

Dr. SRI K. PARVATHI KUMAR

# MITHILA

UN PROGRAMA EDUCATIVO PARA  
LA ESCUELA DE LA NUEVA ERA



*Dhanishtha*

VIENTO PRÓSPERO

El contenido de esta publicación es puesto a disposición de manera gratuita como un acto de buena voluntad y para uso personal únicamente. Es nuestra responsabilidad mantenerlo de esa manera.

Su comercialización por cualquier medio o a través de cualquier plataforma está prohibida, así como su distribución y/o publicación total o parcial sin el permiso expreso por escrito del editor.

Todos los derechos reservados.

K. PARVATHI KUMAR

# *MITHILA*

Un programa educativo  
para la Escuela de la Nueva Era



Manual para padres, maestros y enseñantes  
que quieran enseñar a los jóvenes entre los 7 y los 21 años  
a ser conscientes, bien organizados e integrados  
con ellos mismos y con los demás seres del mundo en que vivimos.  
Contiene el programa de lo que no se suele enseñar generalmente  
en las escuelas o colegios.



*DHANISHTA*

Título original: "Mithila —A New Age School Syllabus—", 1992

Traducción: Jesús Díaz Vega

Diseño: Montserrat Porredón

1ª edición, 29 de diciembre de 1993, "December Call"

2ª edición, 29 de mayo de 2008, "May Call"

COLECCIÓN  
ESCRITOS



DHANISHTHA

HA SIDO CREADA PARA TRANSMITIR LA SABIDURÍA ETERNA  
DE UNA MANERA ACTUALIZADA Y COMPRENSIBLE  
PARA EL MUNDO CONTEMPORÁNEO

La editorial no tiene fines lucrativos.

Los beneficios de la venta de este libro serán utilizados para la  
publicación de otros libros similares con objeto de transmitir la  
Sabiduría Eterna

(C) Copyright de la versión española:

Ediciones *DHANISHTHA*, 1993, 2008

Reservados todos los derechos de reproducción

ISBN: 84-88011-11-3

Dep. Legal: B-35013 -1993

Impreso por: Publicaciones Digitales, S.A. -Publidisa-

C/ Llinars, s/n 08480 L'Ametlla del Vallès (España)

## *DEDICATORIA*

Esta obra está dedicada con respeto y veneración al Gran Maestro conocido en el mundo como Maestro D.K.

El Maestro Djwhal Khul es el Guía de Luz que ha iluminado a la humanidad a lo largo de los últimos 100 años.

Él es el "*supermán*" que ha asumido sobre sus hombros la responsabilidad de iluminar el camino a la humanidad.

## MITHILA

Mithila es la más antigua escuela de Sabiduría que ilumina a la humanidad de tiempo en tiempo según el Plan Divino. La Sabiduría es divina y eterna y se pone a sí misma de manifiesto para mostrar El Camino.

Un significado de la palabra Mithi en sánscrito es "*proceso de batido*". Este libro nos presenta directamente este *proceso* para transformamos a nosotros mismos "*de leche en mantequilla*". Cuando las potencialidades del ser humano se someten a esta transformación, le hacen experimentar el Alma, la Paz, el Amor y la Bendición de la Existencia. Este libro contiene, en forma sistemática, la Sabiduría necesaria para encontrar el alineamiento que nos lleva a la realización de nosotros mismos.

Es un manual de uso para que padres y maestros enseñen a los jóvenes entre los 7 y los 21 años a ser unidades de consciencia bien integradas y sistemáticas.

Este material se enseña ya en varias Escuelas Dominicales en diversos países, habiéndose comprobado que es de gran utilidad. Este libro presenta un extenso e integrado programa educativo para la Escuela de la Nueva Era para que, tanto enseñantes como padres, puedan educar a sus hijos.

El presente libro ha nacido gracias a la sincera petición de padres y enseñantes para que sea de provecho a los jóvenes de la Nueva Era.

---

<sup>1</sup> *'El proceso de batido a que nos referimos consiste en frotar a derecha e izquierda un palito que se coloca entre las palmas de la mano y que al introducirlo dentro de la leche y frotarlo, produce una especie de remolino que hace que se separe la manteca o mantequilla de la leche'.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
Lección nº 1 EL HOMBRE-DRAGÓN .....	13
Lección nº 2 EL HOMBRE SÉPTUPLE .....	19
Lección nº 3 LOS SIETE RAYOS .....	23
Lección nº 4 LAS ASANAS (POSTURAS) DE YOGA .....	35
Lección nº 5 EL TRABAJO .....	61
Lección nº 6 RITMO Y RITUAL EN LA VIDA DIARIA .....	69
Lección nº 7 LA ALIMENTACIÓN .....	73
Lección nº 8 EL COLOR .....	91
Lección nº 9 EL DINERO Y LA SEXUALIDAD .....	103
Lección nº 10 EL SILENCIO, EL SONIDO Y LA PALABRA .....	121
Lección nº 11 EL PENSAMIENTO .....	129
Lección nº 12 LA MEDITACIÓN .....	139

.

## INTRODUCCIÓN

Nacer como seres humanos es una oportunidad que se nos da y no algo que elegimos. Sí; el hombre no ha elegido su cuerpo. Tener un cuerpo humano es una oportunidad que se le ha dado al hombre. Toda oportunidad que se nos da ha de ser completa y debidamente aprovechada, pues no tenemos ninguna garantía de que se nos dé otra nueva oportunidad. Por eso todos tenemos que comprender la trascendencia que tiene que nos hayan dado un cuerpo. Esto es lo que llamamos el sentido de la vida.

El hombre es en esencia el Ser Interior que vive dentro del cuerpo físico, que es su vehículo o medio de expresión. El hombre se expresa mediante su mente, sus sentidos y su cuerpo. A menos que el hombre aprenda a expresarse bien a través de sus diferentes cuerpos (la mente, los sentidos, el cuerpo físico), éstos le complican la existencia. Esto significa que el hombre se complica la vida si no sabe cómo utilizar esos vehículos o medios de expresión y se complica aún más a sí mismo cuando no es capaz de establecer una relación de armonía con la vida que le rodea, la cual está representada por otras formas de vida, como son la vida del reino mineral, vegetal y animal.

De esta manera, el hombre empieza a quejarse en vez de cumplir con su obligación. Es como el principiante que se queja de su caballo cuando intenta montarlo por primera vez, o como el novato que se queja del complicado automóvil que quiere conducir por primera vez. No son ni el caballo ni el automóvil en sí mismos los que complican al jinete o al conductor, sino que muy a menudo la causa de todas las quejas suele ser la incompetencia.

El cuerpo humano es también un vehículo muy complejo. No se puede fabricar otro modelo nuevo en el acto, ni existen piezas de recambio en el hipermercado. Del mismo modo que hay unas normas establecidas para montar a caballo o para conducir un automóvil, hay también unas normas para utilizar el cuerpo físico. Cuando el hombre aprende a cabalgar o a conducir debidamente, el caballo o el automóvil se convierten en una fuente de alegría. Del



mismo modo, cuando se respetan las normas, el vehículo o cuerpo humano, funciona bien y en coordinación con la persona que mora dentro de él. Si no es este el caso, la persona que está dentro del vehículo se complica la existencia

El uso adecuado del cuerpo físico depende de lo que le demos como alimento. No podemos darle carne al caballo, ni podemos poner un líquido cualquiera que no sea el combustible adecuado en el depósito del automóvil. No se puede echar café, té o alcohol en el depósito de la gasolina, ni tampoco llenarlo de oro, plata o de piedras preciosas. Por muy sabrosas o valiosas que puedan ser estas sustancias, no pueden hacer que el automóvil se ponga en marcha, sino que, por el contrario, estropean su mecanismo de funcionamiento. Por consiguiente, cuando el ser humano nutre su cuerpo con alimentos, deseos y pensamientos inadecuados e indeseables, estos perjudican continuamente su cuerpo a todos los niveles, desde el cuerpo físico hasta el cuerpo emocional y mental.

Hoy en día el ser humano ha olvidado las cosas más fundamentales, como por ejemplo su actitud respecto a la alimentación, a la sexualidad, al trabajo, al dinero y al descanso.

- 1) No sabe cómo ni qué comer; no sabe cuándo, ni dónde, ni cuánto comer. Por eso tiene dolencias físicas.
- 2) No comprende el sentido que tiene el instinto sexual que hay en él y lo único que sabe es cómo satisfacerlo, tanto a tiempo como a destiempo. Poseído por la lujuria, ha perdido el sentido común en lo que respecta a la higiene y ha llegado a la indecencia en materia sexual. Una vez perdido el sentido de la higiene, del ritmo y de la decencia, se convierte en algo anormal e innatural en su comportamiento sexual. Al haber perdido el sentido de la Ciencia del Tacto, ha caído como presa en manos del virus mortal al que no puede sobreponerse a menos que rectifique su comportamiento. La Naturaleza mantiene el control y el equilibrio de manera infalible y pone en el camino recto a los hijos que se desvían del buen camino.

3) Ha olvidado asimismo cómo utilizar el sentido del gusto, del oído y de la vista. El uso adecuado de estos sentidos hace que pueda ser clarividente, clariaudiente y pueda incluso viajar astralmente. El uso inadecuado lo constriñe a una falsa ilusión de la vista y al malentendido al hablar o al escuchar, así como a un condicionamiento del cuerpo más denso, que lo arrastra hacia abajo.

De este modo, la excesiva saciedad de los deseos por parte del ser humano, le obliga a permanecer en el cuerpo físico denso, aunque tenga también la facultad de ser sutil o etérico.

Pero el hombre del siglo XX no se contenta con esto, sino que además está contaminando el aire, el agua y el medio ambiente, y al haber perdido el rumbo, no está capacitado para guiar a las almas que van llegando, es decir: los niños.

Como hemos visto, el ser humano no es independiente del sistema en el que vive y depende no sólo de sus congéneres humanos, sino también de los minerales, de las plantas, de los animales y de los devas (las Inteligencias sutiles que actúan impersonalmente tanto en la naturaleza como en el ser humano). Ha aprendido mediante la Ciencia a hacer uso de los demás reinos, pero no sabe cómo serles de utilidad. "Ser útil antes de utilizar", es el mensaje de los sabios y de los Maestros de Sabiduría. ¡Ay del hombre!, pues su tendencia hoy en día es a utilizar, a sacar provecho y a explotar sin tener en cuenta las consecuencias. De este modo, aunque el hombre haya ganado mucho terreno en los últimos años, ha perdido también mucho, neutralizando con la pérdida todo lo ganado.

El ser humano no es capaz de inspirar a los niños o jóvenes, pues él mismo no está inspirado. Hoy día, por lo tanto, el niño o joven medio necesita reunir de nuevo todos los fragmentos de sí mismo en una personalidad integrada. Su mente, sus sentidos y su cuerpo han de estar subordinados a él. En esto consiste la verdadera libertad. Pero mediante un falso sentido de libertad se está comportando irresponsablemente con la comida, la bebida y con todo. Y por si

fuera poco se hace adicto a las drogas, que son una cosa falsa. ¡Y todo esto en nombre de la libertad!

Por consiguiente hay que darle técnicas para hacer que sus cuerpos mental, emocional y físico consigan cooperar entre sí, de manera que pueda vivir una vida de personalidad integrada, o como dicen los Maestros de Sabiduría: "una personalidad infundida de Alma" o "una persona alineada".

La preocupación que han mostrado los padres por sus hijos ha sido lo suficientemente sincera e intensa como para hacer que haya aparecido este libro. El libro contiene técnicas prácticas que pueden ser aplicadas por cualquiera que sienta esa inclinación. Este es un libro de trabajo para padres y profesores, para que trabajen consigo mismos así como con los niños. Las técnicas que se dan no son nuevas sino antiquísimas y son sólo extractos de la Sabiduría Antigua nuevamente expresados en un lenguaje y en un orden comprensible y adecuado para los tiempos actuales. Muchas familias que han ido siguiendo mi enseñanza tanto en Oriente como en Occidente, practican ya estas técnicas y los resultados son esperanzadores.

Estas mismas enseñanzas han sido organizadas ahora para permitir que todos aquellos que quieran salvar a sus hijos del impacto negativo de los males contemporáneos de nuestra sociedad, puedan hacerlo. Esta fórmula se les puede enseñar a los niños o jóvenes como materia en su escuela o puede dar lugar a una "Escuela Dominical".

Visakhapatnam, diciembre de 1992

K. Parvathi Kumar

# 1. EL HOMBRE-DRAGÓN

Queridos jóvenes:

Vamos a aprender algo acerca de nosotros mismos. ¿Sabéis cómo estamos formados?

Todos nosotros tenemos una forma y mediante esa forma hacemos cosas en la vida. A esa forma la llamamos "nuestro cuerpo". Pero nuestro cuerpo no es nosotros mismos. Del mismo modo que podemos tener juguetes, una bicicleta, libros, o un coche, tenemos también un cuerpo, que es también una cosa con la que podemos hacer otras cosas en la vida.

Una vez que descendemos al vientre de nuestra madre, el cuerpo se va formando poco a poco alrededor de nosotros y cuando nacemos o salimos del vientre de nuestra madre, tenemos ya con nosotros:

1. Las Piernas
2. Las Manos
3. El Tórax
4. La Cabeza
5. Las Orejas



6. Los Ojos
7. Los Orificios de la Nariz
8. La Boca y la Lengua
9. El Conducto Urinario
10. El Conducto Excretor



También tenemos:

1. El sentido del TACTO
2. El sentido del GUSTO
3. El sentido del OÍDO
4. El sentido de la VISTA
5. El sentido del OLFATO



Dentro de nosotros tenemos los cinco elementos, que son:

1. La MATERIA física densa (la piel, las uñas, los huesos, el cabello)
2. El AGUA (en forma de sangre y de secreciones)
3. El FUEGO (el calor que tenemos en nosotros)
4. El AIRE (nuestra actividad respiratoria)
5. El ÉTER o AKASHA (un aspecto del Espacio dentro de nosotros)



---

Total 20

Existimos en un maravilloso cuerpo formado por cuatro grupos de cinco, es decir por cuatro estrellas de cinco puntas. Las cuatro estrellas de cinco puntas forman los 20 puntos mencionados. A la estrella de cinco puntas se la llama también "*Dragón*". Los antiguos empleaban la palabra *dragón* para representar la existencia quíntuple. El nombre más antiguo para el concepto de dragón en la lengua más antigua de la humanidad es MAKARA. MA significa "cinco" y KARA significa "manos". MAKARA quiere decir "el que tiene cinco aspectos". Una estrella de cinco puntas tiene *cinco manos*. El dragón tiene cuatro patas y una cabeza. Nosotros somos también estrellas de cinco puntas o dragones.

Si abrimos nuestras piernas 90° y extendemos nuestros brazos horizontalmente, nos daremos cuenta que somos una Estrella de



Cinco Puntas. En las Escrituras a la estrella de cinco puntas se le da también el nombre de "Caballo o Túnica" <sup>2</sup>. (Fig. 1)

Las cuatro estrellas de cinco puntas mencionadas anteriormente están entrelazadas, constituyendo nuestro cuerpo.

La primera estrella de cinco puntas o Makara, es la más densa de todas, siendo cada una de las demás, más sutil que la inmediatamente anterior a ella. Nosotros actuamos a diario a través de estas cuatro estrellas o *dragones*.

Nosotros existimos dentro del cuerpo, al que también se llama "nuestra ciudad de residencia". Existimos de una manera cuádruple dentro de esas cuatro estrellas de cinco puntas. Primeramente existimos y después, al despertarnos cada mañana, nos despertamos a la consciencia. Pero, ¿Nos despertamos solos o hay algo que nos despierta? Reflexionemos, por favor, sobre esto.

Si nos despertáramos nosotros solos por nuestra cuenta, entonces sabríamos cómo, de dónde y por medio de qué nos despertamos. De igual manera, ¿somos nosotros los que dormimos o es alguien que nos da el sueño? Si somos nosotros los que dormimos, deberíamos saber cómo nos empezamos a dormir. Pero no sabemos en realidad cómo nos dormimos. Mientras dormimos existimos, pero no sabemos cómo estamos. Hasta que no nos despertamos, tampoco sabemos cómo se realiza el proceso del despertar. De cierta manera somos despertados y somos puestos a dormir y esto lo hace la Naturaleza.

---

<sup>2</sup> Como por ejemplo, los cuatro jinetes del Apocalipsis o la Túnica Blanca a la que se refiere Jesucristo en las Escrituras. (N. del T.)

La Naturaleza hace muchas cosas más dentro de nosotros. Ella se encarga de hacernos dormir y despertar. Ella lleva a cabo la pulsación, la respiración y la circulación sanguínea. Ella tiene un laboratorio en el corazón para reciclar la sangre y tiene otro laboratorio en el hígado, donde se lleva a cabo un importante proceso químico para transformar en energía el alimento. Las secreciones glandulares son también una de las funciones de la Naturaleza. Mediante esas secreciones la Naturaleza construye continuamente los tejidos del cuerpo y mantiene su armonía. Muchas y muy numerosas son las funciones del cuerpo que no pueden ser enumeradas por completo. Esta actividad inteligente de la Naturaleza se llama Consciencia. La Naturaleza es, por lo tanto, consciente. ¡Démonos cuenta de lo consciente que es el átomo!

Por consiguiente, existimos, nos hacemos conscientes y actuamos mediante el cuerpo físico. Nos identificamos por completo con nuestros pensamientos y deseos y por último actuamos empujados por ellos.

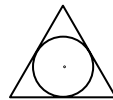
Esta es nuestra existencia cuádruple: (Fig. 2)

1. Nuestra Existencia

2. Nuestro despertar o la  
Consciencia de la Existencia



3. Nos hacemos pensamiento.



4. Nuestro estado de acción  
según los pensamientos  
mediante nuestro cuerpo quíntuple.



Nuestra existencia cuádruple más los 20 puntos mencionados al principio (4 estrellas de 5 puntas =  $4 \times 5$ ) forman nuestra constitución. Por lo tanto, una manera de representar nuestra constitución es la siguiente:  $20 + 4 = 24$

Veinticuatro son las horas del día y también las lunaciones anuales (12 lunas llenas y 12 lunas nuevas). Por eso se dice que somos el número 24.

