobre la totalidad de nuestro karma. A través de la introspección -inspección interna- uno puede descubrir la naturaleza y el origen de su pensamiento. A través de la introspección podemos aprender a comprender y ver claramente nuestros hábitos y sus orígenes; a través de la introspección podemos cambiar nuestros hábitos y así cambiar nuestro carácter y personalidad.

Necesitamos inspeccionar nuestro proceso mental. Debemos recordar que nosotros producimos lo que ocurre en nuestras mentes, eso es algo que deberíamos inspeccionar y reconocer como producto propio. El pensamiento de cada persona es su propia creación. Para empezar aprendemos a inspeccionar y analizar nuestras mentes. A través del análisis, de la introspección, se aprende a discriminar entre el pensador y el proceso mental. El primer paso hacia el control y la liberación es la auto-observación.

La primera etapa de la meditación es aclarar la mente. Es esencial ser un observador del proceso mental y de los contenidos de la mente. A fin de establecernos en nuestra naturaleza básica necesitamos saber cómo limpiar la mente.

Liberándose de la esclavitud del karma, pág 28-30, 69-74

Temor en el viaje interno

Cuando intentes aplicar sushumna, pídele a tu mente que se centre en el puente nasal, deja que tus pensamientos vengan y no te asustes. Toda la mente inconsciente se activará y hará aparecer muchas cosas escondidas y olvidadas. Cuando esto ocurre, es frecuente que la gente se altere pensando que la meditación los está inquietando, pero no es la meditación la que causa esa inquietud, sino lo que has reprimido. Tú tienes que pasar por ese proceso de liberación durante la meditación como terapia, es un muy buen proceso. Deja que los pensamientos que te distraen hagan su aparición, y luego deja que se vayan. Vendrá un período en el que tus pensamientos ya no te perturbarán, entonces podrás mirar esos pensamientos, y luego podrás ver tu vida entera.

No tengas miedo de meditar. Confía en que no te vas a perder—estás dentro de ti mismo

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 76, 122-123

Cuando ambas fosas nasales fluyen libremente, se le llama sandhya, el matrimonio del sol y la luna, o entre ida y pingala. Es un momento delicioso, en el que ninguna preocupación, miedo u otros pensamientos negativos pueden distraer la mente.

El problema de tener miedo a meditar, se da a menudo en aquellos que han evitado conocer y hacerse conscientes de sus pensamientos sutiles, deseos, supresiones y represiones, como también en los que quieren escapar de estar conscientes de sí, que no quieren analizar o comprender sus procesos mentales.

En realidad un estudiante siempre está seguro durante su meditación, porque mientras más cerca se está de la Realidad y la consciencia, más seguro está uno.

El estudiante finalmente terminará superando tales dificultades y los obstáculos que surgen en su mente, por medio de los esfuerzos sinceros y practicando la propia meditación consistentemente, en un horario regular y con firme determinación.

Tener temor e intentar evitar examinar los procesos mentales es un serio error. Tú deberías examinar todos tus miedos, si lo haces descubrirás que esos miedos son imaginarios e irracionales.

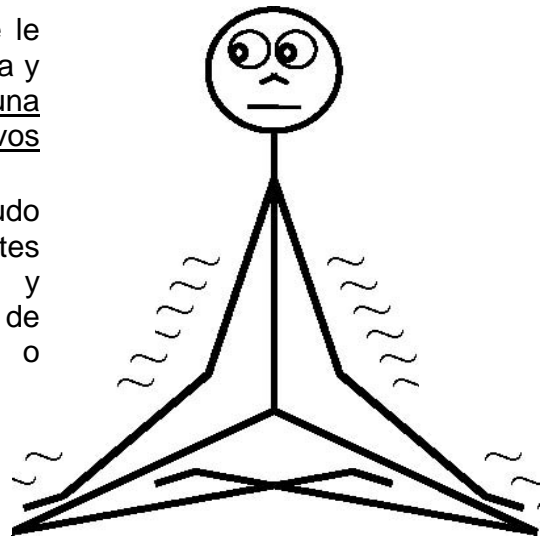
La meditación es la superior de todas las terapias, a condición que se practique sistemáticamente. Gradualmente uno aprende a abordar sus propios problemas, miedos y hábitos. Todo ser humano tiene la capacidad de progresar, y está totalmente equipado para enfrentar problemas incluso gigantescos, siempre que siga su camino con firme determinación y sinceridad.

La Meditación y su práctica, pág 90, 93, 100-101, 104

La mayoría de la gente da por hecho su condición actual, y por eso se niega a explorar la posibilidad de otros estados de existencia. Temerosos de explorar lo desconocido y oculto, sólo enfatizan la existencia del aspecto manifestado de la Verdad.

No debemos tener miedo de preguntar y hallar respuestas; no debemos tener miedo de descartar la ilusión y abrazar la Verdad.

Un llamado a la Humanidad, pág 11, 46



Si no quieres o no te interesa conocerte, nadie te puede forzar, pero en la medida que crezcas, llegarás a un punto en el que sí querrás conocer a tu Ser profundo, y ahí te comprometerás con la idea de conocerte a ti mismo en esta vida.

Si tú aprendes a tener un diálogo interno, nunca tendrás miedo de ti, y además nunca tendrás miedo de nadie más. Hoy en día tú no estás en condiciones de enfrentarte a ti mismo, no quieres conocerte porque te da susto, pero una vez que sepas cómo tener ese tipo de diálogo contigo, eso te ayudará enormemente.

Al ir examinando tus miedos, te vas a dar cuenta que todos ellos son de alguna manera falsos, y están basados en malos entendidos; no hay verdad o realidad detrás de ellos. Tú temes examinar tus miedos, pero deberías aprender a examinar cada miedo, uno por uno, y enfrentarlos, para así liberarte de su control; este proceso es muy importante.

Empieza observando tu mente, no trates de escapar, no tengas miedo de tu pensamiento. Si algo entra en tu mente pero tú no lo aceptas internamente, entonces no es tuyo. Incluso darte cuenta que un pensamiento no te pertenece, involucra el pensamiento de alguien más. Entonces qué pensamiento es tuyo propio? Ningún pensamiento es realmente tuyo, intenta descubrir siquiera un solo pensamiento que sea exclusivamente tuyo; en todos tus pensamientos, o hay alguien más involucrado o es una imagen proveniente del exterior.

El modo de trabajar con tus pensamientos interferentes es dejar que cada pensamiento venga, ya sea bueno o malo. Lo que le pasa a la mayoría de la gente, es que cualquier pensamiento que aparece en su mente altera todo su ser, un pensamiento particular se introduce en su mente y eso los asusta. Esto te puede suceder a ti; los pensamientos que estaban ocultos o inconscientes dejan de estarlo y acaparan tu atención, eso te intranquiliza debido a que reaccionas a ellos emocionalmente.

Tú tienes miedo todo el tiempo, el miedo es una parte considerable de tu vida, tanto así que durante toda tu vida el miedo ha sido tu principal motivación, y a pesar de eso no tratas de examinar tus miedos. Deberías sentarte y preguntarle a tu mente cuáles son tus miedos, si lo haces descubrirás que todos tus temores son imaginarios—todos son resultado de tu imaginación.

El arte de vivir gozosamente, pág 15, 87-88, 121, 122, 201

El hombre moderno está tratando de matar su conciencia, él confía o depende de la retroalimentación que otros le dan y teme tomar conciencia de sí mismo tal como realmente es. Uno jamás debería condenarse por tener un pensamiento particular; nadie es un criminal por tener malos pensamientos, alguien se convierte en un criminal sólo cuando se identifica con esos pensamientos y empieza a actuar de acuerdo a ellos—pero no antes de eso. Si uno deja que los pensamientos perezcan, ya se fueron.

Una Guía Práctica hacia la Salud Holística, pág 109-110

Experimentar

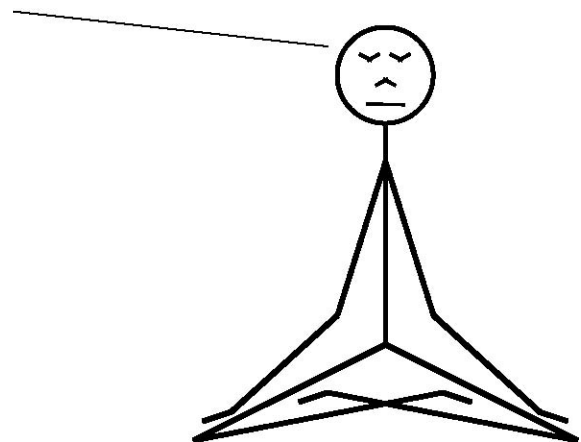
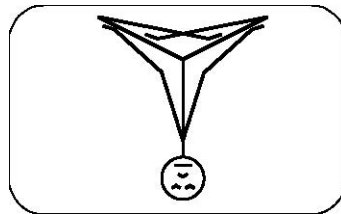
La mayoría de los estudiantes siguen las instrucciones de sus maestros ciegamente, sin comprenderlas, o bien sólo tratan de entender estas instrucciones intelectualmente, pero no experimentan con ellas de manera práctica, para assimilarlas correctamente. Cuando un maestro imparte conocimiento, desea que el estudiante use su libre albedrío, sea valiente y haga experimentos, y así se dé cuenta qué es lo apropiado para él.