Nuestra existencia cuádruple como las cuatro estrellas de cinco puntas del cuerpo forma también a otro número, que es:  $4 + 4 = 8$ . Este es el número de Cristo.

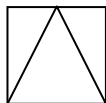
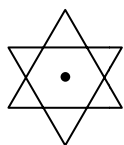
En los párrafos anteriores hemos visto que ante todo existimos y que nos hacemos conscientes periódicamente. Esto significa que podemos estar en dos estados y que actuamos mediante el cuerpo quíntuple, también llamado Makara, el dragón, la estrella de cinco puntas, el caballo y la túnica. Este cuerpo quíntuple más los dos estados de existencia y consciencia hacen que se nos considere como un conjunto séptuple o como número 7. Los antiguos solían explicar con frecuencia al hombre y al cosmos con este número, aunque también otros números como el 3, el 5, el 9, el 11 y el 12 pueden también ser usados para su explicación.

Sigamos entonces los pasos de los antiguos y tratemos de entendemos a nosotros mismos más ampliamente.



## 2. EL HOMBRE SÉPTUPLE

7 PLANOS — 7 CUERPOS



Vamos a ver de qué manera somos séptuples:

1. EXISTIMOS (tanto durmiendo como despiertos)
2. Nos hacemos CONSCIENTES (al despertamos)
3. Tenemos AMOR
4. Tenemos SABIDURÍA
5. Tenemos MENTE
6. Tenemos SENTIDOS
7. Tenemos CUERPO FÍSICO



Los puntos 1 y 2 son lo que somos. Del 3 al 7 son lo que tenemos. Nosotros somos 1 y 2 y estamos envueltos por los 5 Principios que tenemos. Otro nombre para el envoltorio o sobre, es cuerpo. De este modo tenemos 5 cuerpos, somos Consciencia y tenemos a la Existencia como trasfondo. Así pues, podemos hacer otro recuadro del número 7, como sigue:

1. Existimos — EL ESPÍRITU
2. Nos hacemos Conscientes — EL ALMA
3. Tenemos el cuerpo de Amor — El Plano de AMOR
4. Tenemos el cuerpo de Sabiduría — El Plano de Sabiduría o BUDDHI
5. Tenemos el cuerpo de la Mente — El Plano de PENSAMIENTO
6. Tenemos el cuerpo de los Sentidos o cuerpo Emocional — El plano de la EMOCIÓN

## 7. Tenemos el cuerpo Físico — El Plano de la ACCIÓN FÍSICA

De este modo tenemos siete estados de existencia, partiendo del estado de Existencia Pura, pasando por la Consciencia hasta llegar a la existencia física que conocemos. Los siete planos de nuestra existencia son por consiguiente:

7. La Existencia FÍSICA
6. La Existencia EMOCIONAL
5. La Existencia MENTAL
4. La Existencia BÚDDHICA
3. La Existencia de AMOR
2. Nuestra Existencia como CONSCIENCIA
1. Nuestra EXISTENCIA PURA

Todos conocemos la existencia física. Muchos conocen también la existencia emocional cuando se exaltan, se irritan, se asustan, o cuando están apenados o sienten alegría. Cuando se encuentran en uno de esos estados, solemos decir que son emocionales. Todos nosotros tenemos emociones y cuando somos emocionales, estamos trabajando con el cuerpo emocional. También conocemos nuestra existencia mental. Siempre que estamos pensando significa que estamos en el cuerpo del pensamiento o de la mente.

Todos los seres humanos comunes conocen estos tres estados de existencia. Si nos conocemos a nosotros mismos como entidades pensantes, de deseo y de acción, significa que estamos trabajando con nuestros cuerpos mental, emocional (o de deseo) y físico respectivamente. Los grandes pensadores son personas que piensan, los intelectuales son también pensadores. Todos son pensadores, desde los intelectuales hasta el hombre común. La diferencia está en su manera de pensar.

Hay unos pocos seres humanos que también actúan con el cuerpo de Sabiduría y que más que intelectuales son intuitivos. Esto quiere decir que trabajan con un entendimiento superior. Trabajan

con Sabiduría y siguen la Sabiduría de la Naturaleza. Por ejemplo los científicos que contribuyeron al bienestar de nuestra sociedad, son intuitivos. Así también hay otros como Platón, Sócrates y Pitágoras que fueron seres intuitivos que mediante su intuición contribuyeron al bienestar de la humanidad. Todas las naciones tienen seres intuitivos que contribuyen mediante su pensamiento al bienestar de la sociedad y su contribución guía a la sociedad durante grandes ciclos de tiempo, al contrario de lo que ocurre con la contribución de los intelectuales. Los pensadores más influyentes de la sociedad influyen a la sociedad durante unos períodos más cortos de tiempo. Su pensamiento muere pronto porque le falta coordinación con la Naturaleza. Algunos pensamientos viven poco tiempo, otros viven mucho tiempo, pero otros viven eternamente. Esta última categoría pertenece a quienes actúan desde el cuerpo de Sabiduría o Buddhi. La Sabiduría de Platón, Pitágoras y Sócrates, por ejemplo, ha sobrevivido al paso del tiempo en Occidente. Lo mismo ocurrió también con Valmiki y Veda Vyasa en Oriente, así como con Hermes en el Oriente Medio.

Hemos de aprender a actuar con el cuerpo de Sabiduría o Buddhi, que es nuestro cuarto cuerpo. El hombre actual usa frecuentemente sólo los tres cuerpos inferiores al cuerpo Búdhdico, es decir: el cuerpo físico, el cuerpo de los deseos y el cuerpo del pensamiento. El ser humano no puede obtener una felicidad suficiente con estos tres cuerpos, aunque sean también cuerpos muy importantes. Utilizar el cuerpo Búdhdico le hace al hombre muy feliz.

El ser humano es aún más feliz cuando aprende también a hacer uso de su cuerpo de Amor. Este cuerpo es utilizado por muy pocos seres de la humanidad. Krishna, Buddha y Cristo lo usaron. Todos los grandes Maestros de Sabiduría lo utilizan. Cuando el ser humano utiliza este cuerpo suyo experimenta una gran bendición y reparte esa bendición y felicidad a todos aquellos que viven a su alrededor. Las anécdotas de la vida de Krishna, Buddha y Cristo demuestran lo muy felices que eran y lo felices que sabían hacer a los demás. Hay millones de seres humanos en este Planeta que siguen estando inspi-

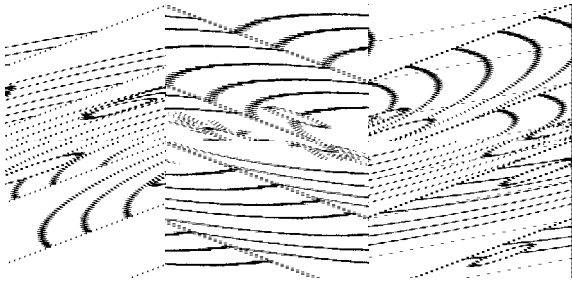
rados por sus obras y sus enseñanzas hasta el día de hoy. Cuando aprendamos a hacer uso del cuerpo del Amor, podremos también trabajar como ellos. ¿Acaso no es esto fantástico?, ¿acaso no merece la pena intentarlo en nuestra vida?

Hemos de aprender a comprender cuántos buenos principios tenemos. Una vez que hemos comprendido nuestro potencial, hemos de practicar las técnicas que estimulan el funcionamiento del potencial de esos principios. Esto precisa, por lo tanto, de aprendizaje, comprensión y práctica. No tenemos por qué esperar a practicar hasta que no lo entendamos todo. Podemos practicar directamente lo que ya hemos aprendido y comprendido. La persona que no practica lo que ha aprendido es perezosa. La experiencia de la felicidad es una cosa lejana para ese tipo de personas. Así pues, practiquemos y aprendamos y también aprendamos y practiquemos. Nuestro campo de aprendizaje y práctica comprende el entendimiento de nosotros mismos y de nuestros cuerpos, así como la práctica de técnicas que nos ayuden a que haya un funcionamiento adecuado a través de todos nuestros cuerpos.

### 3. LOS SIETE RAYOS

¿Nos hemos dado cuenta alguna vez de lo lejos que llega el Rayo de Sol? El Rayo de Sol viaja desde el globo Solar hasta la Tierra y sirve de fuerza vital en el planeta. La belleza del Rayo de Sol lo impregna todo mientras viaja desde el Sol hasta la Tierra. Es la expansión mediante el viaje. El Rayo de Sol es el responsable de toda la vida del planeta y es la vida misma del planeta.

El Rayo de Sol llega también del mismo modo a otros seis planetas. Son siete los planetas que giran alrededor del Sol incluyendo a la Luna, a la que se considera como planeta para fines astrológicos. Estos planetas son: Mercurio, Venus, Marte, la Luna, la Tierra, Júpiter y Saturno. (Fig. .3)



Así, el Sol es el centro de todos los planetas o cuerpos planetarios, siendo el que transmite la Luz y la Vida a todos ellos. Los antiguos y las Escrituras nos dicen que el Sol no es sólo el que transmite la Luz y la Vida a los planetas, sino que también es la causa del nacimiento, de la formación y del crecimiento de los planetas. De este modo los siete planetas nacen, crecen y actúan teniendo al Sol como principio vital.

Lo mismo ocurre con nosotros. En nosotros también el sol actúa como principio de Vida y Luz. Los Siete Rayos del Sol, que cons-

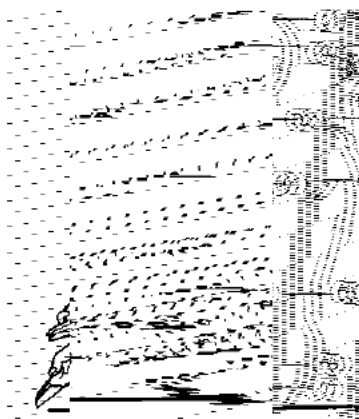
tituyen los siete cuerpos planetarios, actúan también en nosotros como los siete principios planetarios. Veamos cómo los principios de los Siete Rayos actúan cómo los Siete Principios Planetarios en nosotros.

1. La VOLUNTAD que tenemos en nosotros es la función del Principio SOLAR.
2. La SABIDURÍA y el AMOR que tenemos en nosotros es la función del Principio de JÚPITER
3. La ACTIVIDAD INTELIGENTE que tenemos en nosotros es la función del Principio de MERCURIO.
4. La atracción instintiva hacia la BELLEZA y el ESPLENDOR que tenemos en nosotros es la función del Principio de VENUS.
5. El PROCESO DE REFLEJAR nuestros pensamientos, la comprensión y las reacciones ante la vida, es la función del Principio LUNAR.
6. La FUERZA que tenemos en nosotros es la función del Principio de MARTE.
7. El cuerpo físico que tenemos (el cual lo CONTIENE todo) es la función de SATURNO y de la TIERRA física en nosotros.

Recapitulemos diciendo que el Rayo de Sol sale del Sol. El Rayo de Sol tiene *siete cualidades* que forman los siete planetas de nuestro sistema solar. Estas *siete cualidades* de los Rayos forman también el cuerpo humano. Los siete planetas actúan según las *siete cualidades* individuales. El ser humano actúa con las *siete cualidades* del Rayo Solar. De este modo, los siete rayos que surgen del Sol forman el sistema solar y el cuerpo humano, siendo los Principios de actuación para el sistema solar y para los seres humanos.

¿Cómo actúan los Siete Principios del Rayo Solar a través de nuestro cuerpo? ¿Mediante qué Centros del cuerpo actúan? Es necesario que sepamos esto.

1. La Voluntad actúa mediante un centro en la parte superior de la cabeza (EL SOL).
2. El Amor-Sabiduría actúa mediante un centro por encima y en el medio del entrecejo (JÚPITER).
3. La Actividad Inteligente actúa mediante un centro en la garganta (MERCURIO).
4. La Experiencia de la Belleza del Esplendor y de la Bendición (Felicidad) actúa mediante un centro en el corazón (VENUS).
5. La Actividad Mental de Reacción o Modo de Comportamos actúa mediante un centro a la altura del ombligo (La LUNA).
6. La Fuerza o Fuerza Emocional, que es una manifestación inferior de la Voluntad, actúa mediante un centro en la región sacra (MARTE).
7. La Materialización del Cuerpo, su consolidación, formación, crecimiento y envejecimiento, actúa mediante un centro en la base de la columna vertebral (SATURNO). (Fig. 4)



1. CENTRO CORONARIO
2. CENTRO DEL ENTRECEJO
3. CENTRO LARÍNGEO
4. CENTRO DEL CORAZÓN
5. PLEXO SOLAR
6. CENTRO SACRO
7. CENTRO DE BASE

En los libros de Sabiduría estos centros se denominan de la siguiente manera:

<u>ESPAÑOL</u>	<u>SÁNSCRITO</u>
1. CENTRO CORONARIO	SAHASRARA
2. CENTRO DEL ENTRECEJO	AJÑA
3. CENTRO LARINGEO	VISUDDHI
4. CENTRO DEL CORAZÓN	ANAHATA
5. CENTRO DEL PLEXO SOLAR	MANIPURAKA
6. CENTRO SACRO	SVADHISTHANA
7. CENTRO DE BASE	MULADHARA

Los Principios de los Siete Rayos actúan mediante los Siete Centros del cuerpo y estimulan sus siete glándulas. Las glándulas del cuerpo segregan y contribuyen a la formación de los tejidos del cuerpo, que son también siete. Si la secreción de las glándulas es adecuada, el cuerpo funciona armónicamente. Y si no lo hace así, le falta la armonía, y es lo que llamamos enfermedad.

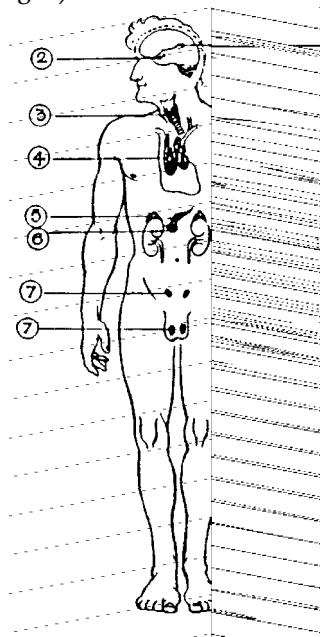
Las secreciones producen armonía en el cuerpo y se las llama hormonas. Si hay una alteración hormonal, podemos padecer enfermedades incurables. El funcionamiento o no funcionamiento de las glándulas depende del estado de funcionamiento de los *siete centros* del cuerpo. El funcionamiento de los *siete centros* depende de la conducta de la persona. Si la persona se comporta bien, es decir, teniendo un entendimiento completo de los *siete centros* y de su funcionamiento, puede tener salud y armonía. Si no es así, puede llegar a tener desórdenes mentales, emocionales y físicos. Estos desórdenes nosotros los entendemos como enfermedades.

La enfermedad es sólo falta de armonía.  
La armonía es salud.



Las siete glándulas del cuerpo son: (Fig. 5)

1. PINEAL
2. PITUITARIA
3. TIROIDES
4. TIMO
5. ADRENALES
6. PÁNCREAS
7. GÓNADAS  
(Glándulas sexuales)



Las siete glándulas corresponden a los siete centros, los siete planetas y los siete rayos según el orden dado<sup>3</sup>. En el ser humano común no todas las glándulas segregan. Sólo en seres humanos perfectos como Krishna, Cristo o Buddha se produce una secreción coordinada y armónica de todas las glándulas. La secreción de las glándulas de la cabeza en especial, sucede sólo a personas muy elevadas espiritualmente.

---

<sup>3</sup> Éste es el orden de las glándulas según la Ciencia médica. Según El Tibetano el orden de las tres últimas glándulas sería el siguiente: 5. Páncreas, 6. Gónadas, 7. Adrenales. El Tibetano dio el orden esotérico






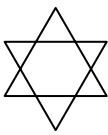
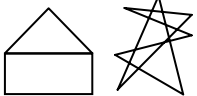
*de las glándulas, según el cual las tres últimas corresponden a los centros de fuerza del ser humano del siguiente modo:*

5. *Plexo Solar ..... Páncreas*
6. *Centro Sacro..... Gónadas*
7. *Centro de Base ..... Adrenales*

*(Ver "La Curación Esotérica", pág. 112, así como "El Alma y su Mecanismo", pág.111, escritos por Alice A. Bailey).*

Uno puede hacer que funcionen los centros del cuerpo que hacen posible la secreción adecuada de las glándulas, mediante una buena conducta. Los Maestros de Sabiduría conocen la clave de sonido y de color, así como el símbolo correspondiente a estos centros y los usan para tener cuerpos sanos y efectivos. Ellos siguen una práctica específica respecto al sonido y al color, así como también respecto a su actitud hacia los demás seres. Nosotros podemos adoptar también esta práctica para volver a tener nuestro estado de cuerpo prístino.

Para vuestra información daré los siete colores y los siete símbolos con lo que podéis trabajar, una vez que sigáis las instrucciones de conducta dadas en este libro. (Fig. 6)

RAYO COLOR		SÍMBOLO
I	AÑIL O INDIGO	
II	AZUL	
III	VERDE BRILLANTE	
IV	AMARILLO DORADO	
V	NARANJA	
VI	GRIS PLATEADO	
VII	VERDE	

Ahora podemos hacernos un cuadro completo que comprenda los siete rayos, los siete planetas, los siete centros, las siete glándulas, los siete colores y los siete símbolos. Toda la Creación está bellamente arreglada de manera séptuple. El número siete existe también como siete planos de consciencia y como siete cuerpos, que ya os he explicado.