Uno puede desarrollar un diálogo con su conciencia, que no está contaminada con la inconstancia y debilidad de la mente. Hacer este tipo de experimentos conduce a comprender que el verdadero consejero está dentro de cada persona.

Psicología perenne del Bhagavad Gita, pág 98, 121-122, 457

Haz experimentos contigo mismo: cuántas veces tu mente miente, y cuántas es acertada? Establece una amistad con tu mente basada en la igualdad, y no escuches sus tentaciones; escucha sus sugerencias, buenas ideas y consejos, y aprende a observar qué tipo de mente tienes.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 108-109



Es terrible darse cuenta que todo lo que hemos aprendido hasta ahora no es nuestro, por eso no nos satisface. Incluso si llegáramos a dominar el contenido de toda una biblioteca, eso tampoco nos dejaría satisfechos. Sin embargo experimentando con el conocimiento que hemos adquirido desde el exterior podemos dar un paso hacia la iluminación.

Viaje sagrado, pág 96-97

Durante toda la vida ustedes han realizado experimentos con la materia, la mente y la energía, pero aún no han hecho suficientes experimentos con el verdadero Ser que está dentro de vosotros. La forma más fácil de progresar es conocerse a sí mismo—aceptarse y comprenderse en todos los niveles. Es fácil comprenderse uno mismo cuando ya se sabe el camino, se es consciente de la meta y se tiene determinación.

Cuando cumples un deseo, deberías observar si eso alimenta tu orgullo, y mira si se alimenta tu rabia si el deseo no es satisfecho; tienes que observarte cuidadosamente en relación a estas dos reacciones. Si lo que quieres es trabajar contigo e ir hacia tu interior, necesitas aprender a hacer experimentos internos con tus propias emociones. Para un estudiante aplicado, sólo hay un verdadero libro del que estudiar y aprender—el más grande de todos—que es el manuscrito que tú, tú mismo eres.

Deberías continuar haciendo experimentos contigo, mientras más y más lo hagas, verás que sigues y sigues creciendo.

Todos tenemos un hogar, y nuestras casas están destinadas para ese fin, hacer los experimentos espirituales en el interior de nosotros mismos.

El arte de vivir gozosamente, pág, 24, 56, 74, 103

Necesitas hacer experimentos internos contigo: es decir entrenar tu buddhi, para que le dé un juicio correcto y claro a tu manas, y también tienes que entrenar tu manas para que tome en cuenta el consejo de buddhi.

Si sinceramente quieres desarrollar fuerza personal y fuerza de voluntad, lo primero que tienes que hacer es mantenerte receptivo, abierto, y ser un observador de ti mismo, hasta que veas que tu fuerza de voluntad se volvió dinámica. En vez de hacer resoluciones terminantes, simplemente mantente alerta a observarte y decide experimentar con ese observarte a ti mismo.

Hay dos conceptos diferentes: uno es hacer experimentos externos y el otro consiste en hacer experimentos dentro de sí. Este último método, que te conduce a los niveles profundos de tu ser, es un método totalmente distinto, porque en la investigación interior no tienes ningún medio externo que te ayude, tú tienes que ayudarte a ti mismo.

Tienes un laboratorio de experimentación dentro de ti y puedes trabajar contigo. No aceptes la idea de que eres malo, débil o incompleto, tú eres un ser humano; la idea de que eres bueno o malo es algo impuesto por tus hábitos.

El arte de vivir gozosamente, pág 82, 111, 193-194, 203-204

Disciplina significa auto-aprendizaje. No estoy hablando de conocer; conocer es sólo una pequeña parte del aprendizaje. Aprendizaje significa "conocer, experimentar, vivenciar, sacar algunas conclusiones, y entonces ser firme". El aprendizaje reduce el conflicto que aparece cuando eres incapaz de decidir, cuando tu buddhi no puedes tomar decisiones, cuando no sabes cómo entrenar y usar el ego. Aquello que te preocupa está en tu mente, por tanto es tu mente lo que tienes que comprender.

De acuerdo con nuestro linaje existen dos escuelas de maestros: unos enseñan las escrituras, practican austeridades y siguen el camino de la renunciación; los otros pertenecen a una rama de meditadores y contempladores que se dedican a estudiar la documentación existente y recolectan información en forma científica de todos los niveles de la vida—en el nivel físico, energético, de la percepción sensorial, en el modo en que las cosas se perciben a nivel mental, y finalmente a nivel espiritual.

Pensamientos inspiradores de Swami Rama, pág 18-19, 254

Guru

El estudiante debe hacer su práctica, porque de otro modo el maestro no puede hacer nada; la responsabilidad del maestro es de un 50%, el otro 50% es del estudiante. El maestro te ayudará allí donde encuentres obstáculos, pero si no haces tu parte esperando que el maestro haga la suya, entonces no hay nada que hacer.

El camino hacia la iluminación y el desenvolvimiento no es en verdad tan austero, abstruso o difícil—es realmente muy fácil. La fórmula más fácil para progresar es: “conócete a ti mismo”—aceptarte y comprenderte en todos los niveles. Para conocerte a ti mismo no necesitas apoyo externo, no necesitas gurus o maestros para eso. Es fácil comprenderse uno mismo cuando ya sabe el camino, se vuelve consciente de la meta, y tiene determinación. Tú tienes todo el derecho de comprenderte e iluminarte.

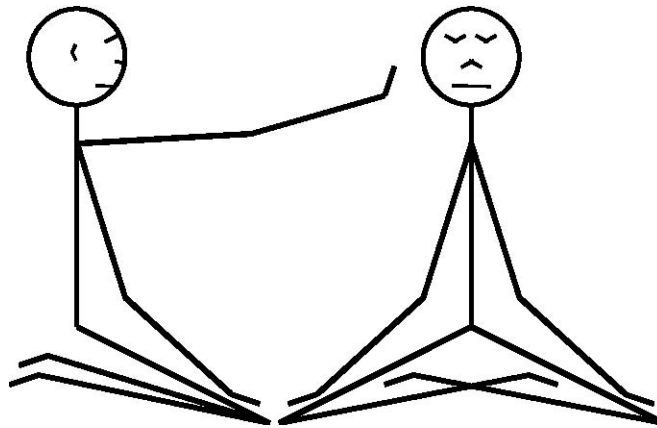
Si no te vuelves autosuficiente, saludable y feliz, entonces abandona a tu guru.

El arte de vivir gozosamente, pág 18, 24, 198

Uno no se debería preocupar tanto sobre quién es el guru o qué hará, lo que necesita es prepararse, organizar la vida y los pensamientos de un modo espiritualmente sano. En el tiempo propicio, el maestro estará ahí.

El guru no es una persona, más bien el guru puede ser representado por una persona, el guru no es un ser físico. Si un guru empieza a pensar que este poder es su poder, entonces deja de ser una guía.

Viaje Sagrado, pág 81-87



Los gurus transmiten lo mejor de su conocimiento en silencio; cuando estás en silencio, ellos se comunican contigo a través del silencio, y en silencio. Para el estudiante cuya mente está en sintonía, esa enseñanza es la mejor de todas. Esta comunicación silenciosa puede ocurrir independiente de dónde te encuentres físicamente, ya sea que estés a 10000 millas de distancia, o muy cerca. Cuando tú recorres el camino sinceramente, encontrarás a alguien que te puede ayudar en todos los contratiempos.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 16, 161-162

Guru es una palabra sagrada que ha sido mal usada muchas veces en el pasado y hoy está completamente vulgarizada. Si alguien declara “yo soy un guru”, eso es un pronunciamiento falso; el “guru” moderno es una broma espiritual.

La auténtica relación guru-discípulo es la superior de todas; la relación maestro-estudiante es también digna de reverencia, pero un maestro de ninguna forma puede ser llamado un guru.

La palabra adecuada que debería usarse en vez de guru es gurudeva, que significa: “ese ser luminoso que disipa la oscuridad de la ignorancia”. El gurudeva representa una noble tradición, a través de la cual fluye amor puro inseparablemente unido a conocimiento puro.