Los 7 días de la semana corresponden también a los 7 Principios planetarios:

DOMINGO	SOL
LUNES	LUNA
MARTES	MARTE
MIÉRCOLES	MERCURIO
JUEVES	JÚPITER
VIERNES	V ENUS
SÁBADO	SATURNO

*Los siete días de la semana corresponden a los siete grandes ciclos de tiempo llamados Manvantaras.\* Toda la Creación se explica como un gran ciclo de tiempo en el que hay otros ciclos de tiempo relativamente más cortos, que son siete y se llaman Manvantaras.*

*\* [Un Manvantara es un gran ciclo de tiempo. Hay 14 Manus, que son los Grandes Regentes de un sistema planetario, agrupados en 7 pares, cada uno de los cuales tiene un determinado tiempo de acción. El tiempo de acción de un Manu es lo que se llama Manvantara. Una Creación surge y se disuelve a lo largo de 14 Manvantaras, que representan un Día de Brahma (24 horas de Brahma. Brahma es el Creador). Tales acontecimientos cíclicos suceden cada 100 años Divinos de Brahma. El entendimiento del tiempo y de sus sucesos cíclicos es una de las siete llaves de la Sabiduría, llamada Vedanga y concretamente Kalpa, que en sánscrito quiere decir Tiempo. Los ciclos de tiempo están bien determinados en las Escrituras. Las siete pulsaciones del Creador originan siete ciclos de tiempo. Cada pulsación encierra una actividad doble de inhalación y*

*exhalación. La actividad de exhalación está precedida por un Manu y la de inhalación está precedida por su pareja. Las siete pulsaciones y los siete planos aparecen y desaparecen cíclicamente. Vamos a describir para comprender mejor lo que es un período de un Manvantara. Yuga en sánscrito significa ciclo o período de tiempo. Kali significa "una unidad de tiempo", Dwapara es dos veces esa misma unidad, Treta es tres veces esa unidad y Krita es cuatro veces esa misma unidad de tiempo.*

<i>Yuga</i>	<i>Años</i>
<i>Kali</i>	<i>1 x 432.000</i>
<i>Dwapara</i>	<i>2 x 432.000</i>
<i>Treta</i>	<i>3 x 432.000</i>
<i>Krita</i>	<i>4 x 432.000</i>
	<hr/>
	<i>10 x 432.000 =</i>
<i>Kalpa</i>	<i>4.320.000</i>

*72 Kalpas son 1 Manvantara*

*14 Manvantaras son 1 Día de Brahma*

*365 Días de Brahma son 1 Año de Brahma*

*100 Años de Brahma es la Vida de Brahma.*

*El Brahma actual se llama Padmabhu y tiene 51 años. El Manu actual se llama Vaivasvata. Nosotros estamos actualmente en la Creación de Padmabhu, en el Manvantara de Vaivasvata, en el Kalpa 27<sup>t</sup>, en el planeta llamado Jambu Dwipa y en el año de Anguirasa (1992-1993)].*

Los Siete Rayos del Sol responsables de la existencia de nuestro sistema solar, se llaman también "los Siete Caballos". Las Escrituras, por eso dicen: "Siete caballos tiran de un carro de siete ruedas; siete sabios los cabalgan junto con siete fecundas ninfas del agua". Meditemos en esta frase todos los días.

Los Siete Sabios que cabalgan en los Siete Caballos son:

I	Rayo (Caballo) VOLUNTAD	SUSHUMNA
II	Rayo (Caballo) AMOR-SABIDURÍA	HARIKESA
III	Rayo (Caballo) ACTIVIDAD INTELIGENTE	VISVAKARMA
IV	Rayo (Caballo) ARMONÍA	VISVATRIARCAS
V	Rayo (Caballo) CIENCIA CONCRETA	SANNADDHA
VI	Rayo (Caballo) DEVOCIÓN	SARVAVASU
VII	Rayo (Caballo) LA LEY Y EL ORDEN	SVARAJ

Hemos de aprender a trabajar con las energías de los Rayos, aprendiendo las técnicas prácticas de los Maestros. A continuación doy una breve descripción de las fuerzas de cada Rayo para que nos ayude a perfeccionarnos a nosotros mismos.

#### I. SUSHUMNA (VOLUNTAD)

La Voluntad en nosotros es la que nos lleva a la perfección en el servicio del poder. Algunos de nosotros ocupamos posiciones de poder. Siempre que se sirva al poder mediante el Amor en lo que hacemos, la Voluntad nos hace perfectos. Muchas personas poderosas carecen de Amor y sucumben bajo el mismo poder al que sirven. Servir al poder mediante el Amor es la nota clave de este Rayo.

#### II. HARIKESA (AMOR-SABIDURÍA)

La Sabiduría y el Amor en nosotros nos ayuda a que nos perfeccionemos dándonos cuenta de nuestra Unidad con toda la Vida. Esto es Servicio de Amor mediante la acción. Hay muchas personas de sabiduría y divinidad que trabajan mediante este Rayo. Son personas que saben ver la Unidad de todas las cosas y siempre incluyen, pero nunca excluyen. Toleran, soportan, perdonan y son magnéticas. Son amigas de todas las formas de vida.

### III. VISVAKARMA (ACTIVIDAD INTELIGENTE)

Este Rayo nos ayuda a hacernos más perfectos utilizando inteligentemente todo lo que tenemos para el servicio. La nota clave es: "Todos los recursos para el Servicio". La gente que trabaja de esta manera conoce la utilidad de todo lo que hay en la Creación y sabe utilizarlo todo de buena manera. Su manera de entender es la siguiente: "No hay nada desechable, sino sólo cosas que desechamos". Nosotros malgastamos las cosas cuando no conocemos su valor. La utilización de esta cualidad en el Servicio hace que utilicemos los recursos de la Naturaleza de la mejor manera posible. Cuando la cualidad de este Rayo no se usa en el Servicio, la gente se vuelve comercial y explota a los demás.

### IV. VISVATRIARCAS (ARMONÍA)

La cualidad de este Rayo nos ayuda a separarnos de las formas densas, asociándonos con la belleza, el esplendor y el ritmo de la vida interior. Todas las formas son el producto de la actuación del Sonido, el Ritmo y el Color. Si el Sonido es rítmico produce colores y los colores hacen que aparezcan formas. Entonces, trabajar con este Rayo hace posible que nos demos cuenta de la belleza interior de la forma externa. Cuando trabajamos con este Rayo nos hacemos estudiantes del Sonido, del Color y del Ritmo y nos damos cuenta cada vez más de la vida interior de la forma que de la forma en sí misma.

### V. SANNADDHA (CIENCIA CONCRETA O CONOCIMIENTO)

Este Rayo nos ayuda a que apliquemos intensamente nuestra mente a algún problema para ayudar a la vida. Puede ser trabajar para solucionar algún problema racial, para favorecer la causa de las plantas o de los animales. Se trata de un continuo e intenso proceso de aplicación de nuestra mente concreta para encontrar soluciones a problemas aparentemente sin solución de toda una raza o una especie. Los científicos nacen bajo la influencia de este Rayo. Las invenciones y los descubrimientos son el resultado de esa aplicación tan

intensa. Entregar todas las cualidades de la mente a la causa con una actitud de Servicio, hace que la persona se convierta en un gran benefactor de la sociedad y entonces se da cuenta de la cualidad de este Rayo. Este Rayo le conduce al hombre a la perfección, obligándolo a poner todos sus conocimientos al Servicio Amoroso de sus hermanos.

#### VI. SARVAVASU (EL SACRIFICIO EN EL SERVICIO O LA DEVOCIÓN)

Es la cualidad de sacrificio que hay en nosotros. Consiste en dedicarnos únicamente a un solo ideal. En el sacrificio que hacemos por ese ideal quemamos todas nuestras impurezas y llegamos a un estado puro de experiencia. Este es el sendero del sacrificio de uno mismo por un ideal.

#### VII. SVARAJ (INDEPENDENCIA O LIBERACIÓN MEDIANTE EL RITMO, LA LEY Y LA MAGIA CEREMONIAL)

Adoptar un ritmo en la vida mediante el entendimiento de la Ley que rige el sistema es la actividad propia de este Rayo. Es un proceso de continua aplicación de la Ley en la vida de uno mismo, para construir el Templo Interior, lo cual requiere muchos años de actuación sistemática en una línea de servicio.



## 4. LAS ASANAS (POSTURAS) DE YOGA

Yoga significa *integración, unión, síntesis o estado integral del ser*. Asanas significa "posturas". Las asanas de Yoga, por lo tanto, significan "posturas que facilitan la integración de la fuerza vital". El funcionamiento de la fuerza vital que existe en nosotros se establece bien cuando practicamos las asanas de Yoga. Los antiguos descubrieron que la práctica de estas posturas ayuda a revitalizar el cuerpo. Esto se debe a que cuando practicamos las asanas, la fuerza vital se estimula y activa todos los centros de actividad que hay en nosotros.

Las asanas nos ayudan a mantener la elasticidad de la columna vertebral así como el buen funcionamiento de las articulaciones. Una espina dorsal que siempre se mantiene elástica ayuda a que recibamos y transmitamos mejor la fuerza vital. Cuando se practican regularmente las asanas, éstas estimulan también a que las glándulas segreguen adecuadamente, haciendo que el cuerpo se revitalice y se detenga la vejez. Son muchos los que han tenido esta experiencia. El cuerpo se queda joven, elástico, ágil, activo y energético. La piel adquiere brillo cuando se practican las asanas, al aplicar aceite al cuerpo.

Las asanas colaboran a un desarrollo de la resistencia contra las enfermedades. Quien practique las asanas no se pondrá enfermo aunque el entorno donde viva no sea muy sano, siendo capaz de enfrentarse al frío y al calor con mucha más facilidad que los demás. El cambio de las estaciones no tiene efecto sobre quien practica las asanas de Yoga.

Otro aspecto muy interesante de la práctica de las asanas es que ayuda a regular las ganas de comer en todo momento. El gusto y el aparato digestivo funcionan mejor y, por consiguiente, el movimiento de los intestinos se hace regular, quedando bajo control la tendencia a la obesidad.

El ser humano altera el ritmo de su respiración durante la actividad de su vida cotidiana mediante el odio, la ansiedad, el miedo, el enfado, la irritación, la alteración, la envidia, el orgullo, los prejuicios.

cios, la duda, la sospecha etc. También altera el ritmo de su respiración debido a la falta de equilibrio entre el trabajo, el alimento y el descanso. Incluso hasta cuando juega altera el ritmo de su respiración. El ansia de ganar produce en él más alteraciones y el miedo de ser vencido también lo altera. ¡Pobre ser humano, que está predisuesto a la alteración de su ritmo de respiración al más mínimo roce! La pérdida de ritmo en su respiración es la causa de la alteración de las corrientes vitales dentro de él. Es como tirar un guijarro en las aguas serenas de un lago. La alteración es como las ondas que se producen en la superficie del agua. Las corrientes vitales se alteran y lleva tiempo hasta que vuelven a encontrar su equilibrio. Mientras tanto el ser humano arroja otro guijarro a las aguas serenas de la vida y antes de que vuelva a recobrar su equilibrio, se vuelve a producir otra alteración. Cuando la actividad cotidiana del ser humano altera continuamente la actividad vital dentro de él, éste contrae enfermedades.

En este contexto, las asanas ofrecen una excelente solución, ya que nos devuelven el ritmo de la respiración, siempre que las hagamos bajo la guía de un instructor. La salud es un estado en el que se produce un funcionamiento rítmico de la fuerza vital en nosotros. Las asanas nos ayudan en este sentido y están mejor consideradas que la gimnasia o que el atletismo.

### ¿CUÁNDO PRACTICAR LAS ASANAS?

El mejor momento para practicar las asanas es por la mañana. En los trópicos las asanas se practican unos minutos antes del amanecer, exponiendo el cuerpo a los rayos del sol de la mañana, ya que ejercen un excelente efecto sobre el cuerpo. El momento que hay antes y durante el amanecer contiene muchas energías vitales; de ahí que este momento esté considerado como el mejor. Si el clima no es favorable para exponernos a los rayos del sol podemos escoger la hora de la mañana para practicar las asanas de puertas adentro, donde haya una ventana que mire hacia el Este. Si la hora de la mañana

es inconveniente, se puede escoger como alternativa un momento por la tarde.

### **¿DÓNDE PRACTICAR LAS ASANAS?**

El mejor sitio para practicar las asanas es un lugar en el que haya suficiente ventilación y brisa. Se recomienda un lugar en que entre el sol por la mañana o por la tarde. Si el clima lo permite, es preferible hacerlas en un lugar abierto. El lugar donde se hagan tiene que estar siempre bien limpio y ordenado. Encender una vela y un poco de incienso tanto durante su práctica como después de ella, hace que el lugar se mantenga puro. Nunca deberíamos practicar asanas en un cuarto oscuro y no ventilado. Poner música suave de instrumentos de cuerda mientras se practican las asanas nos proporciona una tranquilidad mental mayor.

### **PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE LAS ASANAS**

No se debería practicar asanas cuando el estómago esté lleno. Tienen que haber transcurrido entre tres y cuatro horas después de haber comido. Es preferible hacerlas con el estómago vacío, pero si uno se siente débil, puede tomar una taza de leche, zumo de fruta o agua tibia con limón y miel. Hacer de vientre antes de practicar las asanas es muy beneficioso.

Hemos de vaciar los intestinos, asear nuestro cuerpo y tener una actitud tranquila antes de practicar las asanas. Hemos de inhalar y exhalar profundamente al hacerlas, exhalando mientras contraemos el cuerpo e inhalando mientras lo expandimos. No hemos de tener prisa al hacerlas.

Si podemos aplicar suavemente aceite de oliva o de sésamo y masajear ligeramente el cuerpo durante cinco minutos antes de hacer las asanas, ello produce un efecto catalítico. No olvidar las articulaciones al masajear el cuerpo.

# ASANAS PARA LA RELAJACIÓN

## 1. SHAVÂSANÂ

(POSTURA DEL MUERTO O DEL CADÁVER)

Procedimiento:

- 1) Estar echado sobre la espalda sobre una superficie plana con los brazos al lado del cuerpo y las palmas de la mano hacia arriba.
- 2) Empezar a separar lentamente los pies, separando también las manos con las palmas hacia arriba. Este movimiento ha de ser lento hasta encontrar una postura cómoda.
- 3) Cerrar suavemente los ojos, relajando mental y físicamente el cuerpo, todas las articulaciones y los miembros hasta que nuestro cuerpo esté completamente cómodo.
- 4) Respirar rítmicamente aplicando la mente a la respiración. Si la mente se va, hagamos que vuelva a la respiración.
- 5) Quedamos tranquilos y permanecer así.

Efecto: Relajación física y psicológica.



## 2. ADVÂSANÂ

(POSTURA DEL MUERTO INVERTIDA)

Procedimiento:

- 1) Echarse sobre el estómago
- 2) Estirar las piernas y las manos
- 3) Relajar el cuerpo de la misma manera descrita en Shavâsanâ

Beneficios:

Esta postura es buena para quienes tengan dolor de espalda, hernia discal y rigidez en las cervicales. Uno puede mover el cuello lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda para conseguir una mejor elasticidad.

Efecto:

Relajación fisiológica y psicológica.



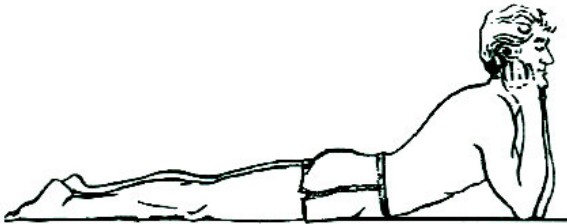
### 3. MAKARÂSANÂ

(POSTURA DEL DRAGÓN)

Ésta es una alteración de la postura anterior de Advâsanâ.

Procedimiento:

- 1) Echarse sobre el estómago y levantar lentamente la cabeza y los hombros.
- 2) Sujetar la cabeza entre las palmas de las manos con ayuda de los codos.
- 3) Asegurarnos de que los codos y los oídos estén en línea vertical.
- 4) Asegurarnos que la cabeza esté horizontal respecto al suelo.
- 5) Asegurarnos que las plantas de los pies estén hacia arriba, estirando los tobillos.
- 6) Seguir los pasos de relajación dados en Shavâsanâ.



## 4. SIDDHÂSANÂ

(POSTURA DE MEDITACIÓN)

Procedimiento:

- 1) Sentarse con las piernas estiradas hacia adelante
- 2) Doblar la pierna derecha y colocar el pie junto a la pantorrilla izquierda, tocando el talón la zona del perineo (la pelvis).
- 3) Doblar la pierna izquierda, colocando el pie junto a la pantorrilla derecha.
- 4) Las piernas están ahora trabadas con las rodillas tocando el suelo. El talón izquierdo ha de estar sobre el derecho y el derecho apretando la pelvis.
- 5) Mantener la columna derecha.
- 6) Podemos usar un cojín para conseguir esta postura.

ra. Efecto:

Es una excelente postura para volver a dirigir el impulso nervioso sexual a través de la médula espinal hasta el cerebro. Nos permite el control sobre la actividad sexual. Es útil para fines espirituales. Aplicar nuestra mente al Centro del Corazón o del Entrecejo una vez que hayamos conseguido esta postura. Esta postura calma la mente y el sistema nervioso.



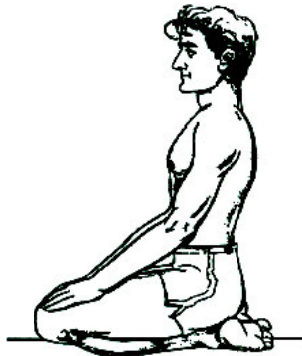
## 5. VAJRÂSANÂ

Procedimiento:

- 1) Apoyarse sobre las rodillas con la espalda recta.
- 2) Las rodillas tienen que estar juntas y los talones separados.
- 3) Asentar las posaderas dentro del hueco que forman los pies.
- 4) Sentarse en posición recta, colocando las palmas de las manos sobre las rodillas.
- 5) Cerrar los ojos y aplicar la mente a la respiración.

Beneficios:

Ayuda al sistema digestivo y es una postura recomendada después de las comidas. Previene la hernia. Ayuda a las mujeres en el parto. También es útil para gente con úlcera péptica e hiperacidez.





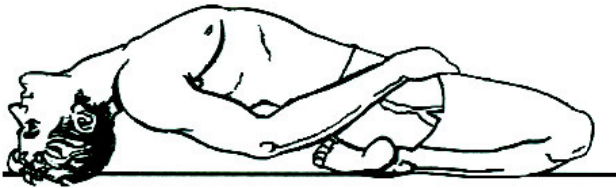
## 6. SUPTA -VAJRÂSANÂ

Procedimiento:

- 1) Sentarse en postura de Vajrâsanâ y doblarse hacia atrás.
- 2) Servirnos de la ayuda de los brazos y de los codos hasta que la cabeza llegue a tocar el suelo.
- 3) Reposar la parte alta de la cabeza sobre el suelo.
- 4) Quitar lentamente el apoyo de los codos y poner las manos sobre las pantorrillas.

Efecto:

Ayuda a fortalecer los nervios de la columna vertebral y previene los problemas abdominales.



## 7. SASÂNKÂSANÂ

Procedimiento:

- 1) Sentarse en postura de Vajrâsanâ. Levantar las manos lentamente inhalando. Doblarse lentamente hacia adelante exhalando y tocando el suelo con la nariz; luego, estirando los brazos, tocar el suelo con las palmas de las manos.
- 2) Descansar en esta postura. Volver a levantar los brazos y el tronco, inhalando y doblarnos hacia adelante, exhalando. Repetirlo tantas veces como nos resulte cómodo, pero nunca más de diez.

Efecto:

Cuando se juntan las manos detrás de la espalda al irnos doblando en esta postura, se produce un estímulo de las glándulas adrenales.



## 8. BHUJANGÂSANÂ

### Procedimiento:

Después de Vajrâsanâ, levantarse lentamente sobre las rodillas, haciendo que las manos descansen verticales respecto al suelo y estiremos el cuerpo hacia atrás. La columna doblada hacia adelante se la dobla ahora hacia atrás para relajarse. Levantar la cabeza tanto como podamos para mirar hacia arriba.

### Efecto:

Fortalece la espalda y tonifica el hígado. Es útil para hacer que las mujeres tengan las menstruaciones regularmente. Se recomienda a las personas que tengan dolor de espalda o que sufran desplazamiento de disco o de costillas.



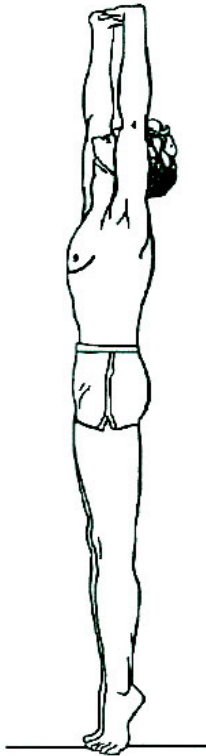
## 9. TADÂSANÂ

### Procedimiento:

Levantar los brazos, apoyándose al mismo tiempo sobre los dedos gordos de los pies. Juntar las palmas de las manos, así como los dos dedos gordos de los pies. Inhalar al estirarnos. Todo el cuerpo tiene que alzarse apoyándose sobre los dos dedos gordos juntos.

### Efecto:

Estimula el crecimiento del hueso de la espina dorsal, desarrolla el equilibrio y limpia la congestión de los nervios de la columna vertebral.



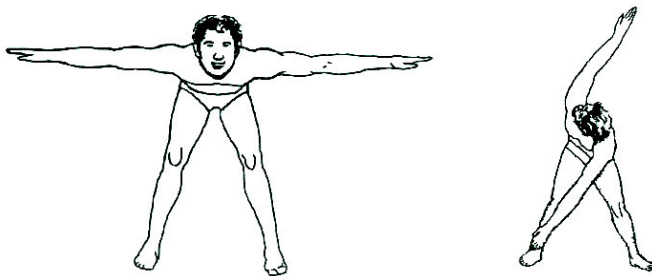
## 10. TRIKÔNÂSANÂ

### Procedimiento:

1) Permanecer rectos con los pies separados. 2) Levantar ambos brazos extendidos horizontalmente. 3) Doblar el cuerpo hacia adelante en ángulo de 90° y mirar hacia el frente. 4) Levantar lentamente el brazo derecho y tocar el dedo gordo del pie derecho con la mano izquierda. Al mismo tiempo girar la cabeza hacia el lado derecho mirando hacia los dedos de la mano derecha. 5) Volver a la postura doblada n° 3, pero esta vez levantando la mano izquierda, tocando el dedo gordo del pie izquierdo con la mano derecha y moviendo la cabeza junto con la mano izquierda, siguiendo los dedos con la mirada. 6) Repetir esto 10 veces. 7) Inhalar mientras levantamos los brazos horizontalmente y exhalar mientras nos doblamos, así como cuando movemos la mano para tocar el dedo gordo del pie. 8) Hacer este movimiento lenta y suavemente.

### Efecto:

Esta postura sirve de masaje para el sistema nervioso de la columna vertebral, siendo buena para personas que padecen de depresiones nerviosas. Ayuda a eliminar el estreñimiento y sirve de masaje para el abdomen.



## 11. SHALABHÂSANÂ

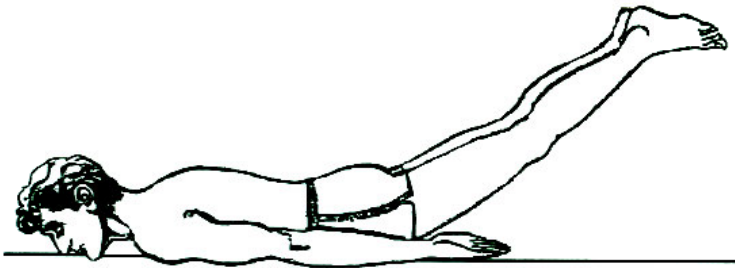
(POSTURA DE LA LANGOSTA)

Procedimiento:

- 1) Echarse horizontalmente sobre el estómago tocando el suelo con la barbilla.
- 2) Colocar los puños bajo las pantorrillas
- 3) Alzar las piernas juntas hacia arriba, sin doblar las rodillas.
- 4) Inhalar y retener la respiración al levantar las piernas y el abdomen.
- 5) Repetir esto de 3 a 5 veces.
- 6) Concentrarse en el Centro Laríngeo.

Efecto:

Tonifica el hígado y los órganos abdominales. Cura las enfermedades intestinales y de estómago y tonifica el apetito. Refuerza los nervios ciáticos.



## 12. DHANURÂSANÂ (POSTURA DEL ARCO)

Procedimiento:

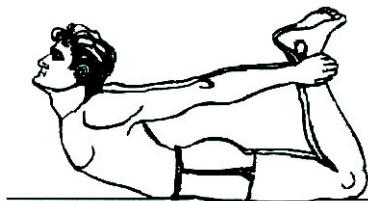
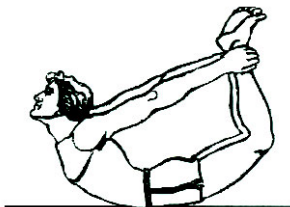
- 1) Estando boca abajo, inhalar profundamente.
- 2) Doblar las piernas y las rodillas agarrando bien los tobillos con las manos.
- 3) Acercar las piernas hacia la cabeza tanto como sea posible, levantando al mismo tiempo la cabeza, los hombros y el pecho.
- 4) Inhalar estando en la postura del arco y exhalar a medida que relajamos la postura.
- 5) Aplicar la mente al Centro Laríngeo.

Precaución:

No practicar esta postura si tenemos úlceras pépticas, hernia o dolor de espalda.

Efecto: Elimina la grasa sobrante del abdomen, facilita el buen funcionamiento del estómago, del abdomen, del hígado y de los intestinos.

\*Nota: La segunda postura es una versión simplificada de la postura Dhanurâsanâ, en la que las piernas y las rodillas tocan el suelo. Tiene el mismo efecto que la primera pero es de menor eficacia. Se recomienda practicar primero esta segunda postura y a continuación, la primera.



### 13. CHAKRÂSANÂ (POSTURA DE LA RUEDA)

#### Procedimiento:

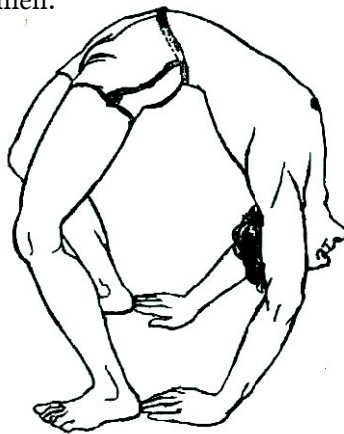
- 1) Estando echados sobre la espalda, poner las piernas dobladas hacia atrás tocando con los talones las posaderas. Luego, doblar los brazos a la altura de los oídos con las palmas de la mano tocando el suelo. 2) Levantar el cuerpo lentamente con la ayuda de las piernas y las manos. Levantarlo tanto como podamos hasta formar una curva convexa que parezca una rueda, un arco o un puente.
- 3) La cabeza y las manos han de estar en línea.
- 4) Inhalar mientras se está en esta posición. Una vez que lleguemos a hacer esta postura con facilidad, podremos respirar normalmente mientras la estamos haciendo.
- 5) Aplicar la mente al Plexo Solar.

#### Precaución:

No se recomienda a personas con enfermedades coronarias, presión sanguínea alta y úlceras de estómago.

#### Efecto:

Tonifica el sistema nervioso y glandular, tonificando muy efectivamente el abdomen.





## 14. PASCHIMOTTÂSANÂ

### Procedimiento:

1) Estando sentados en el suelo, poner las piernas estiradas y juntas. 2) Agarrar los pies con las manos y doblar hacia adelante el cuerpo tanto como se pueda. 3) Esta postura es completa cuando llegamos a tocar las rodillas con la nariz o la frente. 4) Esta postura se hace más fácil al tirar del tronco hacia adelante y bajarlo. 5) Hacerlo suavemente. Practicando regularmente esta postura llegaremos a tener el dominio sobre ella, pero no tenemos que forzarla. 6) No doblar las rodillas. 7) Al doblarse hacia adelante hemos de exhalar lentamente, inhalando una vez que la postura está completa. Después respirar lentamente. 8) Aplicar la mente al Centro Sacro.

### Efecto:

Elimina la grasa de la región abdominal, elimina la flatulencia y el estreñimiento, activa el páncreas, el hígado, los riñones y las glándulas adrenales; cura las enfermedades sexuales femeninas y produce un despertar espiritual.



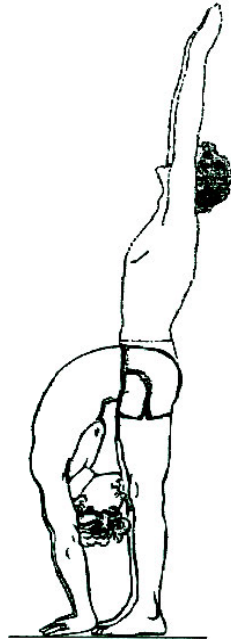
## 15. PÂDAHASTÂSANÂ

Procedimiento:

1) Estando de pie, levantar los brazos con las manos juntas por encima de nuestra cabeza. Dejar que los brazos toquen las orejas mientras están levantadas las manos. 2) Doblarse lentamente hacia adelante al mismo tiempo que la cabeza. Mientras uno se va doblando, tener cuidado de que los brazos estén siempre tocando las orejas. 3) Al irse doblando y bajando, tocar las puntas de los dedos de los pies con las manos. Si es posible doblarse más hasta tocar las rodillas con la nariz. 4) Luego levantarse lentamente hasta llegar a la posición vertical, levantando las manos, el tronco y la cabeza. 5) Exhalar mientras nos doblamos e inhalar cuando dejamos esta postura. Respirar lentamente en esta postura cuando hayamos adquirido la suficiente práctica. 6) Al hacer esta postura las piernas han de estar derechas, sin doblar las rodillas. 7) Aplicar la mente a la respiración.

Efecto:

Los mismos beneficios que en la postura de Paschimottâsanâ.



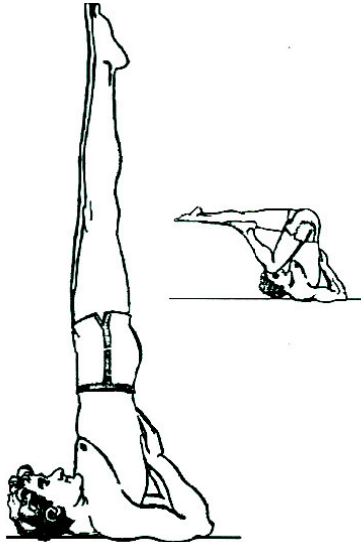
16. SARVANGÂSANÂ  
(POSTURA DE APOYO SOBRE LOS HOMBROS)

Procedimiento:

1) Echarse sobre la espalda, con los pies juntos y poner las palmas de las manos estiradas. 2) Levantar las piernas y la espalda tanto como nos sea posible y luego, con ayuda de las manos sobre la espalda, levantar todo el cuerpo y ponerlo verticalmente. 3) Respirar lentamente mientras estamos en esta postura. 4) Aplicar la mente al Centro Laríngeo.

Precaución: No ha de ser practicada por pacientes que padezcan del corazón o de presión sanguínea alta.

Efecto: Estimula la función de la glándula tiroides, mejora el sistema circulatorio, digestivo y glandular, regula el crecimiento indebido del cuerpo, lleva a cabo un abundante suministro de sangre para el cerebro y cura las hemorroides y la diabetes.



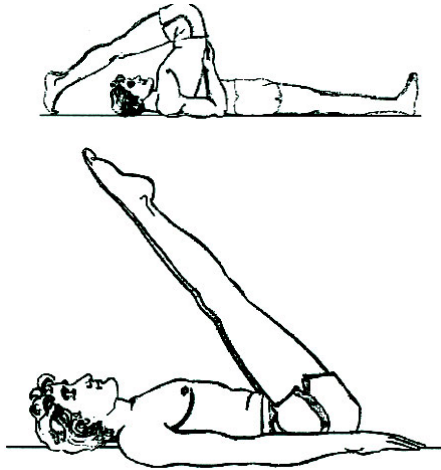
## 17. HALÂSANÂ (POSTURA DEL ARADO)

### Procedimiento:

1) Echarse plano sobre la espalda con las piernas estiradas y los brazos al lado del cuerpo. 2) Levantar lentamente las piernas y la espalda, manteniendo las piernas derechas al subirlas. Usar los músculos del estómago mientras las subimos. 3) Empujar las piernas hacia abajo por encima de la cabeza. Con el apoyo del cuerpo y de las manos poner la espalda vertical. 4) Cuando las piernas tocan el suelo, relajar el cuerpo en esa postura. 5) Inhalar mientras ponemos el cuerpo vertical. Exhalar mientras doblamos el cuerpo y vamos bajando las piernas. Después respirar lentamente. 6) Aplicar la mente al Plexo Solar.

### Efecto:

Tiene un efecto excelente sobre el funcionamiento de todos los órganos, como los riñones, el hígado y el páncreas. Estimula la digestión, elimina el estreñimiento y reduce la cintura, cura la diabetes, las hemorroides y proporciona una salud excelente.

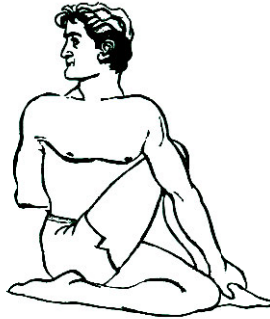


## 18. ARTHAMATSYEN

Procedimiento:

1) Sentarse con las piernas delante del cuerpo. 2) Doblar la pierna izquierda poniendo la planta del pie bajo la parte derecha de las posaderas. 3) Colocar el pie derecho plano sobre el suelo, cruzándolo sobre la rodilla izquierda. 4) Con la mano izquierda tocar el dedo gordo o la parte delantera del pie derecho y cruzar el codo derecho a la altura del pie izquierdo. 5) Girar el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda haciendo un ángulo de  $90^\circ$  y la cara en un ángulo aproximado de  $180^\circ$ . Luego alternemos la postura. 6) Aplicar la mente al Centro del Entrecejo.

Efecto: Estimula el funcionamiento del páncreas, tonifica el sistema nervioso y relaja la columna vertebral. Sirve de masaje para las glándulas adrenales, hace desaparecer los trastornos digestivos y cura el lumbago.



CONCLUSIÓN:

Concluir las posturas de yoga con Shavásaná, haciendo después una pausa de 5 a 10 minutos. Levantarse despacio y relajarse en una silla durante 5 minutos. Después de ello, ducharse y no comer hasta que no haya transcurrido media hora.

## SURYA NAMASKÂRÂ (SALUDO AL SOL)

Esta asana consta de 12 posturas y está considerada como un encadenado de asanas que suelen hacer exclusivamente los estudiantes de Yoga. Estrictamente hablando, no forma parte de las asanas del Hatha Yoga, pero sin embargo es una asana muy antigua que tonifica todo el cuerpo cuando se la realiza doce veces al día, antes del amanecer.

Si uno tiene la intención de hacer este Saludo, ha de hacerse antes de practicar las asanas que acabamos de indicar, e incluso cuando un día no se hagan las asanas, la práctica de este Saludo al Sol por sí mismo, es suficiente para tonificar el cuerpo.

El Sol es el centro de nuestro Sistema Solar. Nuestro Planeta tarda 12 meses en dar la vuelta al Sol. A lo largo de los 12 meses el Sol da 12 variedades de rayos solares que en astrología se definen como las cualidades de los 12 signos zodiacales. El Sol otorga esencialmente la fuerza vital y esa fuerza vital tiene 12 variedades. Esta asana en consecuencia está formada por 12 posturas que corresponden a los 12 signos del zodiaco.

**La práctica diaria de estas 12 posturas protege contra cualquier tipo de enfermedad; por eso se les han de enseñar a los niños ya desde su infancia.**

## ¿CÓMO PRACTICARLA?

- 1) Esta asana ha de hacerse mirando hacia el este y ha de practicarse al amanecer antes de que salga el Sol.
- 2) Hemos de inhalar siempre que estiremos el cuerpo y exhalar cada vez que lo doblemos o contraigamos,
- 3) Hemos de alternar el movimiento de las piernas en las posturas n° 4 y 9 y hacer dos veces el Saludo al Sol con sus 12 posturas. De este modo, el Saludo al Sol completo consta de 24 posturas.
- 4) Junto con cada una de las posturas se ha dado también un sonido-semilla para meditar. Los sonidos-semilla son 6 en total y se han de repetir por segunda vez al cabo de 6 posturas.
- 5) Repetir por segunda vez los sonidos-semilla al hacer el Saludo al Sol alternando el movimiento de las piernas. Con esto, al hacer un Saludo al Sol completo, se habrá cantado 4 veces cada uno de estos 6 sonidos-semilla.
- 6) Cuando los sonidos-semilla se cantan al mismo tiempo que las posturas, la práctica del Surya Namaskârâ es muy beneficiosa.
- 7) Estos sonidos se pueden cantar en grupo mientras se practican las posturas.