Un maestro es como un bote, un medio imprescindible para ayudarle a alguien a cruzar el lodazal de la ilusión. Un buscador no se debería hacer ilusiones, creyendo que sólo con aceptar a alguien como guru, o volviéndose un discípulo, ya no tiene que practicar y se iluminará sin ningún esfuerzo.

Psicología Perenne del Bhagavat Gita, pág 45, 49

Es frecuente considerar a un guru como alguien que simplemente tiene formación en filosofía, meditación y hatha yoga, y se espera que comparta estos conocimientos con los estudiantes, entrenándolos en las escrituras y varias otras disciplinas espirituales. Aunque el estudiante se puede volver dependiente del maestro, y tener altas expectativas sobre lo que éste debería hacer en favor de sí, el guru es no obstante visto sólo como un maestro.

Un guru es mucho más que un maestro, él o ella representa esa energía especial que guía a los individuos hacia su realización como seres humanos, hacia la perfección; esa energía está impulsada por la gracia.

La palabra “guru” está formada por dos palabras, “gu” y “ru”, “gu” quiere decir oscuridad y “ru” significa luz; esa luz que disipa la oscuridad de la ignorancia se llama guru. La energía y la acción de remover la oscuridad son guru. Guru no es una persona, es una fuerza impulsada por la gracia.

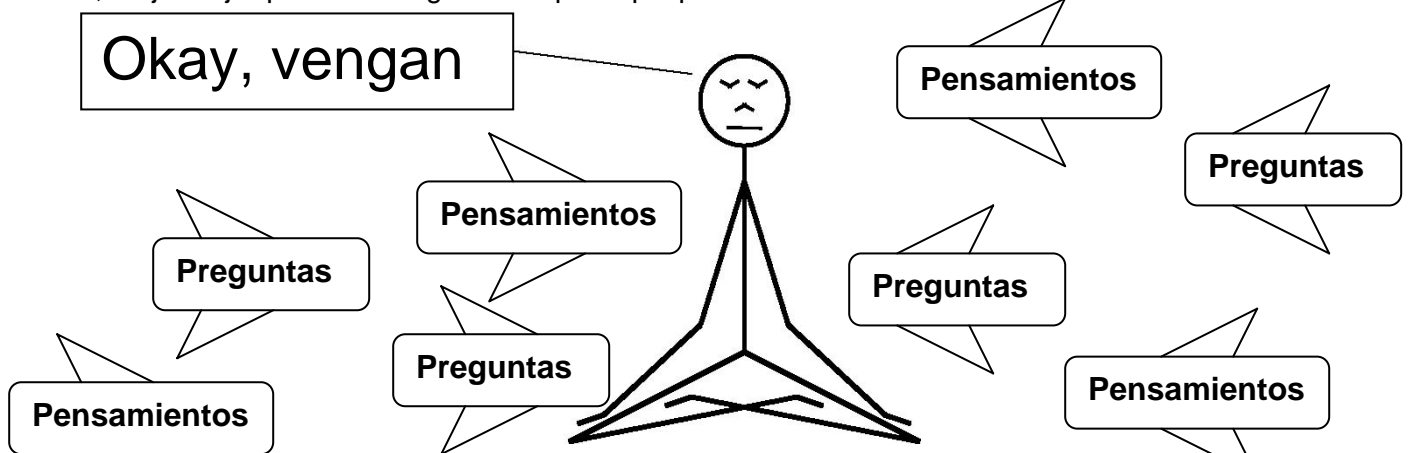
Viviendo con los Maestros de los Himalayas, pág 391-394 (Living with the Himalayan Masters)

Pensamientos y preguntas

En meditación, tú te sientas tranquilamente y repites tu mantra; durante ese período tu mente permanece focalizada, pero después la mente vuelve otra vez a sus mismas rutinas de antes. Esto no es el proceso de meditación completo, el proceso de meditación total abarca la vida entera.

“Meditación” significa “prestar atención”, atención a la vida completa. Y eso no debería ser algo agotador o forzado, toda tu vida puede ser un acto de meditación... Las personas frecuentemente preguntan cómo pueden hacer esto. Mi método consiste en considerar algún asunto que tengo en mente... Yo tengo interrogantes en relación al bienestar de mis estudiantes, porque ese es mi trabajo en la vida... Por ejemplo, puede ser que esté pensando en una persona que es muy reservada, y a mí me gustaría que se convirtiera en un buen profesor, en ese caso las preguntas que podrían aparecer ante mí son: qué haré con él?, qué le digo?

Cuando esas interrogantes que están pendientes en mi mente surgen, les digo: “OK, vengan”. Lo que *tú* haces si ese tipo de preguntas aparece, es tratar de pensar en tu mantra, y eso significa que intentas usar tu mantra para evitar y escapar de ciertas situaciones; pero lo que ocurre es que cuando ya has repetido tu mantra por un rato, tu mente vuelve de nuevo a la misma preocupación. Esto no sirve, mejor deja que todo venga ante ti para que puedas decidir—sólo observa...



En la mañana temprano, me levanto, voy al baño, me preparo para meditar, y entonces me siento... Le pregunto a mi mente qué tengo que hacer, y entablo un diálogo conmigo mismo...

Siéntate tranquilamente y pregúntate: “Qué es lo que quiero?” Cuando hagas esto vas a descubrir que hay dos tipos de deseos: los referentes a las simples necesidades cotidianas y los deseos elevados, y resulta que ambos tipos de deseos se entremezclan... No dejes que tu reacción sea suprimir los deseos banales, diciéndote algo como: Qué estoy pensando! No debería pensar en eso! Hacer eso no sirve, mejor deja que ese pensamiento venga ante ti y sé una especie de observador, empieza a observar tu mente, y no trates de escapar, no tengas miedo de tu propio pensamiento... La manera de trabajar con los pensamientos intrusos es dejar que cada uno de ellos se haga presente, sea bueno o malo. Decide simplemente que venga lo que venga, no te vas a alterar...