### POSTURA

1 y 7  
2 y 8  
3 y 9  
4 y 10  
5 y 11  
6 y 12

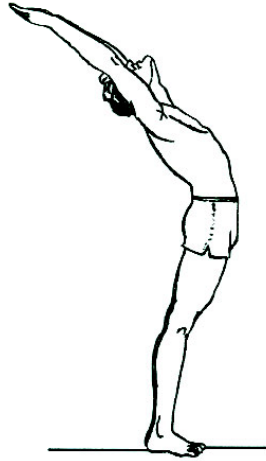
### SONIDO

OM HRAM  
OM HRIM  
OM HROM  
OM HRAIM  
OM HROUM  
OM HRAHA

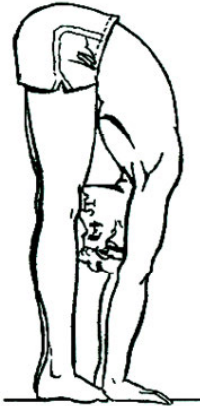
- 8) Repetir lo mismo cuando se repita la asana completa por segunda vez.



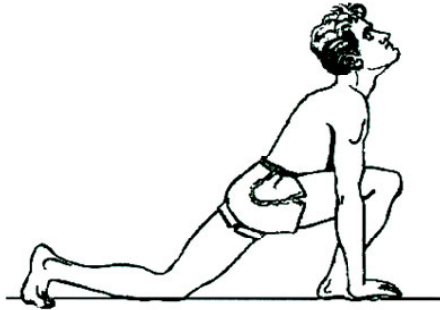
1 OM HRAM



2 OM HRIM

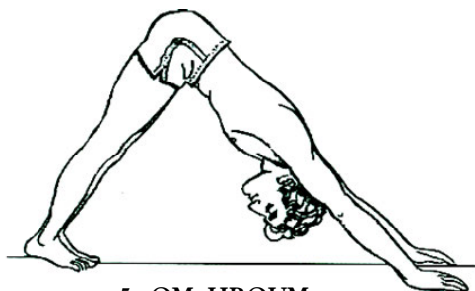


3 OM HROM



4 OM HRAIM

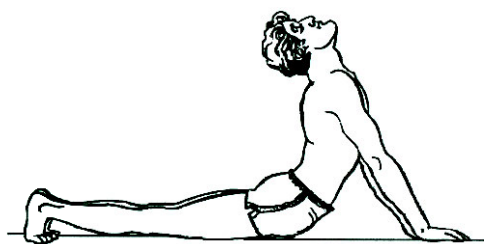




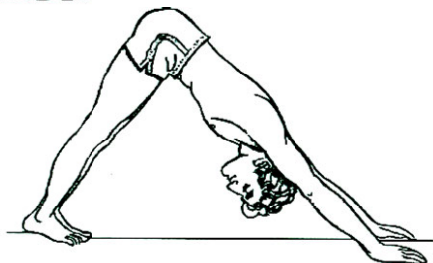
5 OM HROUM



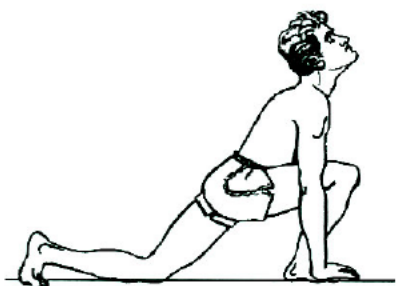
6 OM HRAHA



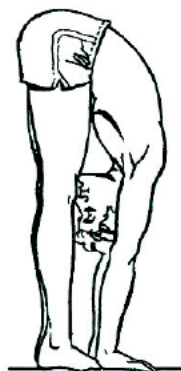
7 OM HRAM



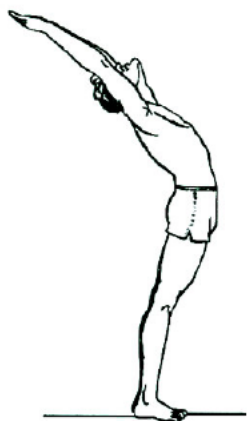
8 OM HRIM



9 OM HROM



10 OM HRAIM



11 OM HROUM



12 OM HRAHA

## 5. EL TRABAJO

El trabajo es inevitable. El trabajo nos proporciona experiencia. El trabajo hace que vivamos en el presente. El trabajo mantiene alineados la mente, los sentidos y el cuerpo. El trabajo nos lleva al estado de Experiencia Pura o Existencia. El trabajo cierra la puerta a los desequilibrios. El trabajo mantiene el cuerpo activo.

El trabajo es la fuerza que mueve la materia del cuerpo directamente desde la mente. La Materia es inercia y puede ser puesta en movimiento por la fuerza, es decir, el trabajo. La fuerza del trabajo mantiene a la persona lejos de la inercia o de la pereza. Las personas perezosas evitan el trabajo y con ello se hacen más perezosas. Es mejor ser dinámico mediante el trabajo que establecerse en la inercia. La inercia es la fuerza de la materia. El ser humano tiende a hacerse cada vez más pesado mediante la inercia. La mente de una persona inactiva sucumbe lentamente a la depresión. Eso significa que la inercia se hace también dueña de la mente y a partir de ese momento esa persona elabora una peculiar lógica de indiferencia hacia los reflejos comunes de la vida y se pregunta: "¿Por qué debería yo levantarme pronto? ¿Por qué debería ducharme? ¿Por qué no debería comer siempre que me apetezca? ¿Por qué debería trabajar? ¡Qué locos están los que trabajan! ¡Pobre de ellos, que no pueden descansar como yo!".

La persona con inercia, subyugada por ese tipo de lógica, se retira de la actividad normal y natural de la vida y termina en un estado en el que pierde la voluntad. Esta es la persona que no ha sabido cómo trabajar.

Hay otro tipo o categoría de personas, que son los adictos al trabajo. Estos trabajan por exceso. Eso significa que la fuerza que tienen en ellos subyuga a la materia de su cuerpo. Se trata también de un estado en el que no se encuentra el equilibrio entre la fuerza y la materia. Este tipo de personas hacen más trabajo de lo necesario y se meten en la vida de los demás. Son de naturaleza intimidadora, les

importa las cosas de los demás y quieren decidir también por los demás. Tienen en ellos el impulso de dirigir, controlar y poseer y se convierten en traficantes del poder. Tampoco ellos saben cómo trabajar.

De esta manera, una categoría tiende a no trabajar lo suficiente y la otra, a trabajar excesivamente. Una es hipoactiva y la otra, hiperactiva. Una no hace ni siquiera lo mínimo necesario y la otra hace siempre más de lo necesario. Una es hipotensa y la otra, hipertensa.

En el punto medio entre ambas está la clave del trabajo, que es la que nos da armonía, experiencia, plenitud y satisfacción en la vida. Es lo que se llama el *Áureo Camino del Medio*. Este camino requiere destreza en la acción y en él no hay acción por defecto ni por exceso, sino la acción precisa y necesaria. Se trata de estar equidistante entre la inercia y el dinamismo y se le llama, por consiguiente, equilibrio. Esta categoría de personas son equilibradas en el trabajo. El trabajo es experiencia cuando estamos en equilibrio, es tensión cuando estamos hiperactivos y es espantoso cuando estamos hipoactivos. Una vez que perdemos el equilibrio en nuestro trabajo, éste deja de proporcionarnos la experiencia adecuada; deja de ser una fuente de alegría y deja de ser alimento para la mente.

Vamos a aprender algo más acerca de las tres variedades de actividad según las tres cualidades.

**INERCIA (Hipoactividad):** Produce sueño, pereza, olvido, errores y pérdida de memoria. A este tipo de personas les falta brillo, no sienten inclinación por la acción y en caso de que actúen, lo hacen equivocadamente. Instintivamente perciben equivocadamente a las personas, los lugares y las situaciones. Estas personas pueden sumergirse tan profundamente en el abuso de los sentidos que pueden llegar hasta el punto de convenirse en idiotas.

**DINAMISMO (Hiperactividad):** El ansia por las cosas es uno de los rasgos predominantes de este tipo de personas. Los otros rasgos característicos de la persona hiperactiva son la codicia, la agre-

sión, la ocupación de lo ajeno, la dominación, el ansia de poder y la actitud posesiva. En todas sus acciones predomina el deseo por obtener resultados, teniendo la tendencia a trabajar excesivamente y hacia la avaricia. Estas personas quieren multiplicar lo que tienen y no quieren detenerse en nada. Son inquietas y suelen padecer también de insomnio. La persona hiperactiva sobreestimula sus emociones y sufre debido a las preferencias y aversiones que tiene.

**EQUILIBRIO:** Esta cualidad es el ecuador entre los dos polos representados por la inercia y el dinamismo. Su rasgo predominante es la pureza. El equilibrio proporciona brillo y transparencia, dándonos felicidad y conocimiento al trabajar. Cuando el equilibrio entra en acción, los cinco sentidos se ponen en armonía y se llega a conocer y comprender fácilmente las cosas. La persona que tiene esta cualidad suele vivir generalmente en armonía de mente, de sentidos y de cuerpo.

## LA CLAVE DEL TRABAJO

El equilibrio se adquiere realizando actos de buena voluntad. Cuando el Amor y la preocupación por los demás se demuestran con obras, eso es lo que se entiende por una actividad de buena voluntad. Todo lo que hagamos, hagámoslo con Amor. Eso nos da felicidad a nosotros y a todos aquellos para quienes lo hacemos, haciendo que el trabajo mismo se convierta en alegría. Esta es la clave del trabajo.

El trabajo comprende dos actitudes: 1) Trabajar para nosotros mismos y 2) Trabajar para los demás. La segunda actitud la adquirimos cuando trabajamos con Amor. Observemos cómo la gallina alimenta a sus pollitos o cómo una madre alimenta a su hijo. Esto implica un acto de Amor que nos hace pensar en los demás antes que en nosotros. Una madre se olvida de su comodidad personal cuando atiende a un hijo que está enfermo; no se cansa de servir a su hijo y no tiene tan siquiera la impresión de que está haciendo un acto de

servicio. Por consiguiente, un acto de Amor incluye natural y automáticamente un acto de servicio y de sacrificio, sin albergar más impresiones al respecto. Es una acción que fluye de forma natural o espontánea.

Cuanto amamos a alguna persona, muchas son las cosas que hacemos por ella y al hacerlas, disfrutamos. ¿Por qué no aplicamos este mismo concepto a todas las cosas que hacemos? Si lo hiciéramos tendríamos equilibrio, viviríamos en Amor, irradiaríamos Amor y obtendríamos la clave del trabajo.

## ESCOGER EL TRABAJO

Uno tiene que escoger un trabajo según su cualidad; es decir, según su propia naturaleza. De ese modo trabajar nos resulta una cosa natural. Si hacemos un análisis vemos que cada persona tiene unas características particulares que los demás no tienen. Uno tiene buenas cualidades para enseñar; otro tiene buenas cualidades administrativas; otro tiene afinidad con las personas y con las cosas; otros sienten una inclinación natural hacia las artes, la música, la pintura, etc. Hay también personas analíticas y otras con capacidad de síntesis; algunas personas tienen una mente concreta y otras son sistemáticas. Uno tiene que saber qué clase de trabajo se adapta a su naturaleza para desarrollar las capacidades necesarias en ese sentido. Hoy día muchas personas están haciendo trabajos que no se adaptan a su naturaleza y por eso encontramos a mucha gente viviendo en conflicto. El conflicto es el resultado de hacer un trabajo que no va de acuerdo con nuestra forma de ser.

Hay un principio áureo al escoger el trabajo, que dice así: "Escojamos un trabajo que vaya de acuerdo con nosotros y dediquémoslo a las necesidades de la sociedad". Eso significa que la elección del trabajo ha de hacerse teniendo en consideración las necesidades de la sociedad. Uno no puede escoger un trabajo que la sociedad no necesita y ha de tener en cuenta las necesidades de la sociedad

al hacer su elección. Entonces, el trabajo no sólo nos sirve como fuente de subsistencia, sino que nos da también armonía. Esta es una culminación feliz del trabajo, que nos sirve de subsistencia y nos mantiene a la vez en armonía.

A) Si elegimos un trabajo sin tener para nada en cuenta las necesidades de la sociedad, ésta no da una respuesta a nuestro trabajo y puede que nuestro sustento llegue a ser un problema. B) Si elegimos un trabajo que es necesario a la sociedad, pero que no es conveniente a nuestra naturaleza, puede que estemos a flote socialmente, pero acabaremos teniendo un conflicto. Estos dos factores van juntos para conseguir armonía. C) En caso de no conseguir el trabajo que nos gusta, la alternativa es aprender a que nos guste el trabajo que nos ha tocado. Para esto es necesario tener una desapegada actitud de resignación. De este modo podemos también llegar a tener armonía mediante el trabajo, pero esto requiere una tremenda aplicación personal.

En cualquiera de los casos, tres son los factores permanentes para experimentar el trabajo en su sentido verdadero:

- a) Trabajar para la sociedad
- b) Trabajar en sintonía con nuestra propia naturaleza
- c) Trabajar con Amor; es decir, con equilibrio.

## TRABAJAR POR LOS RESULTADOS

En estos tiempos en que estamos, el ser humano está empujado a trabajar de cara a los resultados. Si trabajamos bien, según las tres pautas dadas en los párrafos anteriores, disfrutamos del trabajo, con lo cual hacemos bien nuestro trabajo y éste automáticamente produce buenos resultados. Pero cuando el resultado le preocupa a tu mente, nos ponemos en tensión y no podemos rendir al máximo, lo cual afecta a los resultados.

Cuando jugamos por jugar solemos disfrutar bien del juego, pero cuando jugamos para ganar, nos ponemos tensos y no podemos jugar tan bien como solemos hacerlo normalmente. Si se trata de un

campeonato en el que está en juego un gran premio con mucho dinero, la tensión predomina por todas partes. A eso no se le puede llamar ya "juego", sino algo diferente. Hemos ido degradándonos hasta llegar a una situación en la que hemos llegado a degradar incluso el juego, convirtiéndolo en una fuente de tensión, cuando nuestros antepasados en la antigüedad realizaban su trabajo (y hasta vivían su vida) como un "juego".

Cuando un niño lee un libro de historietas, recuerda bien todos sus pormenores, pero cuando se trata de un libro escolar, el niño no lo recuerda tan bien. ¿A qué se debe eso? ¡Eso se debe a que el niño se ve constantemente incitado a memorizar, a repetir y a conseguir las notas más altas! Lo que más le preocupa al niño cuando estudia son las notas y la necesidad de recordar, lo cual es un obstáculo en el delicado proceso de comprensión. Pero estudiar por las notas desemboca en un estado en el que se deja de lado la comprensión y se la degrada. Todo estudio tiene como fin la comprensión, pero hoy en día todo estudio se lleva a cabo por las notas. De ahí que no se llegue ni a comprender ni a desarrollar la mente.

Por lo tanto, la situación más tranquila es que trabajemos con Amor, pensando en la sociedad y en sintonía con nuestra naturaleza. No nos han de preocupar los resultados, pues estos siguen a quienes siguen este triple principio.

## MEDIOS CONTRA FINES

Unos afirman que los medios de trabajo son más importantes que los fines, otros dicen que los fines son más importantes que los medios. Pero la Naturaleza nos dice que cada trabajo tiene su procedimiento y su dimensión temporal. Adoptar un procedimiento determinado y adaptarse al tiempo nos da la verdadera clave del trabajo. La historia demuestra que los hombres con más éxito son aquellos que supieron comprender el procedimiento y la dimensión del tiempo. Adoptar y adaptarse son las palabras clave para llegar a la



realización del trabajo. En tales situaciones los medios y los fines tienen cuidado de sí mismos.

## 6. RITMO Y RITUAL EN LA VIDA DIARIA

Para muchos, el quehacer diario es una cosa monótona. Esto es debido a que no aprecian el sentido superior del quehacer cotidiano. El quehacer diario deja de ser un aburrimiento para siempre cuando percibimos el ritual que hay en él. El ritual tiene ritmo dentro de él y ese ritmo es lo que hace que el ritual sea interesante y efectivo.

Toda la actividad de la Naturaleza es rítmica. Las plantas tienen un ritmo, los animales tienen un ritmo y la Tierra tiene un ritmo. Las lunaciones (la Luna Llena y la Luna Nueva) son rítmicas, el día y la noche son rítmicos. El triple movimiento de la Tierra es tan rítmico que puede producir el efecto de las estaciones. Todos los movimientos de los planetas son rítmicos y se pueden predecir. Conocemos con precisión el movimiento de los planetas y la relación que hay entre ellos. Podemos incluso proyectarnos al futuro y decir qué combinación de planetas habrá al cabo de 100 años. La certidumbre de la situación planetaria futura se debe a la precisión de movimiento o movimiento rítmico de los planetas. El entero sistema solar funciona según un ritmo. La vida que hay en los planetas es también igualmente rítmica. En verdad, el ritmo contiene la clave de la fuerza de Voluntad. Mientras que todas las actividades de la Naturaleza siguen un ritmo, la naturaleza humana, debido quizá a su Libre Albedrío, se sale del ritmo y crea complicaciones.

Mientras que la adopción de un ritmo genera Voluntad, la falta de ritmo llega incluso a quebrar la Voluntad ya existente. La Voluntad de la Naturaleza siempre se mantiene rítmica y por eso es Fuerza. Nosotros también podemos conseguir una semejante Fuerza de Voluntad si llegamos a comprender lo necesario que es tener un buen ritmo en la vida.

El ritmo exige la adopción de un horario establecido. Una vez que fijamos una hora al día para hacer una determinada cosa, hemos de hacerlo así todos los días y hemos de hacerlo así conti-

nuamente durante muchos años hasta que la costumbre quede establecida. Por ejemplo, si uno decide levantarse a una hora determinada de la mañana y acostarse a otra hora determinada de la noche, ha de ser capaz de hacerlo así durante muchos años, hasta que llegue a hacerlo sin esfuerzo. De manera parecida ha de hacer uno también con la cantidad de comida y con la hora de comer, respetando la decisión tomada por él mismo, sin hacer ninguna concesión. La capacidad de mantener las propias decisiones es puesta a prueba con frecuencia. El hombre de pequeña voluntad se aparta muy pronto de sus propias decisiones. Los forjadores de la Historia son aquellos que demostraron tener fuerza de voluntad para hacer lo que determinaron.

Entonces hemos de fijar unas horas para las cosas que tenemos que hacer cada día en nuestra vida diaria, como el trabajo, la comida y el descanso e intentar observar lo que hayamos establecido. Esta es la manera de establecer un quehacer diario que tenga ritual y ritmo. Esto desarrolla un sistema en nosotros, y cada vez que se forma un sistema, éste genera una fuerza determinada, ya que en el orden de las cosas de nuestra vida existe la fuerza.

Una vez que hayamos concebido el plan de trabajo para el día, llevarlo a cabo puede ser como cantar una canción. La manera de trabajar planeando bien y con antelación trae sorprendentes resultados. Actúa como la alquimia. La persona que adopta una tal manera sistemática de trabajar, se transforma a sí misma para adquirir mayores capacidades.

La necesidad de imponernos una disciplina a nosotros mismos surge de esta manera. Se trata de un proceso de *ir edificando* hasta llegar al ritmo. Poco a poco tenemos que ir poniendo a tono nuestro ritmo con el Ritmo de la Naturaleza. Por consiguiente, hemos de prepararnos un horario de trabajo, de comida y de dormir y hemos de intentar seguirlo.

La adopción de un ritmo de vida establecido por nosotros mismos se hace más interesante si uno se fija ese ritmo para llegar

a comprender un ideal en la vida. Es necesario que tengamos altas miras en la vida y trabajemos por ello. Los grandes personajes de la humanidad surgieron de esta manera; se fijaron un ideal y adoptaron un horario establecido. Sigamos rítmicamente el horario que establezcamos. Es divertido. Nuestro ideal hace que todas nuestras emociones converjan hacia la realización de la meta. De este modo nuestras emociones encuentran un cauce de expresión, pues de lo contrario se expresan según ellas mismas pero no según nosotros.

Actuar con el tiempo y por el ideal hace que nuestro cuerpo y nuestros sentidos encuentren un orden y se pongan en coordinación entre sí, siendo el paso siguiente la coordinación de nuestro pensamiento con ese funcionamiento ya coordinado del cuerpo y de los sentidos. Siempre que el pensamiento sea puro, el trabajo del ritual se hace triangular y se logra el ritmo.

Los pensamientos pueden mantenerse puros ocupándonos por tener un pensamiento positivo. El ritual es una técnica que puede limpiar los pensamientos y las palabras impuras. Por eso se recomienda que nos ocupemos de recitar o de llevar a cabo un ritual durante media hora por la mañana y media hora por la tarde. Incluso el cantar el sonido OM 21 veces por la mañana así como por la tarde, cantándolo de una manera lenta, suave, profunda y uniforme y escuchándolo al hacerlo, tiene un buen efecto de limpieza sobre la *pantalla* de nuestra mente. Los mantrams tienen un papel muy importante que desempeñar en este contexto. El canto rítmico del sonido OM, o de cualquier otro mantram, 21 veces por la mañana y por la tarde, completa un trabajo triangular que alinea la mente, las emociones y el cuerpo. Así nos damos cuenta del sentido del ritual y el quehacer diario deja de ser monótono.

En sentido ocultista esto significa trabajar con el 7°, 6° y 5° Rayos. En sentido tántrico, significa trabajar con los tres centros inferiores para producir una coordinación entre ellos.

Merece la pena intentar esto para transformarse.

## 7. LA ALIMENTACIÓN

### LA TRIPLE ACTIVIDAD

La actividad esencial del ser humano es de carácter triple. Al despertarse por la mañana, empieza a actuar con el cuerpo. Durante el día, mientras está despierto, continuamente trabaja con su cuerpo, sea física, emocional o mentalmente. Por lo tanto, continuamente está utilizando su cuerpo físico, su cuerpo de los sentidos o su cuerpo mental. El ser humano, mientras esté despierto, no puede por menos que utilizar alguno de estos cuerpos o todos ellos, a no ser que sea un yogui. De este modo, la actividad es una de las funciones esenciales que lleva a cabo el ser humano.

Puesto que el ser humano utiliza su cuerpo, que es su *vehículo* o medio de expresión, necesita alimentarlo con *combustible*. El alimento para el cuerpo constituye, por lo tanto, otro factor importante en la actividad del ser humano. Este necesita comer y beber, así como mantener su cuerpo en forma para el trabajo. Necesita mantenerlo bien, para que cumpla con sus propósitos, de la misma manera que le damos gasolina al automóvil para poder utilizarlo. A menos que seamos grandes yoguis, necesitamos comer todos los días dos o tres veces.

El ser humano, al trabajar con su cuerpo, alimentándolo de vez en cuando a lo largo del día, acaba por cansarse al llegar la tarde o la noche y tiene necesidad de dormir. Cuanto más se cansa más tiene que dormir. La necesidad de dormir y el número de horas de sueño dependen del alimento que ingiera, así como del esfuerzo físico y mental que haga. El yogui, aunque trabaje con la mente, los sentidos y el cuerpo, no se agota, y al no agotarse no necesita dormir tantas horas como un ser humano común y corriente. Durante la noche el yogui reposa, pero no duerme.

El yogui es aquel que observa un buen equilibrio entre su trabajo, su alimento y su descanso. Conoce la Naturaleza y conoce

la naturaleza de su cuerpo. Conoce también la naturaleza del trabajo y la necesidad del alimento y el descanso en su justa perspectiva. Adopta el triángulo de la triple actividad. (Fig. 7)



Nosotros también tenemos que aprender a trabajar equilibrando la alimentación y el descanso mediante una comprensión apropiada de su naturaleza. Empecemos a comprender en qué consiste la alimentación y cuál ha de ser nuestra actitud hacia ella.

Tenemos que saber qué, cuándo, cuánto y cómo comer. Pero no es suficiente con conocer estas cuatro dimensiones. Mucha gente las conoce pero no les sirve de nada, porque no practican lo que saben. Por eso tenemos que aprender a poner las cosas en práctica. Aprender por aprender es de necios.

### ¿QUÉ COMER?

Tenemos que ingerir comida pura preparada en buenas condiciones. El lugar donde se preparan los alimentos tiene que estar limpio y ordenado. Los alimentos que se van a cocinar han de ser frescos y recientes. Esto lo sabe la mayoría de la gente, pero no es suficiente con eso. Las personas que cocinan tienen que estar también limpias y aseadas no sólo por fuera, sino también por dentro. Eso significa que mientras que uno cocina no ha de tener pensamientos negativos o impuros, pues si los tiene los estará también cocinando en la comida y los servirá a la mesa. De manera parecida uno puede asimismo cocinar pensamientos de buena voluntad mientras prepara la comida y servirlos a la mesa. La primera actitud genera enfermedad y la segunda, buena salud.

Por lo tanto, más importante que lo que se cocina es quien cocina la comida. Eso es de una importancia primordial. Los yoguis se aseguran más de la limpieza de las personas que cocinan que de lo nutritiva que pueda ser la comida que se sirve. Los yoguis viven sobre todo de los alimentos/frutos que les da la Naturaleza, pues la Naturaleza es muy magnánima en sus regalos y favores y está llena de Amor por sus seres. ¡La Madre Naturaleza nos nutre de buena voluntad!

### EL ALIMENTO Y EL AMOR

Nuestras madres también nos alimentan con Amor, ¿no es cierto? Es mejor, por lo tanto, que comamos la comida preparada por nuestra madre que la comida preparada con motivos comerciales. En la comida hecha por nuestra madre no hay ningún motivo comercial. En las panaderías, restaurantes y hoteles, así como en muchas reuniones o fiestas sociales, el motivo es comercial y por eso esa comida es de más bajo valor vibratorio que la que prepara nuestra madre. Es preferible, por consiguiente, comer en casa a comer en cualquier otro sitio.

Allí donde la comida se prepara y se sirve con Amor, se recupera la salud. Muchos sabios, por eso, creen en cocinar y en servir personalmente la comida. De esta manera no sólo sirven la comida, sino que además sirven su amor y sus vibraciones magnéticas con ella. Por eso, cada vez que se come un alimento semejante, la salud rejuvenece. Ya no es un mero alimento, sino un alimento consagrado que contiene valores superiores.

Una vez Krishna el Señor fue invitado a cenar a la casa de un *gran* Iniciado llamado Vidura. Krishna aceptó la invitación. El Iniciado estaba muy ilusionado y, absorto con esa idea, se puso a hacer elaborados arreglos previos a la visita de Krishna a su casa. Mientras tanto Krishna llegó a la casa de Vidura, pero Vidura el Iniciado estaba ocupado preparando lo necesario para la visita de Krishna y por



lo tanto no se encontraba en casa cuando Krishna llegó. La dueña de la casa vio cómo Krishna estaba para entrar a la casa. Entonces le invitó a entrar y ofreciéndole que se sentara empezó a preguntarle. Ella era también una Iniciada que tenía un gran corazón de Amor y pudo percibir que Krishna tenía hambre. Sí; sólo la gente que tiene Amor puede darse cuenta de las necesidades de los demás. Entonces apareció inmediatamente con una piña de plátanos y empezó a pelarlos para dar de comer a Krishna. La mujer estaba tan llena de amor que se quedó absorta en el Divino Amor de Krishna. En ese estado de éxtasis iba pelando plátano tras plátano, tirando al suelo los plátanos y dando a comer las peladuras a Krishna. ¡Y he aquí que Krishna se comía las peladuras sonriendo y mirando a los *ojos* de la mujer! La mujer miraba también con veneración a los *ojos* de Krishna y le daba a comer las peladuras. Era un estado de Amor Puro lo que inundaba toda la situación, dejando entonces de actuar el intelecto y rodeándolo toda la inspiración.

En ese momento el Iniciado Vidura entró en escena y se quedó perplejo y escandalizado por lo que estaba haciendo su esposa. Entonces intervino en la serena y silenciosa situación con su intelecto, interrogándole a su esposa de este modo: "¿Qué diablos estás haciendo?, ¿no te das cuenta que en vez de darle los plátanos al Señor le estás dando a comer las peladuras?". La mujer descendió de su estado de Experiencia Pura al estado de intelecto y se disculpó. Pero Krishna dijo: "No es tan importante lo que me pueda dar de comer, como el tipo de actitud con que me está dando de comer. Me ha alimentado con Amor y no con peladuras. Los plátanos tienen menos valor que el Amor con que ella me ha alimentado. Mi hambre ha sido completamente saciada. Os doy mi bendición a los dos". Así diciendo, Krishna se marchó.

Ninguna sustancia alimenticia, por muy nutritiva que sea, puede sustituir al Amor. Por lo tanto, la comida que se prepara con amor en un entorno sereno, divino y consagrado, es un alimento de

primer grado. Si uno cocina, ha de cocinar con tal amor y pureza. ¡Y bienaventurados aquellos que comen tal comida!

Cocinar y cantar al mismo tiempo himnos ayuda a consagrar el alimento mientras se cocina. Si no podemos cantar himnos, tenemos a disposición las cintas magnetofónicas en las que están grabados esos mismos himnos, las cuales se pueden escuchar en la cocina. También se pueden escuchar si no cintas magnetofónicas de música que tranquilicen la mente. Este propósito estará bien servido si tanto la cocina como el cocinero, así como lo que se cocina, se llenan de las vibraciones de sonidos armónicos. Esos alimentos contribuyen mucho a la salud.

Contrariamente a todo esto, hoy en día solemos comer en cualquier sitio la comida cocinada por cualquiera. Eso es debido a que desconocemos la ciencia de la alimentación. Comemos la comida que se prepara en los restaurantes o en establecimientos que preparan "*comidas rápidas*" y hasta incluso comidas preparadas y servidas en puestos móviles en la calle. El efecto que este tipo de comidas produce en nuestros cuerpos es significativamente insano. Una alimentación insana contribuye a producir pensamientos insanos. La comida preparada por personas sensuales hace que los que la comen se vuelvan progresivamente sensuales. La comida preparada por personas emocionales produce emociones en quienes la comen. Del mismo modo, la comida preparada por personas amables, genera Amor. Los alimentos que tomamos permanecen en nuestro cuerpo de 7 a 14 días, produciendo su efecto en él. Podemos mejorar la calidad de nuestro pensamiento mejorando la calidad de nuestra alimentación y viceversa.

- Qué comer incluye:
- a) Qué comida hemos de comer y
  - b) Quién cocinó esa comida.

Veamos en qué consiste el punto a); es decir, qué variedades de comida podemos consumir.

Como ya se dijo anteriormente, no podemos comer todo ni cualquier cosa. Nuestra boca y nuestro estómago no son cubos de basura en los que podemos arrojar todo tipo de materiales. La boca es el lugar del fuego sagrado y no podemos arrojar cosas impuras en el lugar del fuego sagrado. Cada vez que usamos nuestra boca para comer algo irresponsablemente, tiene sus consecuencias. Desde un principio se nos enseñó que el cuerpo es un *vehículo* sagrado que se nos ha dado y respecto al cual tenemos una responsabilidad que cumplir. Nos lo ha dado Dios y por consiguiente es divino. Tenemos que hacer uso de él con respeto y veneración. No podemos abusar de él ni tampoco utilizarlo menos de lo necesario. Tenemos que utilizarlo según el uso para el que ha sido concebido.

¿Qué ocurre si indiscriminadamente llenamos de bebidas alcohólicas el depósito de gasolina de un automóvil? ¿Acaso puede correr un automóvil si le llenamos el depósito con cerveza o whisky? Se estropea, por el contrario. Al automóvil hay que darle el combustible que necesita para que genere la energía necesaria. De la misma manera no podemos tampoco dar de comer hamburguesas u otro tipo parecido de comida a un caballo, ya que el sistema orgánico del caballo no lo acepta. El automóvil tiene un sistema y acepta un tipo de combustible que puede transformar en energía. El caballo tiene otro sistema y acepta otro tipo de combustible (comida) que puede transformar en energía. Lo mismo sucede con otros animales y plantas. Sólo el animal humano no comprende así las cosas.

Daos cuenta de lo insensatas que son las personas que ingieren sustancias que no se transforman en energía. Lo que se ingiere está destinado a darnos la energía necesaria para poder actuar. En lugar de eso, el ser humano ingiere sustancias como para contraer enfermedades. El 80% de las enfermedades de los seres humanos se deben a su actitud irresponsable respecto a lo que ingieren. Los animales no tienen tantas enfermedades como los seres humanos. Esto

se debe a que los seres humanos no comen lo que necesitan comer. El ser humano, en vez de ganar energía y salud mediante la comida, contrae enfermedades. ¡Y se tiene a sí mismo por sabio! La persona que abusa del *hogar del fuego*, tiene que pagarlo. Muchas veces comemos y nos ponemos enfermos.

Hay quienes se tragan el humo de los cigarrillos. ¿Para qué?, ¿para obtener energía? No. ¿Para nada? No. Ellos dicen que es por gusto o placer. Pero pobres de ellos, pues no saben que al cabo de un tiempo ese gusto vuelve en forma de disgusto. ¡Estropean su sistema respiratorio por gusto! ¡Qué sabiduría!

Hay quienes beben alcohol indiscriminada y excesivamente. También ellos están estropeando muchas cosas en el interior de su cuerpo. Masticar tabaco o beber alcohol por gusto es como verter agua de mar en el depósito de gasolina de un automóvil; la destrucción es segura.

Hay alimentos que energizan al cuerpo. Uno ha de consumir únicamente ese tipo de alimentos. Sólo entonces es uno sensato. Insensatos son aquellos que no se ocupan de energizar su cuerpo. Uno debe saber qué sustancias alimenticias energizan su sistema orgánico y qué sustancias no. Uno no ha de transigir y comer lo que no es conveniente para él.

Por lo general, el tabaco y el alcohol no son convenientes para el cuerpo humano y afectan al cerebro, al sistema respiratorio y al sistema digestivo. No se recomienda tampoco el café ni otros estimulantes. En su lugar pueden ser reemplazados por la leche, el agua y los zumos de fruta.

## EL ALIMENTO Y EL GUSTO

Como hemos aprendido, el alimento sirve para suministrar energía al cuerpo. Éste es su único propósito. Uno puede preparar comida energizante adecuada al gusto. El gusto sirve para hacer que la actividad de ingerir resulte agradable. En nuestro caso tam-

bién, se puede hacer que la comida adecuada (es decir, energizante) sea sabrosa. Uno no tiene por qué comer comidas insípidas creyendo que eso es comer sano. La selección de la alimentación, como se describe a continuación, puede hacerse de una triple manera:

1) Seleccionando una comida adecuada que nos energice, hacer que sea sabrosa y disfrutar de su sabor. Esto es lo mejor que nos puede suceder.

2) Seleccionando una comida adecuada que nos energice, aunque no sea muy sabrosa. Esta es una buena situación, porque estamos todavía contribuyendo a mantener el sistema energético del cuerpo.

3) Seleccionando la comida sólo en función del gusto que tenga. Esto es lo peor que nos puede ocurrir. Muchos comen por el gusto y son esclavos de su gusto personal. No sirven al cuerpo con el alimento, sino que sirven al gusto y su cuerpo se degenera.

Comer con gusto es diferente de comer por el gusto. No podemos ser esclavos del sentido del gusto, sino que éste ha de estar supeditado al propósito. Por consiguiente, comamos alimentos que nos den energía, preparándolos de manera que sean lo más sabrosos posible. Tampoco hemos de perder de vista que hasta incluso la comida energizante tiene un límite cuantitativo o punto óptimo para cada sistema orgánico.