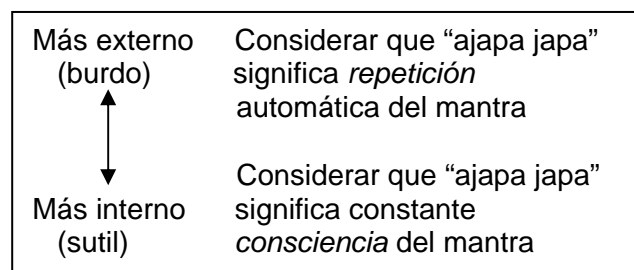
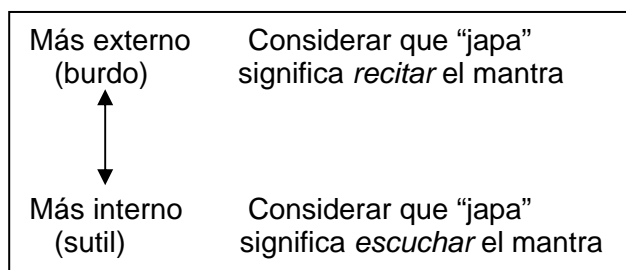
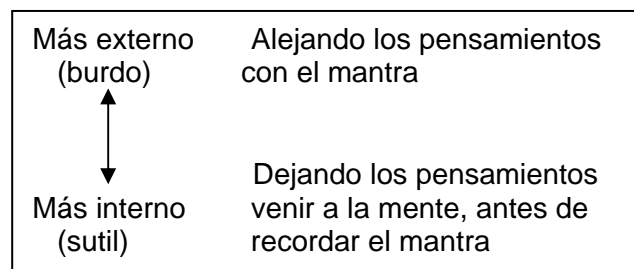
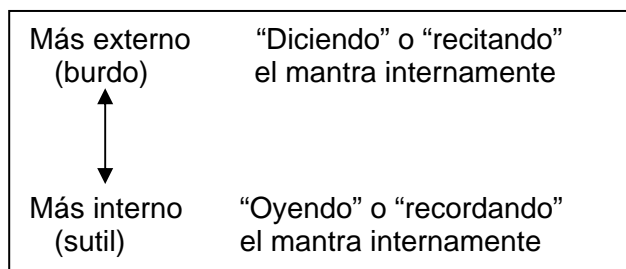
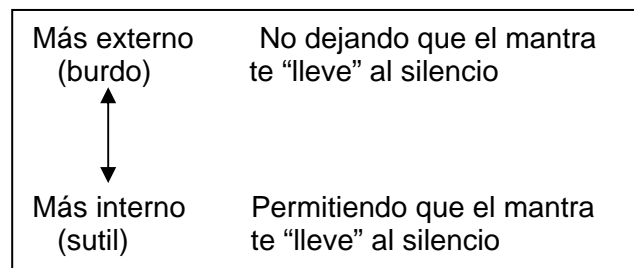
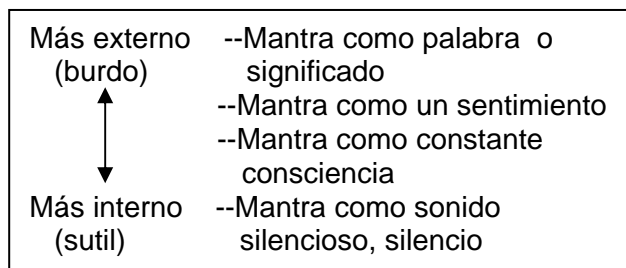
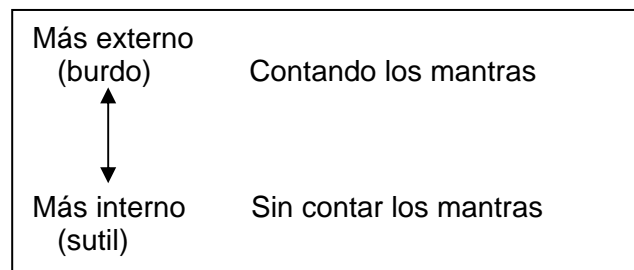
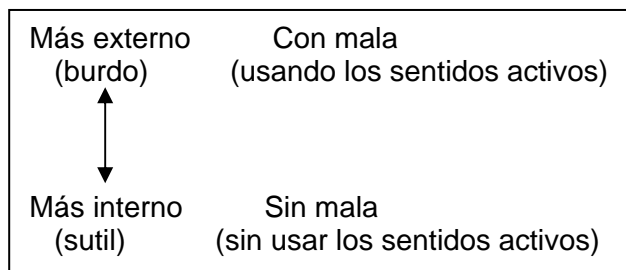
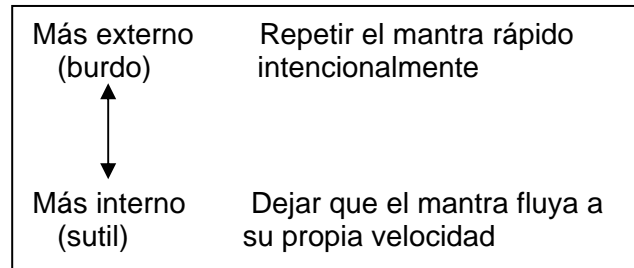
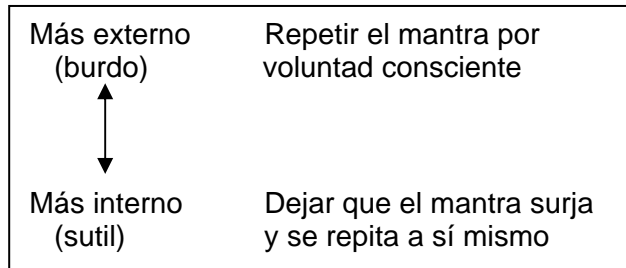
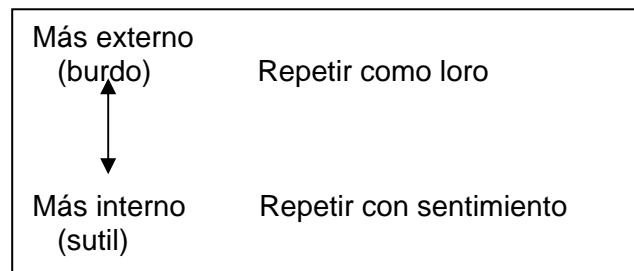
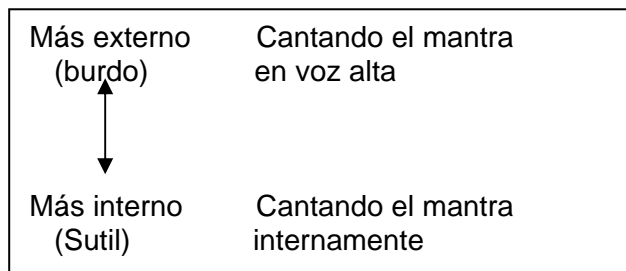
Antes de meditar, yo dejo que todos esos pensamientos “buenos” y “malos” vengan a mi mente y luego se vayan, porque sólo son pensamientos...

La primera lección en esta práctica es dejar que los pensamientos emerjan. Y secundariamente, traer de vuelta hacia sí lo que es importante. Tú puedes hacer esto, para ello no se requiere ninguna práctica avanzada de meditación...

En mi práctica, recién cuando todos los pensamientos se han ido de mi mente, yo me siento y empiezo a recordar mi mantra. Habitualmente tú tratas de recordar tu mantra desde el principio, y esos pensamientos están ahí esperando ser considerados, pero tú los ignoras, así es que esos pensamientos van y vienen mientras tratas de repetir tu mantra; y mientras más pensamientos vienen, más tratas de repetir el mantra, entonces eso se convierte en una batalla interna. Eso no es bueno, necesitas evitar que eso ocurra.

El arte de vivir gozosamente, pág 119-125

Uso del mantra



Los aspectos sutiles del mantra

Un mantra tiene cuatro cuerpos o *koshas* (capas). Primero, como palabra, tiene un significado; una forma más sutil es su sensación; aún más sutil es una profunda, intensa y constante consciencia o presencia, y el cuarto o nivel de mayor sutileza del mantra es un sonido silencioso. Muchos estudiantes continúan repitiendo o murmurando su mantra durante toda la vida, pero nunca acceden al estado de ajapa japa—el estado de constante consciencia sin esfuerzo alguno; ellos favorecen su estar conscientes, pero meditan sólo en el nivel burdo.

El arte de vivir gozosamente, pág 231

El mantra debería repetirse con sentido y sentimiento, repetirlo como loro no sirve mucho. Repetir el mantra sólo con la lengua y el rosario (mala) es sadhana de muy baja clase. No se trata simplemente de completar un número dado de repeticiones.

El Libro de la Sabiduría, pág 33

Para ir al aspecto más sutil del mantra, tú -al igual que los sabios- debes ir al silencio. Ve al silencio, ve al silencio, ve al silencio.

Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 140, 164

Mi forma de usar el mantra difiere de la de ustedes, porque no quiero perder el tiempo con el proceso. Yo me siento y observo todo mi ser escuchando el mantra, yo no recuerdo o repito el mantra mentalmente porque así la mente repite muchas cosas, lo que hago es que todo mi ser se convierta en un oído con el que escucho el mantra, que proviene de todos lados. Esto no ocurre cuando empiezas a meditar, sino cuando ya has realizado ciertos avances.

El arte de vivir gozosamente, pág 128-129

Aclarando la mente

La mente generalmente permanece obnubilada, confusa e indisciplinada en el mundo *externo*, donde todo parece estar en movimiento y cambiando. Incluso saber cómo acceder a la información correcta, o percibir acertadamente el mundo externo es un problema serio, dado que la mente misma es confusa. A los meditadores en cambio, les es posible contactar con la información y las impresiones *exactamente como son*, tales personas ven las cosas *claramente*, mientras que la mente *confusa* permanece distorsionada y se disipa.

La Meditación y su práctica, pág 91-92

Si los sentidos *no* están entrenados aportan datos distorsionados, y eso crea constante confusión interna. Si aceptas y entiendes que tu mente está confusa, nada te podrá llevar por mal camino; pero si *no* tienes esa comprensión, y además *disfrutas* de esa confusión, entonces tu mente creará caos interno, lo que te irá confundiendo cada vez más, y tu confusión no tendrá *fin*.

El arte de vivir gozosamente, pág 163

La tarea más importante es purificar buddhi

Saucha significa limpieza y pureza, de cuerpo y mente. La pureza del cuerpo es fácil de lograr, pero la pureza de la mente necesita de un esfuerzo sincero, honesto y constante; *sólo* cuando ésta última se consigue, uno está *completamente preparado* para el viaje interior. Para acceder a este estado uno debería cultivar un estar constantemente consciente, estando alerta todo el tiempo. Purificar buddhi o la facultad de discriminación es la tarea más importante.

Cuando uno está siempre consciente de sus pensamientos, y aprende a discriminar entre los pensamientos puros e impuros, útiles y perturbadores, desarrolla el sentido de determinación y fortalece su voluntad, no deja que las semillas de los pensamientos impuros crezcan. Cuando la facultad de discriminación se agudiza, y el estudiante ya tiene claro que los pensamientos impuros le acarrearán más esclavitud y crean obstáculos, él se dedica a reforzar los pensamientos puros.