¿Sabéis que el cuerpo humano ha sido diseñado para vivir sano y activo durante 100 años en esta época? Si el ser humano no es capaz de vivir mucho tiempo, uno de los factores que contribuyen a ello es su ignorancia de las buenas costumbres alimenticias.

## EL ALIMENTO: LA FUERZA VITAL

Los alimentos tienen una energía esencial que llamamos "la fuerza vital". La fuerza vital existe en las sustancias sólidas, líquidas, así como en las gaseosas y en las ígneas. En realidad, la fuerza vital es una sustancia sutil que existe en todas las sustancias de la Naturaleza. Entonces, al comer, estamos incrementando la fuerza vital. El

alimento contribuye a reforzar la fuerza vital que hay en nosotros. Por lo tanto, ¿no es acaso de sabios incrementar nuestra fuerza vital ya sea comiendo o sin necesidad de comer? ¡Sí!, la fuerza vital puede incrementarse comiendo y también sin necesidad de comer. Uno puede orientarse cada vez más para absorber más fuerza vital y mediante ello puede ir eliminando progresivamente sustancias pesadas como la comida. Cuando uno consigue incrementar la fuerza vital —que es el propósito que tiene el comer— no necesita ya comer tanto. Esto puede parecer extraño tal vez, pero no es tan extraño si lo analizamos.

Ahora veamos. Cuando comemos, el propósito es adquirir fuerza vital. La fuerza vital existe de muchas maneras. Existe en los alimentos sólidos, existe en el agua como oxígeno, existe en el aire como oxígeno y existe en el Rayo Solar como fuerza vital. Si sabemos cómo absorber fuerza vital inhalando oxígeno, no tenemos ni siquiera necesidad de beber agua. Y si sabemos cómo absorber fuerza vital del Rayo Solar, no tenemos tan siquiera por qué respirar tanto, pudiendo ahorrarnos el número de respiraciones. Esto puede parecer extraño, pero es cierto. Hay seres humanos avanzados que viven en meditación profunda durante muchas horas, sin necesidad siquiera de respirar. Parece como si, para todos los efectos clínicos, estuvieran muertos, aunque sin embargo están vivos. Hace pocos años, en este mismo siglo XX, Lahari Mahasaya, Sai Baba de Shirdi y el Maestro CVV de las Montañas Azules (India) demostraron esto en su vida.

Una yóguini (mujer yogui) de Bengala (India) demostró durante 50 años cómo se puede vivir con sólo respirar. Esta mujer nunca bebió agua durante todo ese tiempo y, por supuesto, tampoco comió ningún tipo de alimento sólido. Fue una atracción turística durante el primer cuarto del siglo XX. La técnica que adoptó esta mujer fue la absorción de la fuerza vital mediante la respiración. Como no comía ni bebía, tampoco tenía necesidad de defecar

ni de orinar. Tenía un aspecto brillante y sus ojos eran como discos de sol irradiando luz.

Hubo también un yogui en Andhra Pradesh, Sur de India, que vivió hasta el año 1980 sin comer ni beber, en una habitación cerrada durante más de 30 años. Este yogui salía de su cuarto una vez al año, el día de la luna nueva de Acuario.

En la *Era de Acuario*\* el elemento predominante que gobierna el planeta es el Aire. Si uno sabe cómo utilizar el aire para absorber fuerza vital, no necesita comer mucho. Uno puede permanecer siempre lleno de energía sin necesidad de tener que soportar la pesadez de la comida en el estómago, si sigue la técnica del Pranayama o técnica de respiración que regula el Prana o fuerza vital. Al comer menos cada vez y seguir estando tan llenos de energía como se debe estar, existe la tendencia de ser más ligeros de peso. De hecho, la tendencia de hoy en día es no comer tanto como nuestros antepasados. Nuestros cuerpos están evolucionando también y por eso no admiten ni asimilan tanta cantidad de alimento como los de nuestros antepasados.

En la Era de Acuario el hombre ha empezado a volar en avión, pero llegará también a un punto en que podrá volar por sí mismo sin necesidad de aviones. Esta es una posibilidad que nos ofrece el Aire de Acuario. El ser humano evoluciona poco a poco, iluminando su cuerpo y aprendiendo la técnica para invertir la atracción magnética de la Tierra, empezando con ello a volar. Nuestros antepasados demostraron esta técnica hace mucho tiempo. Esta técnica volverá a hacerse realidad en el futuro. Las costumbres alimenticias desempeñan un papel importante en este proceso.

\* LA ERA DE ACUARIO

*[La Era de Acuario empezó cuando el equinoccio pasó por Acuario. Eso sucedió aproximadamente el año en que fue coronada la Reina Victoria de Inglaterra (1837).*

*El equinoccio se mueve en el sentido opuesto a las agujas del reloj un grado cada 72 años, tardando 2.160 años hasta que el equinoccio pasa por cada uno de los signos del zodiaco ( $30^\circ \times 72$ ) y 25.920 años hasta que el equinoccio completa su paso por los 12 signos del zodiaco ( $2.160 \times 12$ ). A este período se le llama un Gran Ciclo.*

*Cuando el equinoccio estaba pasando por el signo de Aries se llamó la Era de Aries. Cuando pasó por el signo de Piscis se llamó la Era de Piscis. Ahora está pasando por el signo de Acuario y por eso se llama la Era de Acuario.*

*En la Era de Acuario el ser humano tiene dominio sobre el aire y por consiguiente se mueve por el aire, haciendo no sólo viajes por la Tierra, sino también interplanetarios. El ser humano llega también a tener dominio sobre la materia mediante una expansión de consciencia.*

*La materia da paso a la consciencia, llegándose a comprender mucho mejor la unidad de la vida. Las barreras de los nombres, las formas, las razas, las naciones y los cultos religiosos desaparecen y el ser humano se da cuenta de la Consciencia Una en todo y en forma de todas las cosas.*

*El separatismo da paso a la colectividad. La vida individual es sustituida por la vida de grupo, siendo las necesidades del grupo, el trabajo de grupo y la consciencia de grupo las palabras clave de esta Era. La actitud individualista, separatista y exclusivista tiene dos posibilidades: cambiar o desaparecer.*

*La materia, debido a una mayor interacción con el aire, se hace más ligera. Se descubren minerales y aleaciones de metales cada vez más ligeros. Los artículos de uso diario tienen la tendencia a ser cada vez más ligeros. El plástico y el polietileno sustituyen a los metales más pesados. El acero inoxidable y el aluminio reemplazan al bronce y al latón.*

*El cuerpo humano tiende también a volverse más ligero. Las costumbres alimenticias sufren un cambio radical. Con el paso del tiem-*



*po el hombre aprende a vivir del aire y del agua más que de los alimentos sólidos, que son pesados. Se le revelan al hombre técnicas para saciar el hambre sin necesidad de alimentos sólidos. El ser humano desarrolla gradualmente un cuerpo etérico estable y viaja por el aire, haciendo que, según sea la necesidad, se forme a su alrededor un cuerpo sólido.*

*En resumen: la mente supraconsciente desciende cada vez más hasta la materia, elevándola hasta el Reino de Dios. ]*

Vamos a continuar viendo cuáles son los métodos que hay en relación a las costumbres alimenticias y su diversa gradación. Hemos visto cómo los yoguis viven de los rayos del sol durante muchos años, a base de respirar.

Los yoguis también se mantienen radiantes debido a la pureza del agua. Ellos conocen la técnica para utilizar la energía del agua. El agua es electricidad y la corriente eléctrica es la base de todo el movimiento de la fuerza vital. La técnica para hacer uso del Rayo Solar, de la respiración y del agua se puede aprender sólo de quienes la practican.

En lo que a nosotros se refiere es necesario que mejoremos nuestras costumbres alimenticias antes de llegar a tales estadios avanzados. Si queremos mantenemos de manera efectiva a base de alimentos ligeros, hemos de ir introduciendo estas costumbres en nuestra vida, sustituyendo los alimentos más pesados. Tomar mucha agua llena la parte del estómago que de otro modo sería ocupada por sustancias alimenticias más pesadas. Los conocedores de la práctica del yoga recomiendan que al llenar nuestro cuerpo con cada comida, lo hagamos así: un 50% de sustancias alimenticias, un 25% de agua, dejando el otro 25% vacío. Esta parte vacía se llenará mediante la práctica del Pranayama por la mañana y por la tarde. Si el agua no nos da la sensación de plenitud, pueden tomarse en su lugar zumos de fruta u otros alimentos líquidos. Esta práctica nos mantiene en buena salud. Muchas veces cuando tenemos ganas de beber café, té u otras bebidas insanas, podemos pensar en sustituirlas por agua o

zumos, que son sustancias más nutritivas. La leche y la miel son también muy provechosas. La leche desempeña un papel muy importante ya que limpia las diversas capas o niveles del cuerpo y lo purifica. Por consiguiente se recomienda sobremanera tomar leche y productos lácteos en buena cantidad. La leche contribuye a construir el cuerpo del Antahkarana, o cuerpo sutil. Krishna el Señor vivió sólo de leche y productos lácteos toda su vida, que duró 126 años, permaneciendo joven, lleno de energía y sin envejecer con el paso de los años. Su cuerpo permaneció joven hasta los últimos años de su vida. Krishna siempre tenía el aspecto de un joven. El mensaje que se deriva de sus costumbres alimenticias está muy claro. Nosotros también tenemos que tomar más leche y productos lácteos en vez de otras sustancias alimenticias más pesadas.

Entre las sustancias alimenticias son preferibles también las verduras y hortalizas de hojas y fibra, así como las que crecen por encima de la superficie de la tierra, antes que los tubérculos como la patata. Las verduras y hortalizas que crecen bajo la tierra no están tan expuestas a los rayos solares como aquellas que crecen por encima de la superficie de la tierra. Por eso suelen ser más pesadas.

Por desgracia el hombre del siglo XX ha ido contaminando el agua, las plantas y los animales ignorantemente. Todos los ríos están contaminados y, por lo tanto, necesitamos tratar el agua antes de beberla. Las vacas y demás animales que dan leche han sido también contaminadas, inyectando en ellas todo tipo de sustancias químicas para obtener mejores resultados. Como consecuencia, en Occidente, mucha gente tiene alergia si bebe leche. La fruta, las verduras y hortalizas están también contaminadas debido al uso de pesticidas, insecticidas y fertilizantes. El ser humano tiene que hacer un uso más apropiado de la ciencia. Nuestra agua no es saludable. La leche no es saludable, la fruta no es saludable, el aire que nos rodea no es saludable y, por último, nuestros pensamientos

tampoco son saludables. ¿Cómo podemos esperar permanecer sanos a menos que rectifiquemos nuestra costumbre de contaminarlo todo dentro y fuera de nosotros? Tenemos que empezar por algún lado. En lugar de esperar a que otros hagan y rectifiquen las cosas, empecemos a rectificarnos a nosotros mismos. Que nuestra actitud sea: "que la recuperación del equilibrio del medio ambiente empiece por mi parte".

Si preferimos comer comida guisada, lo mejor es comerla antes de que pasen como máximo tres horas después de haber sido cocinada. Guardar los restos de la comida en los frigoríficos y comerla al cabo de varios días es comer sólo alimentos muertos, porque ya no tienen vida alguna. De la misma manera, cuando se guardan las verduras, hortalizas y la fruta, estas pierden su vida progresivamente. Hoy en día tiene uno mucha suerte si puede todavía beber leche fresca, sin envasar, comer verduras y hortalizas frescas y bañarse en agua corriente no contaminada, en los que existe mucha vida. ¿No es cierto que nos hemos apartados de la Naturaleza en nombre de la civilización? ¿No deberíamos pensar en volver a la Naturaleza, al menos en pasos progresivos?

Ya vimos en los párrafos anteriores cómo los alimentos se hacen cada vez más pesados partiendo desde el rayo de sol hasta llegar al oxígeno, desde el oxígeno hasta el agua, desde el agua hasta los alimentos líquidos, de los alimentos líquidos hasta la fruta, desde la fruta hasta las legumbres y hortalizas que crecen por encima de la superficie de la tierra y de ellos hasta las hortalizas que crecen bajo tierra. Ahora, si consideramos la comida animal vemos que es la más pesada de todos los alimentos que el hombre puede comer.

En esta era científica, en la que hay tanto automatismo y mecanización, el ser humano ha dejado de ejercitarse físicamente, siendo su actividad más mental hoy en día. Por lo tanto no tiene necesidad de comer carne ni pescado. Por un lado estos alimentos le hacen más pesado de cuerpo y por el otro le llevan a la sensualidad

sexual y de los objetos de los sentidos. Esto se debe a que no quema todas las sustancias animales mediante su actividad y ejercicios físicos, necesitando por consiguiente vigorosos ejercicios físicos para mantener su peso normal.

¿Qué necesidad tenemos de comer innecesariamente para luego quemar la grasa excesiva mediante una actividad adicional como es el ejercicio físico vigoroso? Por otra parte, la Era en que vivimos hace que el tejido de nuestro cuerpo sea más ligero cada vez y si nosotros comemos alimentos más pesados cada vez, el organismo entra en conflicto. El hombre de la Era de Acuario tiene que comprender necesariamente esto.

El vegetarianismo es el futuro de la humanidad. Seamos lo suficientemente inteligentes para aprender lo que la Naturaleza quiere enseñarnos con los tiempos.

### ¿DÓNDE COMER?

Se recomienda que comamos en un lugar limpio y sereno en el que prevalezca el silencio y la pureza. No deberíamos comer en la calle ni en los transportes públicos de la ciudad. A menos que sea inevitable, deberíamos comer sólo en lugares tranquilos. Ha de evitarse comer en lugares de mucha actividad, en bares, en restaurantes o en lugares de ruido y bullicio. Hemos de consagrar el lugar donde comamos mediante una proposición mental y después comer. La oración para consagrar el lugar donde se coma es la siguiente:

*"Le pido a Dios que me purifique por dentro y por fuera, que purifique este lugar y los alimentos que le ofrezco al cuerpo. Que mediante este acto mío, Dios me proteja a mí, a estos alimentos, al cuerpo y a este lugar".*

## ¿CÓMO COMER?

Comamos con serenidad. Comamos con una actitud agradable. Comamos con un sentido de ofrenda. Recordemos que le estamos ofreciendo alimentos al cuerpo. Nosotros comemos para el cuerpo y el cuerpo trabaja para nosotros. Si le ofrecemos bien la comida al cuerpo, él se ofrece bien para servirnos a nosotros. El cuerpo no sirve bien a aquellos que no le sirven a él. Por consiguiente, comamos con un sentido de ofrenda.

Cuando comemos, el calor de nuestro cuerpo hace lo necesario para que asimilemos esa comida y la distribuyamos al cuerpo en forma de energía. Este es el trabajo que hace el Fuego dentro del cuerpo. Por consiguiente, la ofrenda de la comida ha de hacerse al Fuego que hay en nosotros. Ofrezcamos la comida al Fuego y comamos con serenidad.

Aunque estemos agradablemente hablando no tenemos que olvidar nuestra ofrenda al Fuego. Comer en silencio hace posible que mantengamos este sentido de ofrenda. Sin embargo, una vez que estemos acostumbrados a esto, podemos incluso conversar agradablemente con los demás comensales al mismo tiempo que mantenemos el sentido de ofrenda.

Consagremos los alimentos mediante esa ofrenda, para lo cual podemos hacer mentalmente la siguiente proposición:

*"Le doy gracias a Dios por esta comida que me da. Le ofrezco estos alimentos al Señor del Fuego para que los distribuya entre los Devas que hay dentro de mi cuerpo. Que Dios se complazca con ello. Que los Devas se complazcan con este acto mío."*

## ¿CUÁNTO COMER?

No hay regla fija respecto a la cantidad, pero si permanecemos tranquilos mientras comemos recibiremos el aviso. Hay un centro de saciedad dentro del cerebro que nos da la señal si comemos con tranquilidad. Este aviso nos dice: "Basta" y puede ser escuchado dentro de nosotros si seguimos las normas relativas a "cómo comer" que acabamos de mencionar. Una regla cardinal respecto a la comida es no sentir el estómago pesado después de haber comido, pues eso es una indicación de haber comido excesivamente. No permitamos que una comida nos cause malestar más tarde. No nos castigemos con la comida. Aquellos que sienten su cuerpo pesado después de haber comido, tienen que reducir la cantidad y los alimentos pesados. Dejemos de comer antes de que el estómago esté completamente lleno y llenemos la parte vacía con agua si sentimos que es inevitable tener que llenar el estómago por completo.

## 8. *EL COLOR*

Los colores como nosotros los vemos en la Tierra no son los colores verdaderos, sino que son el reflejo de sus colores originales. El verdadero color del Plano de la Consciencia mediante su paso desde el Centro Solar a través del éter y su imposición sobre la materia es lo que produce los matices de color que conocemos, los cuales son sólo matices. Cada vez que la luz entra en contacto con la materia encuentra resistencia por parte de ésta debido a su cualidad y a su grado de densidad. Esta resistencia de la materia hacia la luz que pasa a través de ella produce los colores que nos rodean. Si no existiera la diferenciación de colores a nuestro alrededor no podríamos ver ni identificar así como tampoco movernos ni siquiera un milímetro. Los colores se mueven a gran velocidad por el éter y se ponen de manifiesto mediante la resistencia de la materia.

El color es el intermediario o el principio intermedio entre el sonido y la forma. El sonido es el aspecto superior del color y la forma es su manifestación. El sonido, el color y la forma constituyen la gran triplicidad que se lleva a cabo sobre el Trasfondo de la Existencia. El sonido hace vibrar al éter. La luz del éter, al vibrar mediante el sonido, produce los colores, que a su vez reorganizan la materia dándole su forma. El Maestro al que conocemos como Maestro D.K. dice: "Todo reino de la naturaleza (sea el mineral, el vegetal, el animal, el humano o el dévico) tiene su nota o tono básico, su sonido mántrico y su color que están en relación con el proceso transmutador del reino determinado al que pertenecen." El conocimiento relativo al uso adecuado del sonido y del color hace que el ser humano adquiera una comprensión gradual de la ceremonia de la evolución. Esa comprensión hace posible que el ser humano colabore mejor con los reinos mineral, vegetal y animal.