Escogiendo un camino, pág 125

Svadhya es un estudio conducente al conocimiento de la Auto-Realización. Este se realiza en dos dimensiones: no es sólo estudiar lo que han dicho los grandes sabios o las escrituras, que aunque puede inspirar y apoyar al estudiante en sus prácticas, no es suficiente; la verdadera enseñanza proviene de estudiar los propios pensamientos, emociones, hechos y acciones. Muchos grandes sabios y yogis que han recorrido el sendero de iluminación, han transmitido su experiencia directa en las escrituras y otros libros de valor espiritual, y ese conocimiento es muy útil al estudiante, especialmente cuando enfrenta obstáculos en el camino. Aún así, el estudio exclusivo de las escrituras es el tipo de información que realmente no es conocimiento sino una parte del saber; intelectualmente sabemos mucho, pero nuestra ignorancia no se ha desvanecido.

Por medio del auto-estudio, o estudio interno y externo, experimentamos directamente aquello que disipa la oscuridad de avidya o ignorancia. Los grandes sabios, los yoguis, transmiten su experiencia práctica, y la aceptación racional de las verdades espirituales conduce al estudiante al estado más elevado, la fuente de la intuición; la fuente más alta de todo conocimiento se abre, y entonces llega la verdadera comprensión de la vida y su propósito. Sólo cuando uno ha aprendido a estudiar cuidadosamente sus propios estados internos, se inicia el verdadero conocimiento del Ser.

Escogiendo un camino, pág 127-128

Avances en meditación

Llega un momento en que la meditación remueve el inconsciente, y muchas impresiones ocultas se hacen evidentes. Eso *acelera* el método de análisis, comprensión e investigación del inconsciente.

Iluminación sin Dios, pág 92

Si eres emocional, usa el anahata chakra, el centro que está en medio del pecho; si eres intelectual o piensas mucho, usa el ajna chakra, el chakra de la respiración, en el entrecejo. A esta altura, por ningún motivo deberías meditar en el chakra de la corona o sahasrara -podrías tener alucinaciones- ni tampoco en ninguno de los chakras inferiores

Hay un círculo pequeñito en el espacio entre las cejas; en su centro existe una inmutable llama blanco lechosa ardiendo sin cesar. La luz y el sonido vienen del interior. Deberías favorecer la visualización o bien hacer que tu mente se dedique a oír el sonido que viene de adentro; aquellos que escuchan ese sonido empiezan a oír el anahata nada, el sonido interno. Un aspirante oye el sonido de anahata nada cuando logra que todo su ser se convierta en un oído. Finalmente oirás el sonido como OM; la totalidad de tu ser vibra desde adentro, a pesar que el cuerpo está quieto. El mantra va conduciendo a la mente hacia el silencio. Cuando tu mente no está siguiendo el sonido sutil del mantra, entonces se hace consciente de la iluminación del ajna chakra.

De repente tu mente entra como en un túnel, que te lleva a la entrada del chakra sahasrara, el loto de mil pétalos.

Primer paso hacia la meditación avanzada (cinta de audio)

Al profundizar la consciencia del mantra, este puede guiar a la mente en el mundo interno. Entonces se le enseña al estudiante a estar consciente de la luz interna, que ya está encendida sin titilar. La forma óptima con la cual meditar es la luz que está en nuestro interior; la mente empieza a ver claramente, deja de estar obnubilada. Entonces la luz de la consciencia y el mantra se hacen uno, porque a ese nivel el mantra realmente ya no se recuerda, sino que su significado y sentimiento se revelan. Al desarrollar la sensación de constante consciencia del mantra, eso se une a la corriente predominante de consciencia, donde luz y sonido están inseparablemente mezclados. En un nivel superior la luz y el sonido están unidos, y en el estado más elevado sólo existe pura Consciencia.

Psicología Perenne del Bhagavat Gita, pág 246

Bindu significa punto, y en bindu-bedhana el bindu se visualiza en el ajna chakra como una diminuta perla transparente hasta que la visión es clara. Luego el bindu que se visualizó como una perla se mueve al sahasrara chakra. En esta práctica el bindu se considera como la esencia de la mente, y la mente se enriquece por el contacto directo con el consecuente estado superconsciente.

Lecciones de Yoga, pág 116

Resumen de las prácticas

1.- *Practica la auto-observación en la vida diaria*

- Mira el funcionamiento de la mente a través de las acciones y la palabra, empezando con la observación de los gestos y el lenguaje corporal.
- Observa el proceso mental dentro de ti, incluyendo la interacción de las cuatro funciones de la mente, los diez sentidos, emociones, deseos o expectativas, y las cuatro fuentes primitivas.

2.- *Dialoga con tu mente como con una amiga*

- Usa el diálogo interno para la contemplación, el auto-consejo y la amistad.
- Dialoga antes de meditar—si no quieres meditar, entonces dialoga.

3.- *Medita en silencio*

Preparación

- Prepara el cuerpo físicamente—báñate o lávate la cara, manos y pies.
- Te sentirás más cómodo si vacías la vejiga y los intestinos.
- Dispón un horario y un lugar fijo, y un buen ambiente para meditar.

Elongaciones

- Simples estiramientos.
- Ejercicios para las articulaciones y glándulas.
- Posturas Hatha (una completa rutina diaria aparece en: *Escogiendo un Camino*, pág 131-132)

Relajación (*La Meditación y su práctica, Camino de Fuego y Luz, Vol. II*)

- Ejercicio de tensión/relajación.
- Relajación completa en la postura del cadáver.
- 61 puntos

Respiración

- Consciencia de la respiración—eliminar las irregularidades.
- Respiración diafragmática, respiración pareja.
- Respiración dos-a-uno.
- Respiración completa.
- Kapalabhati.
- Bhastrika.
- Nadi Shodhana

Meditación

- Respirar a lo largo de la columna.
- Despertar Sushumna—puente entre las fosas nasales.
- Escuchar un mantra o el mantra *So Ham*.
- Espacio entre los pechos o las cejas.
- Ir al silencio.

4.- *Prácticas diarias complementarias*

- Agnisara (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, capítulo 11*)
- Yoga nidra (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, capítulo 11*)
- Ejercicio para la memoria (*El arte de vivir gozosamente, capítulo 7*)

Yoga Nidra

En el estado de samadhi tú eres completamente consciente, eres libre; tu consciencia está absolutamente expandida. Cuando duermes profundamente estás muy cerca de samadhi, pero no eres consciente. Y si practicas yoga nidra puedes dormir y a la vez estar consciente, yoga nidra es un estado entre el estar dormido y samadhi, en el que uno está medio dormido y medio despierto; no es un estado de vigilia, ni tampoco es estar dormido, es un estado donde se puede obtener un completo descanso y dormir un poquito, pero permaneciendo totalmente consciente.

Normalmente tu mente no tiene suficiente capacidad porque has cultivado sólo una pequeña parte de ella, pero en yoga nidra tu campo va más allá los estados de vigilia, de soñar y de dormir profundo; la mente no está exactamente en turiya, sino entre turiya, el cuarto estado, y el estar dormido.

Yoga nidra es la técnica más segura del mundo, no hay mejor método que yoga nidra, que es la manera de dormir de los yogis.

Camino de Fuego y Luz Vol. II. pág 179-198

Los yogis usan el estado de yoga nidra para entrar voluntariamente en un sueño profundo, a fin de realizar simultáneamente los tres estados manifiestos de consciencia—vigilia, soñar, y dormir. En este estado la claridad de la mente es más profunda que en el estado de vigilia.

A través de la práctica de yoga nidra el estudiante fortalece su práctica de meditación y contemplación, y aprende a analizar y resolver todos sus deseos, pensamientos y sentimientos. Accede a un estado en el que sabe conscientemente cómo poner su mente en profundo descanso. Los yogis usan este estado para dormir y también para meditar. No es posible hacer descansar la totalidad de la mente, excepto a través de la meditación y el yoga nidra.

Si el estudiante vigila y observa cuidadosamente, puede estudiar los pensamientos provenientes de la mente inconsciente. Los yogis recuerdan todos sus samskaras, los miran, los examinan, y hasta los seleccionan o descartan según su necesidad; ellos rechazan los patrones de pensamiento perturbadores y refuerzan los que son útiles. Un profundo estudio de los estados de vigilia, soñar y dormir, revela que practicando yoga nidra se puede ir más allá de todos los niveles del inconsciente.

La única postura recomendada para hacer yoga nidra es la del cadáver (shavasana)

Iluminación sin Dios, pág 55-65

Diferentes métodos de Yoga Nidra

Necesitarás estudiar cuidadosamente los textos sobre yoga nidra y cómo practicarlo; hay muchos detalles y sutilezas que se pueden pasar por alto si uno sólo lee a la rápida.

-- Hacer yoga nidra implica una secuencia de tres pasos, primero concentras la atención en el centro del entrecejo, luego en el centro de la garganta (mientras se visualiza la luna), y finalmente en centro del corazón, el espacio entre ambos pechos. (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 196*)

-- Practica el ejercicio de los 61 puntos (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 183-186*), luego haz shíthali karana (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 186-191, 196-198*), y después haz yoga nidra como se menciona en el punto anterior.

-- Otro método es inhalar y exhalar 20 veces respirando diafragmáticamente, luego siente y visualiza que inhalas una ola del océano, y al exhalar te vacías de esa ola que retorna al océano. Después de unas 10 o 15 respiraciones haz el ejercicio de los 61 puntos. Y luego aprende a hacer a un lado los pensamientos, sentimientos y deseos, pero teniendo cuidado de no llegar al punto de quedarte dormido. (*Iluminación sin Dios, pág 64*)

Shithali karana

Shithali karana es un ejercicio más profundo que el de los 61 puntos. Exhala desde la coronilla en la cabeza hasta los dedos de los pies, e inhala desde los dedos de los pies hasta la coronilla, diez veces. Repite eso mismo llegando sólo hasta los tobillos, después hasta las rodillas. Luego hazlo sólo cinco veces llegando hasta el perineo, otras cinco al ombligo, centro cardíaco, garganta, puente entre las fosas nasales. A continuación desde el espacio entre las cejas al puente entre las fosas nasales, al menos diez veces. Y luego haz todo el proceso a la inversa, terminando en los dedos de los pies.

(Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 186-191)

Ejercicio de los 61 puntos

Adopta shavasana, la postura del cadáver, poniendo una almohada pequeña bajo tu cabeza, y comienza haciéndote consciente de tu cuerpo globalmente, a continuación dirige la consciencia hacia tu respiración, y por último toma consciencia secuencialmente de cada una de las siguientes partes del cuerpo. (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, pág 183-186*)

- | | |
|--|---|
| 1.- Centro de la frente | 32.- Centro del ombligo |
| 2.- Centro de la garganta | 33.- Centro del abdomen |
| 3.- Articulación del hombro derecho | 34.- Articulación de la cadera derecha |
| 4.- Articulación del codo derecho | 35.- Articulación de la rodilla derecha |
| 5.- Articulación de la muñeca derecha | 36.- Articulación del tobillo derecho |
| 6.- Punta del pulgar derecho | 37.- Punta del dedo gordo del pie derecho |
| 7.- Punta del dedo índice derecho | 38.- Punta del 2º dedo del pie derecho |
| 8.- Punta del dedo medio derecho | 39.- Punta del 3º dedo del pie derecho |
| 9.- Punta del dedo anular derecho | 40.- Punta del 4º dedo del pie derecho |
| 10.- Punta del dedo meñique derecho | 41.- Punta del 5º dedo del pie derecho |
| 11.- Articulación de la muñeca derecha | 42.- Articulación del tobillo derecho |
| 12.- Articulación del codo derecho | 43.- Articulación de la rodilla derecha |
| 13.- Articulación del hombro derecho | 44.- Articulación de la cadera derecha |
| 14.- Centro de la garganta | 45.- Centro del abdomen |
| 15.- Articulación del hombro izquierdo | 46.- Articulación de la cadera izquierda |
| 16.- Articulación del codo izquierdo | 47.- Articulación de la rodilla izquierda |
| 17.- Articulación de la muñeca izquierda | 48.- Articulación del tobillo izquierdo |
| 18.- Punta del pulgar izquierdo | 49.- Punta del dedo gordo del pie izquierdo |
| 19.- Punta del dedo índice izquierdo | 50.- Punta del 2º dedo del pie izquierdo |
| 20.- Punta del dedo medio izquierdo | 51.- Punta del 3º dedo del pie izquierdo |
| 21.- Punta del dedo anular izquierdo | 52.- Punta del 4º dedo del pie izquierdo |
| 22.- Punta del dedo meñique izquierdo | 53.- Punta del 5º dedo del pie izquierdo |
| 23.- Articulación de la muñeca izquierda | 54.- Articulación del tobillo izquierdo |
| 24.- Articulación del codo izquierdo | 55.- Articulación de la rodilla izquierda |
| 25.- Articulación del hombro izquierdo | 56.- Articulación de la cadera izquierda |
| 26.- Centro de la garganta | 57.- Centro del abdomen |
| 27.- Centro del corazón | 58.- Centro del ombligo |
| 28.- Pecho derecho. | 59.- Centro del corazón |
| 29.- Centro del corazón | 60.- Centro de la garganta |
| 30.- Pecho izquierdo | 61.- Centro de la frente |
| 31.- Centro del corazón | |

Nadi Shodhana

E: Exhalar I: Inhalar

Hay muchas variaciones de Nadi Shodhana o respiración alterna de las fosas nasales. Su aprendizaje es un proceso simple, y es muy efectivo para ayudar a calmar el sistema nervioso y preparar la mente para meditar.

Empieza con el método 1, exhalando por la fosa nasal activa (más “abierta”), y luego inhala por la fosa nasal pasiva.

Después de unos dos meses agrega los métodos 2 y 3, hasta que estés haciendo un poco de cada uno.

Nadi Shodhana se discute extensamente en *La Meditación y su práctica*, pág 70-77, 120-121

Método 1		Método 2		Método 3	
Activa	Pasiva	Activa	Pasiva	Activa	Pasiva
E↓		E↓		E↓	
	I↑	I↑		I↑	
E↓			E↓	E↓	
	I↑		I↑	I↑	
E↓		E↓		E↓	
	I↑	I↑		I↑	
I↑			E↓		E↓
	E↓		I↑		I↑
I↑		E↓		I↑	
	E↓	I↑		E↓	
I↑			E↓		E↓
	E↓		I↑		I↑

Agnisara

Sería bueno que supieras, comprendieras y practicaras agnisara. Es un ejercicio único y muy útil, que aporta los beneficios de todos los otros ejercicios. Si un día dado no puedes hacer ningún otro ejercicio físico, al menos haz agnisara. Sana muchas enfermedades.

Agnisara es distinto que elevar del abdomen, y es importante no confundirlos; a diferencia de este último que se enfoca en el centro del ombligo, agnisara es un ejercicio para el abdomen inferior y la región pélvica. Se llama “agnisara” porque energiza todo el sistema solar del cuerpo, que es la red corporal más extensa; agnisara provee calor a todo este sistema.

-- Para hacer agnisara párate con los pies separados unos 15 cms, y descansa el peso de tu cuerpo por medio de tus brazos en las rodillas, manteniendo la espalda relajada.

-- Entonces mientras exhalas, contrae los músculos del abdomen *bajo*, llevándolos hacia *adentro y arriba*.

-- Al inhalar *suelta* suavemente los músculos, *dejando* que el abdomen inferior vuelva a su posición natural.

Contraer el abdomen hacia adentro sirve para eliminar los gases de deshecho que hay en los pulmones, y dejar que el abdomen vuelva a su sitio crea más espacio en los pulmones para que entre oxígeno. Este ejercicio debería convertirse en un hábito para ti.

Para hacer agnisara correctamente, sincronízalo con tu respiración normal. Exhalas, contraes hacia dentro y arriba, e inhalas y sueltas; al exhalar contraes los músculos del abdomen inferior y el área que está por encima de la pelvis, aprietas hacia dentro y arriba, y luego sueltas al inhalar. Este es el verdadero agnisara que involucra el abdomen inferior; no es la elevación del estómago o el abdomen.

El ejercicio empieza y termina en la pelvis. Si puedes hacer agnisara 100 o 150 veces al día no necesitas hacer ningún otro ejercicio más. Tendrás tanta energía que te sentirás como si anduvieras flotando; además crea una digestión perfecta y una energía extraordinaria, y serás más eficiente en cualquier campo. Inicia la práctica de agnisara con unas 25 repeticiones y anda aumentando hasta llegar a más de 100. Las mujeres embarazadas o que están menstruando no deben realizar este ejercicio.

Ejercicio para la memoria

Actualmente tu memoria está bloqueada; las vías que comunican la mente consciente e inconsciente se bloquean, debido a que no sabes cómo manejar el torrente de pensamientos e información que está entrando a tu mente consciente.

Empieza contando de 1 a 100 sin decir los números en voz alta, a la velocidad de un dígito por segundo. Fíjate en las interrupciones y en el tipo de interrupciones que se producen—ellas te hablarán de lo que tu mente suprime o posterga. Ten en cuenta el origen de estos intervalos, y así aprenderás muchas cosas sobre ti mismo. Por último aumenta hasta mil y cuenta de vuelta. Cuando seas capaz de hacer eso sin interrupciones, tu mente se habrá vuelto muy aguda. No hay duda sobre el efecto de este ejercicio. No toma mucho tiempo, tal vez diez o quince minutos, aunque deberías hacerlo al menos dos minutos todos los días.

Un estudiante dedicado debe aprender a entrenar la mente. Si no has pagado este precio y no te has disciplinado de una forma u otra, jamás comprenderás la importancia de la disciplina. Nunca lograrás mucho de tu entrenamiento en meditación, si permites que tu mente vague y divague por donde quiera. Tú tienes que aprender a dirigir la gran fuerza de la mente de una manera específica. Observa el proceso cuidadosamente y comprenderás el uso de una figura geométrica o el sistema de conteo digital. Si inicialmente no puedes mantener la concentración y contar hasta mil, o si tienes problemas con tu memoria, entonces empieza contando hasta cien.

La memoria y la concentración indudablemente se pueden mejorar, si se trabaja en entrenar y disciplinar la mente, con ejercicios tan simples como este. En cualquier entrenamiento mental, estos son pasos iniciales importantes. Un estudiante dedicado debe aprender a entrenar la mente.

(El arte de vivir gozosamente, pág 131-148)

Observándote a ti mismo

“Meditación” significa “atender”, prestar atención a la vida completa, y eso no debería ser algo agotador o forzado. Toda tu vida puede ser un acto de meditación. En vez de hacer resoluciones terminantes, simplemente mantente abierto a observarte, y decide experimentar en ese observarte a ti mismo. Sólo cuando se consigue la pureza de la mente, uno está totalmente preparado para el viaje interno. Para lograr este estado de pureza mental, uno tendría que cultivar el estar consciente todo el tiempo. Purificar buddhi, la facultad de discriminación, es la tarea más importante.

La atención es la clave que conduce a la concentración, luego a la meditación, y luego a samadhi. Estar consciente significa poner atención. Tienes que poner atención a las cosas que estás haciendo, y aprender a entrenar tu mente. Es lo primero que tienes que aprender, es un paso muy preliminar.

Al hacer las prácticas de estar consciente, de diálogo interno o de meditación, incluidas la introspección y observación, es extremadamente útil tener un plan a seguir; de otro modo la mente puede darse vueltas en un confuso tipo de “diálogo” mientras uno está luchando por estar “consciente”.

Los conceptos enumerados a continuación son importantes herramientas de trabajo para tu práctica—no son sólo información de referencia. En la medida que vayas entendiendo estos conceptos, disfrutarás de su conocimiento y de su uso, y al mismo tiempo conocerás y te harás amigo de tu propia mente.

Si quieres puedes fotocopiar esta página y llevarla en el bolsillo hasta que ya sepas los conceptos. Usa los principios a menudo cada día para observar tus pensamientos, palabras y acciones, así como tus gestos y lenguaje corporal. Después que los hayas internalizado, revisa mentalmente los ítems algunas veces durante el día, como un medio de cultivar el estar consciente.

Escoge uno de los 40 ítems siguientes, y por un día (o una semana) observa esa temática en todos los aspectos de tu mundo interno y externo. Fíjate cómo se relacionan las acciones, las palabras y los pensamientos, y a la vez cómo ese ítem afecta a todos los demás. Pon especial atención en cómo se afectan las cuatro funciones de la mente. Deja ese ítem y selecciona otro de otro grupo, para trabajar en su observación al día (o a la semana) siguiente.

Yamas y Niyamas

Yamas

- No-violencia (ahimsa)
- Veracidad (satya)
- No robar (asteya)
- Continencia o moderación (brahmacharya)
- No codiciar (aparigraha)

Niyamas

- Pureza (gaucha)
- Contentamiento (santosh)
- Entrenar los sentidos (tapas)
- Estudio (svadhyaya)
- Entrega (ishvara pranidana)

Cinco elementos

- Tierra/solidez/forma (prathivi)
- Agua/flujo/fluidez (apas)
- Fuego/energía/poder (agni, tejas)
- Aire/claridad/ligereza (vayu)
- Espacio/éter/existencia/ser (akasha)

Diez sentidos

Cinco cognitivos

- Audición
- Tacto
- Visión
- Gusto
- Olfato

Cinco activos

- Habla
- Prensión
- Movimiento
- Reproducción
- Eliminación

Cuatro funciones de la mente

- Manas
- Chitta
- Ahamkara
- Buddhi

Flujo de las emociones

La emoción primaria

- Deseo/expectativa (kama)

Si el deseo se satisface

- Orgullo (muda)
- Apego (moha)
- Codicia (lobha)

Si el deseo no se satisface

- Rabia (kroda)
- Celos (matsarya)

Si el deseo se satisface o no

- Egoísmo (ahamkara)

Cuatro fuentes primitivas

- Alimento
- Sueño
- Sexo
- Autopreservación

Metas diarias

En *El arte de vivir gozosamente* (pág 128-129) Swami Rama sugiere desarrollar treinta metas, una para cada día del mes. Deben ser cosas pequeñas, en las que puedas trabajar continuamente. Por ejemplo, podrías decidir que hoy no vas a mentir, eso no significa que mañana vas a mentir el doble, sino que todo el proceso mental va a estar enfocado en esto, que no vas a mentir. Nunca afirmes que vas a ser capaz de decir la Verdad total, decide simplemente que no vas a mentir conscientemente.

Si adoptas los treinta puntos y los trabajas en treinta días, te permitirá mirar qué has logrado exactamente durante el mes. Por ejemplo, el punto no es si has mentido o no, sino que has desarrollado tu fuerza de voluntad, esta es la verdadera forma de desarrollarla. La conclusión al final del mes podría ser: “Sí, hice lo que quería hacer.” Pero no elijas grandes principios que no vas a poder llevar a cabo—eso es destructivo. Selecciona cosas pequeñas.

Más adelante puedes experimentar con estas “30 metas para 30 días” usando una lista que tú confecciones, pero el uso de las siguientes metas es una práctica útil por ahora. Incluso podrías escribir unas pocas palabras o frases cada día sobre lo que vas observando. Empieza usando el número de la lista que corresponda a la fecha de hoy. Descarta la meta al final del día.

- 1.- Hoy, sirve amorosamente a otros.
- 2.- Observa *uno* de los yamas (no violencia, veracidad, no robar, continencia o Brahmacharya, no codiciar) dirigiendo tus acciones y palabras, mientras observas tus pensamientos.
- 3.- Permite que tus acciones provengan de una elección consciente, en vez de ser el resultado de un hábito.
- 4.- Observa *uno* de los niyamas (pureza, contentamiento, entrenar los sentidos, auto-estudio, entrega)
- 5.- Observa todas tus acciones y pregúntate “¿porqué estoy haciendo esto?”
- 6.- Observa *uno* de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, espacio) externa e internamente.
- 7.- Sé un observador de todo, lo externo y lo interno.
- 8.- Observa *uno* de los cinco sentidos cognitivos (audición, tacto, visión, gusto, olfato)
- 9.- Hoy mantente consciente de tu respiración, fíjate en sus cualidades y cómo se relaciona con los pensamientos y emociones.
- 10.- Observa *uno* de los 5 sentidos activos (habla, prensión, movimiento, reproducción, eliminación)
- 11.- Date cuenta de cómo te pueden controlar los miedos, y cómo se relacionan con la imaginación.
- 12.- Observa *una* de las cuatro funciones de la mente (manas, chitta, ahamkara, buddhi)
- 13.- Habla muy poco hoy día—sólo lo que es preciso, tiene un propósito y no daña.
- 14.- Observa cómo reaccionas si un deseo, expectativa o necesidad se satisface o *no*.
- 15.- Observa tus gestos y tu lenguaje corporal, y fíjate cómo reflejan pensamientos y emociones.
- 16.- Repite el nº 2.
- 17.- Practica estar concentrado, poniendo atención a lo que sea que estés haciendo.
- 18.- Repite el nº 4.
- 19.- Hoy toma la decisión de: “Voy a amar a todo el mundo y no voy a odiar a nadie”.
- 20.- Repite el nº 6.
- 21.- Observa si tus “primeros o segundos pensamientos” son buenos o malos, claros o confusos.
- 22.- Repite el nº 8.
- 23.- Sé consciente del principio de meditación en acción.
- 24.- Repite el nº 10.
- 25.- Sé consciente de cómo te adaptas a las circunstancias cambiantes que te rodean.
- 26.- Repite el nº 12.
- 27.- Observa cómo te relacionas con otras personas.
- 28.- Repite el nº 14.
- 29.- Toma consciencia de cuáles pensamientos que vienen a tu mente son “útiles” o “inútiles”.
- 30.- Elige una de las fuentes primitivas (alimentación, sueño, sexo, auto-preservación) y observa cómo afecta tus otros deseos, emociones, pensamientos, palabras y acciones.
- 31.- Repite el nº 7 (en meses con 31 días)

Diálogos internos para cada día

El diálogo interno es un paso muy importante, cuyo desarrollo es requisito para tener éxito en la meditación, pero pocos estudiantes lo comprenden así. Tú no empiezas con la meditación misma, antes fijas un horario regular para meditar y comienzas a tener un diálogo contigo, a través de lo cual te contactas con tus estados internos. Tú estás aprendiendo sobre los aspectos sutiles de tu mente, sobre tu consciencia, y al mismo tiempo te estás entrenando a ti mismo.

En la medida que desarrolles la práctica del diálogo interno, vas a poder dialogar sobre muchos temas, no sobre un solo tópico—el diálogo interno se convertirá en una forma normal de relacionarte con tu propia mente. Sin embargo, para iniciarte en esta práctica te será útil tener tópicos específicos con los cuales empezar el diálogo. Empieza usando el número de la lista que corresponda a la fecha de hoy. Recuerda que estás teniendo un “diálogo” con tu mente, es una comunicación en ambos sentidos, no es sólo un “monólogo” en el que tú hablas en la presencia de tu mente—es más bien el “tú” consciente, el del estado de vigilia, el que está teniendo una “conversación” con tu enorme inconsciente. Usa las sugerencias que aparecen a continuación para empezar el diálogo y deja que la “conversación” se desarrolle naturalmente. Al final del día descarta ese diálogo particular.

El tema del diálogo interno está bien descrito en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, pág 102-110

- 1.- Dialoga contigo sobre errores que hayas cometido. No te condenes ni te juzgues.
- 2.- Cuando te sientes a meditar, *pídele* a tu mente que vaya y sane zonas que estén adoloridas.
Cuando intentes aplicar sushumna, *pídele* a tu mente que se centre en el puente nasal.
- 3.- *Pregúntate*: “qué quiero?”. Plántate preguntas sobre el propósito de la vida.
- 4.- Explícale a tu mente que es demasiado mundana y materialista.
- 5.- Entrena tus sentidos usando el diálogo; dialoga con cada uno de los diez sentidos.
- 6.- *Pregúntate* si quieres meditar, explorar, conocerte, y elegir tus hábitos.
- 7.- *Pregúntate* cómo piensas, porqué eres tan sensible, y qué problemas tienes con tu mente.
- 8.- Establece una relación, una amistad con tu mente; aprende a amar siendo suave contigo.
- 9.- *Pregúntate*: “qué quiero?”. Esto puede relacionarse a cosas pequeñas o al propósito en la vida.
- 10.- Dile a la mente que se está desperdiciando, que debería recorrer el camino de luz, amor y devoción.
- 11.- Aconséjate tú mismo sobre las emociones negativas. Si estás disgustado *pregúntate*: “porqué estoy pensando así?”
- 12.- *Pídele* a tu mente que abra una fosa nasal que esté tapada; *pídele* que fluya con la respiración.
- 13.- Considera algún problema y *pregúntale* a tu mente: “qué soluciones hay?, qué debería hacer”?
- 14.- Dialoga con lo que sea que estés observando, incluyendo objetos mentales y pensamientos.
- 15.- *Pregúntate*: “Qué quiero?”. No olvides recordar tu verdadera identidad.
- 16.- *Pregúntate* porqué estás haciendo ciertas cosas. Cómo se reflejan los pensamientos y emociones en las acciones?
- 17.- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”; cómo responde tu mente?
- 18.- *Pregúntale* a tu mente qué tienes que hacer; *pregúntale* porqué a veces tú no haces lo que quieres hacer.
- 19.- Cuando aparezcan pensamientos que te distraigan, recuerda tu propósito. Plántate que este pensamiento es distractor y te llevará a fantasear.
- 20.- *Pregúntate*: “mi ego entorpece mi camino o no?”. Pasa unos pocos minutos solamente siendo honesto contigo.
- 21.- Repite el nº 9.

- 22.- *Pregúnta* porqué tus emociones se alteran, te olvidas de las cosas, o no les das a las cosas la atención que debieras.
- 23.- Cuando te sientes a meditar dile a tu mente: “mente, por favor trasciende los sentidos”
- 24.- Mientras estés haciendo prácticas de respiración, *pídele* a tu mente que “por favor fluya con la respiración”
- 25.- Haz un contrato con la mente, para que ella te susurre sus secretos internos, y pon todas las cosas delante de tu mente. Discute este “contrato” con tu mente.
- 26.- *Pregúntale* a tu mente porqué te molesta durante la meditación. Cómo se podría mejorar la meditación?
- 27.- *Pregúntate*: “qué quiero?”. Aprenderás muchas cosas cuando dialogues.
- 28.- Considera alguna elección que tengas que hacer en la vida y *pregúntale* a buddhi: “debería hacerlo o no?”
- 29.- *Pregúntate*: “Es mi primer pensamiento bueno o malo—es claro o confuso?” Y tu segundo o tercer pensamiento?
- 30.- *Pregúntale* a tu mente cuáles son tus miedos y qué hacer con ellos.
- 31.- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”. (en meses de 31 días)

*El último peldaño de la meditación es permanecer en silencio.
Este silencio es indescriptible, inexplicable.
Este silencio abre la puerta al conocimiento intuitivo, y entonces
se revela el pasado, presente y futuro.*

*Hubo una vez un estudiante de meditación que fue a ver a un sabio.
El estudiante empezó a discutir conceptos filosóficos,
tales como Dios y la existencia divina,
pero el sabio no respondió.*

*El estudiante habló y habló sobre Dios
e hizo muchas preguntas inquisitivas,
pero el sabio permaneció en silencio.*

*Finalmente, frustrado, el aspirante le preguntó al sabio
porqué no daba respuesta a sus inquietudes.*

*Entonces el sabio sonrió y dijo suavemente:
“Yo te he estado contestando, pero tú no estás escuchando:
Dios es silencio”*

*Durante mi búsqueda y mientras estudiaba
en los Himalayas y en otras partes de India,
encontré unos pocos afortunados que gozaban de un profundo estado de silencio,
y que también ayudaban a aquellos que estaban preparados para meditar.*

*Este silencio yace más allá del cuerpo, la respiración y la mente.
Del Silencio emana paz, felicidad y éxtasis.*

*El meditador hace de ese silencio su morada personal:
esa es la meta final de la meditación.*

Om. Paz, Paz, Paz ...

—La Meditación y su práctica, pág 94

No debemos crear una muralla entre nuestra vida espiritual y mundana.

Las personas que no tienen organizada su vida en el mundo,
 buscan sabiduría espiritual en ambientes de reclusión;
 pero si se organizan adecuadamente, pueden disponer de todos los medios y recursos,
 que son de máxima importancia para la iluminación espiritual.
 El propósito de la vida humana es hacer el mejor uso posible
 de los recursos que la naturaleza o Dios nos ha dado.

Característicamente hay dos clases de personas.
 Unos se involucran en el mundo y están ocupados en sus actividades egocéntricas.
 Otros renuncian a sus familias y no participan de la vida mundana en absoluto.
 Son muy pocas las personas que discriminan, trabajan intensamente en su auto-realización,
 y al mismo tiempo, contribuyen al bienestar de la sociedad.
 Las personas que pertenecen a las primeras dos categorías
 tienen una visión incompleta del mundo, y por tanto luchan por sus metas limitadas.

En nuestra edad moderna,
 donde la ciencia y la tecnología han mejorado el standard de vida,
 debemos aprender a hacer el mejor uso de nuestros abundantes recursos.
 El mejor estilo de vida es el que es adecuado simultáneamente para
 la realización en el mundo y la iluminación espiritual.

Aquellos que se afanan por conseguir la iluminación personal y ayudan a otros a encender
 sus lámparas, son los verdaderos líderes de la raza humana.
 Benditos aquellos que son útiles para sí mismos como también a otros.
 Ellos logran la meta suprema de la vida aquí y ahora.
 Precisamente en este mundo mortal, ellos se vuelven inmortales,
 y su sabiduría guía a la humanidad en el sendero de la inmortalidad.

La sociedad de hoy está a la espera de líderes equilibrados, desinteresados y
 espiritualmente iluminados, para que la guíe a vivir felizmente de aquí en adelante.
 Tales líderes o reformadores no provendrán de fuera de nuestra sociedad.
 Ellos tienen que nacer, crecer y entrenarse en nuestra misma sociedad.
 Nosotros somos los únicos que nos podemos convertir en nuestros guías,
 en nuestros propios líderes,
 y somos los únicos que podemos iluminar nuestras vidas.

Despierten, mis amigos, levántense: adquieran conocimiento,
 y dediquen su vida al servicio de sus prójimos.

Un llamado a la humanidad, pág 110