Los Devas (Inteligencias de la Naturaleza) se expresan en los tres mundos (la Consciencia, la Fuerza y la Materia) por mediación

de los colores que pueden ser escuchados. ¡Si, ESCUCHADOS! En el Plano Búdhdico es posible escuchar los colores y ver los sonidos. Sólo aquellos que mediante la pureza han llegado al estado Búdhdico pueden experimentar esto. De hecho algunos animales no tienen ojos y oídos por separado, sino que ven y escuchan por el mismo órgano.

Si uno conoce el mecanismo del color de una forma y su correspondiente combinación sonora, es ya un mago, un alquimista y un Maestro de la materia. Toda forma es el resultado de un mecanismo de color y ese mecanismo determinado del color se debe a una nota de sonido pronunciada. Por lo tanto la forma tiene la clave del color y el color tiene la clave del sonido. El color vela lo que hay detrás de su mecanismo y demuestra su cualidad atractiva. El vestido del color es la forma y el color mismo es un vestido para la Vida Central que hace vibrar el sonido.

El color, antes de unirse con la materia sólo puede ser visto por el ojo del alma. Hasta entonces, lo que se percibe en la materia es sólo su reflejo. Por lo tanto, la observación de los fenómenos del color relativos a las formas no se puede realizar con el ojo físico. El ser humano necesita desarrollar la visión del alma para percibir el correcto color de las formas. El ser humano tiene que aprender aún a ver los colores sin forma. Esto requiere la meditación constante en el color con la ayuda de un sonido mántrico, meditando en un símbolo determinado. El sonido y el color son inseparables. Comprender uno nos lleva a comprender el otro.

El color en la forma parece estable, sin embargo cambia constantemente a gran velocidad. El color artístico de la forma vibra con mayor velocidad. Igual que una gota de agua es arrastrada en un segundo en la corriente de agua —aunque la corriente da la impresión de ser siempre la misma agua—, el color siempre cambia aunque da la impresión de estabilidad. El siempre cambiante escenario del color se puede comprender en cierta medida mediante el estudio de los colores, de sus cualidades y sus características, pero ese estudio



no nos proporciona la esencia de los fenómenos, sino que nos da un entendimiento propio. Una comprensión apropiada del color se adquiere sólo cuando el estudio se realiza teniendo la comprensión del tiempo y el efecto del sonido. Teniendo esto en cuenta echemos una ojeada a los detalles referentes al color.

"Al principio había Oscuridad", dice la Biblia. "Todo lo que es, existe en la Oscuridad", dicen los Vedas. La Oscuridad es la base de la Luz. La Luz representa al color blanco. El color blanco es de por sí doble: el brillante blanco solar y el tranquilizante blanco lunar. Entonces, el color blanco tiene la cualidad solilunar que surge del Trasfondo llamado Oscuridad. El blanco en profundidad parece azul. El azul del cielo es sólo aparente pero en realidad es de color blanco profundo. Por lo tanto la Luz, el blanco y el azul son sinónimos en el campo del color. El azul también está muy próximo al negro. El cielo oscuro como boca de lobo parece de color añil o índigo antes del amanecer, azul al amanecer y blanco alrededor del sol y durante el mediodía. Del negro al blanco a través del azul se producen los colores básicos. Por este motivo los sabios védicos llamaron al Señor con los nombres de Krishna (negro), Shyam (azul) y Vittala (blanco). El Señor es mitad masculino y mitad femenino, lo cual se refiere al aspecto solilunar de la luz blanca. Esta es la manera sencilla de comprender que el color negro, el blanco reluciente y el color azul representan la Existencia Eterna.

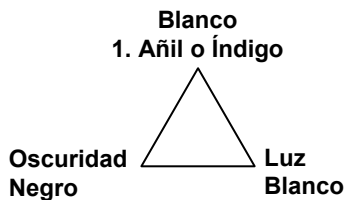
La Existencia es alternadamente subjetiva y objetiva, igual que cuando dormimos y cuando estamos despiertos. Cuando la Existencia es subjetiva las Escrituras Sagradas la llaman "Oscuridad". Cuando la Existencia es objetiva se la llama "Luz". Periódicamente la Luz surge de la Oscuridad. El área que ocupa la Luz en la Oscuridad del Trasfondo se llama Akasha o la Luz Astral como la llamó H.P.Blavatsky. Este es el *memorándum* de la Creación. Los sistemas solares, los planetas y los seres que hay en los diversos sistemas se producen en el Akasha o pantalla plateada. En esta pantalla se suce-

den las imágenes y la pantalla no es afectada por ellas. Así es el Akasha, que es la base de todo lo que sucede. Todo lo que sucede recibe el impulso del Akasha y se produce la actividad. Sin embargo el Akasha, como la pantalla plateada, permanece inafectado, inconsumible, luminoso, estable y eterno. El halo básico de Akasha se define como azul y representa su Existencia Eterna. Es la presencia constante. Es el Trasfondo de todo y la fuente de todo. El azul, de este modo, representa la Síntesis, el Trasfondo, la Unidad de todo y la Fuente de todas las aparentemente diversas unidades de existencia. Representa la existencia en la Creación, la existencia de todos los reinos. Todas las existencias individuales se encuentran sobre este Trasfondo de Existencia.

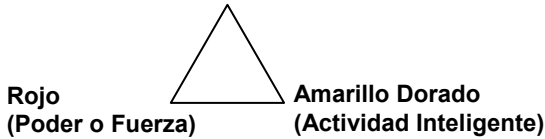
Del color azul surge la Voluntad de hacer, que es lo que en la Creación se llama la Fuerza. La Fuerza o Voluntad de hacer está asociada con el color rojo. Por lo tanto, el rojo representa la Fuerza o Poder en la Creación. La Fuerza que emana de la Existencia crea, desarrolla y destruye. La Fuerza o Poder y el color rojo son complementarios. Por lo tanto, el color rojo contiene en sí la actividad dinámica. El empleo del color rojo para despertar la Fuerza ha sido muy común a lo largo de la historia humana.

La interacción de la Fuerza con la Luz refulgente de la Existencia hace surgir la Actividad Inteligente de la Creación. A esta Actividad Inteligente se la asocia con el color amarillo dorado brillante, el Huevo de la Creación, o Hiranyagarbha en sánscrito.

De este modo la trinidad básica de la actividad del color hace surgir 1°) la Existencia o Síntesis, representada por el azul, 2°) la Fuerza de la Voluntad, representada por el rojo y 3°) la semilla o huevo resultante de la Creación, representada por el amarillo dorado. Recordemos que el surgir de este color triple tiene lugar sobre otra actividad triangular del color, formada por la Oscuridad, la Luz y el Añil o Índigo. (Fig. 8)

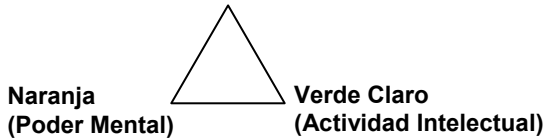


## 2. Azul (Existencia)

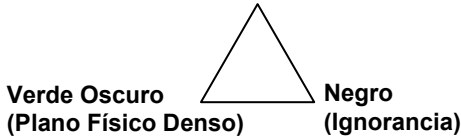


Cuando los segundos colores triangulares se reflejan en la materia sufren un cambio más que hace surgir el tercer triángulo.

## 3. Violeta (Existencia Física)



## 4. Rosa (Emoción)



En los planos de las sensaciones y de las emociones los colores se diluyen aún más. Cuando la mente deja paso a las emociones el color naranja se transforma en rosa. Cuando el ser humano se hace denso y no ve nada más allá del plano físico denso, el color verde claro sufre un cambio y se establece como verde oscuro. Consiguientemente el color violeta deja paso al color negro, que representa la ignorancia.

Ahora podemos ver de qué manera representan las cualidades los colores:

COLOR	CUALIDAD
Añil o Índigo	Síntesis y Sabiduría
Azul	Amor como Síntesis
Violeta	Unidad en el Plano Físico como entidad individual
Rojo	Fuerza de Voluntad
Naranja	Poder Mental
Rosa	Poder Emocional
Amarillo Dorado	Actividad Inteligente (Funcionamiento Intuitivo)
Verde Claro	Actividad Intelectual
Verde Oscuro	Actividad Condicionada
Negro	Ignorancia

Así, para comprender la síntesis de todo, se medita en el color Añil o Índigo. Para comprender lo que es el Amor-Sabiduría se medita en el color Azul. Para llegar a los planos intuitivos y realizar una Actividad Inteligente se medita en el color Amarillo Dorado.

Para invocar la Fuerza o el Poder se medita en el color Rojo. Sin embargo, el Rojo es demasiado poderoso para ser invocado, por lo que siempre que se quiera invocar la Fuerza o el Poder se puede utilizar mejor el color Naranja para todos los efectos.

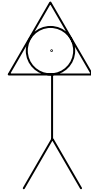
Para establecer el equilibrio emocional se puede invocar el color Rosa. Para adquirir comprensión intelectual se puede invocar el color Verde Claro. Para estabilizar la actividad existente y anclarla firmemente en el terreno concreto se puede meditar en el color Violeta.

La meditación, una vez más, es un delicado proceso de sintonizar con un determinado color en la actividad diaria, además de invocarlo mentalmente y de experimentarlo en el Centro del Entrecejo de uno mismo. Esto requiere una constante observación de los colores en la vida diaria. ¡Sí!, si queremos ser estudiantes del color, hemos de observar continuamente los colores que hay a nuestro alrededor. El color deja paso a que lo comprendamos mejor a medida que nos hacemos cada vez más conscientes de su presencia a nuestro alrededor. Hay pintores a quienes los colores les hablan, les sugieren, les guían y les aconsejan. Esto es un hecho oculto.

En esta Era de Acuario está surgiendo un nuevo color, que es acrílico. Todos los colores se hacen acrílicos. Este color acrílico de Acuario es el **Gris Plateado**. A este color se le considera como el color de síntesis que hemos de experimentar en nosotros para obtener la expansión de consciencia. Este es el color de Varuna, el Señor de las Aguas del Cielo, cuya versión latina es Urano. El principio de Urano hace de puente entre la vida y la muerte, entre la no-existencia y la existencia, entre el espíritu y la materia y es el lugar de nacimiento de la vida en la Creación, la consciencia que todo lo impregna.

## UN ANTIGUO RITUAL

Los antiguos concibieron un ritual de la estrella en relación con los colores. Esta estrella tiene cinco puntas. Así es también el hombre. El hombre-dragón fue bien explicado en el capítulo inicial de este libro. La cabeza, las dos manos, los dos brazos extendidos a ambos lados y las piernas separadas 90 grados una de otra es una buena presentación de esta estrella. (Fig. 9)



Esta posición se recomienda para meditar durante las horas del amanecer. Si uno se pone de pie durante 24 minutos (12 minutos antes y 12 minutos después de la salida del sol) en esta postura, mirando al sol naciente, uno adquiere gran cantidad de luz que hace desaparecer las impurezas en los cuerpos físico, emocional y mental. Los cinco órganos de acción, los cinco órganos de los sentidos, los cinco sentidos y los cinco elementos que hay en el cuerpo se purifican mediante el contacto de los rayos andróginos del sol naciente.

Los antiguos también idearon la elaboración en el ser humano de todos los colores, uno tras otro en orden ascendente, mediante a) la meditación en una estrella de cinco puntas de un determinado color, b) la práctica de una virtud particular y c) el buen comportamiento con uno de los cinco sentidos en concreto. Al practicarlos, esa **estrella de color**, esa **virtud** y ese **sentido** determinados producen un efecto triangular en el ser humano. Cuando el ser humano adquiere maestría sobre ese color, esa virtud y ese sentido determinados, se le sugiere que practique el color, la virtud y el sentido siguientes en orden ascendente.

### **Negro**



Al ser humano, antes del amanecer de la Sabiduría en él se le considera ignorante y por consiguiente el color de su estrella se considera como negro al principio.

### **Rojo**



Al ser humano se le da entonces la Fuerza de Voluntad para que él la aplique sobre sí mismo según un modo de vida ordenado. La aplicación de la Voluntad es la aplicación de la fuerza del color rojo.

### **Marrón**



El ser humano, a medida que aplica su voluntad en la vida diaria según las instrucciones dadas, empieza la interacción entre la materia oscura y la Fuerza de Voluntad. Esto produce un movimiento en la materia y el estado de la estrella negra se transmuta en una estrella marrón. El ser humano empieza a tener mejor percepción y sensación de allí en adelante. El color marrón significa que el ser humano desarrolla energías y sensibilidad hacia su entorno.

### **Verde**



A partir de entonces se le pide que actúe en la vida sin deseos. Esta actuación va también acompañada de un uso responsable del sentido de la vista. Mediante ello el ser humano adquiere el control sobre la vida y permanece sin que el flujo de la energía se congestione. Entonces su color cambia del marrón al verde, lo cual repre-

senta la armonía que se ha adquirido mediante la práctica de no tener deseos.

### **Amarillo Dorado**



A continuación se le pide al ser humano que trabaje con la virtud de la humildad. Este trabajo lleva consigo el hacer un uso responsable del sentido del olfato y del sentido del gusto. Con lo cual el ser humano se da cuenta que no es una entidad separada, localizada y circunscrita, sino que es parte de un todo más grande. Entonces su color cambia del verde al amarillo dorado. El ser humano empieza a darse cuenta de la unidad de la Vida, de la fraternidad de la humanidad y de la realidad de la Existencia Una en la multiplicidad.

### **Azul**



En el estadio siguiente se le instruye al ser humano a que supere el deseo de vivir. También se le pide que se comporte con responsabilidad con el sentido del oído y del tacto. Al darse cuenta de que no existe la muerte y por lo tanto no hay ni siquiera nacimiento, su color cambia del amarillo dorado al azul. Así es como el ser humano se transforma en Maestro de Sabiduría.

### **Gris Plateado**



En las Iniciaciones avanzadas el ser humano convertido en Maestro actúa conociendo completamente el Plan Divino y tiene un control absoluto sobre los cinco elementos. Se convierte en el Maestro de



Maestros. Se une a los Devas para guiar al planeta y a los seres planetarios. Adquiere el conocimiento de la vida y sus diversas maneras. Puede pasar de la existencia aparente a la Existencia Pura. Llega a comprender los secretos de la vida y de la muerte y se convierte en el hombre de los cielos. Entonces adquiere el color gris plateado.

### Libre de Reflejo



Cuando el ser humano se funde con lo Absoluto, dejando ya de tener una entidad personal en la Creación, entonces la estrella queda libre de reflejo; es decir, no tiene nada que reflejar sino el Plan. El ser humano se convierte en ESO.

De este modo, el ascenso de la ignorancia al conocimiento (realización e integración con el Alma Universal) se lleva a cabo gradualmente. A cada paso esta práctica hace posible el cambio de colores según sea el grado de veneración demostrado y de cómo se sigan las instrucciones.

Resumamos una vez más el ascenso del ser humano en lo referente al color:

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 1. Estrella Negra  | 5. Estrella Amarillo Dorada  |
| 2. Estrella Roja   | 6. Estrella Azul             |
| 3. Estrella Marrón | 7. Estrella Gris Plateada    |
| 4. Estrella Verde  | 8. Estrella Libre de Reflejo |

### LA MAGIA Y EL COLOR

El sentido del color en el ser humano se desarrolla bien sólo cuando el ser humano está mentalmente desconectado de lo material, al mismo tiempo que está rodeado de ello. En vez de ver el color en lo material el ser humano ha de desarrollarse para visuali-

zar el descenso del color desde la Luz Akáshica hasta formar las formas físicas. El trabajo del color por detrás de la forma es estu-  
pendo y puede ser mejor comprendido a partir de su fuente de des-  
censo que a partir de su proceso ascendente. La intensificación de la  
luz en el planeta dio como resultado un uso mayor de la electrici-  
dad, lo cual desconectará poco a poco el color de la forma y lo co-  
nectará con el sonido, como resultado de lo cual se producirá un  
desarrollo del sentido del color en el ser humano.

Cuando el color y el sonido se encuentran en secuencia or-  
denada, la antigua magia le llega al hombre al alcance de la mano.  
La clave de ello se encuentra en la capacidad del ser humano para  
desconectarse de lo material, negándolo o dejándolo de lado.

### NO HAY COLORES SINO LUZ

Mientras la espiritualidad enseña que no hay nada más que  
el Ser, la Sabiduría de la Luz nos dice que no existen colores sino  
sólo Luz. Cuando la Luz interactúa con las diferentes gradaciones  
de la materia, se manifiesta como diferentes colores. Esta es una  
regla de la síntesis.

### TIPOS DE LUZ

Las formas de nuestro planeta son afectadas por tres tipos  
de sustancia luminosa: 1) La Luz Solar, 2) La Luz del Planeta, 3) La  
Luz resultante de la Luz Solar y de la Luz del Planeta.

Hay aún otra Luz, que está descendiendo ahora del "Ma-  
hat" o Plano Mental del Planeta, la cual está fusionando estas tres  
Luces para que sea posible la iluminación a nivel individual y plane-  
tario.

## 9. EL DINERO Y LA SEXUALIDAD

El dinero es energía. Es divino o diabólico según el motivo que tenga el usuario. Los egoístas están condicionados por él. Los altruistas son ayudados por él. El dinero gobierna al hombre en la vida si el hombre no le da su justo valor. El hombre gobierna su vida con la ayuda del dinero cuando se da cuenta del verdadero valor y propósito de la vida.

Cuando el dinero se entiende como una herramienta para satisfacer los deseos y nada más, el dinero esclaviza al hombre. Cuando el dinero es entendido como una fuente de expresión del amor, contribuye al libre flujo de la vida. El deseo no es sino una versión deformada del amor. El amor, si se limita a ciertas cosas y personas, se deforma en forma de apego por las cosas y por las personas. Debido a ese apego el hombre utiliza la energía del dinero para tales cosas, personas y propiedades a las que está apegado, con una actitud de posesión. Este es el principio de su caída. El amor, por el contrario, es un estado de consciencia. No es amor hacia las personas o las cosas etc., sino que es un estado de vivir en amor como algo diferente del acto de amar. Los que saben viven en amor y por eso el amor fluye a través de ellos. Los ignorantes, en lugar de vivir en el amor, realizan actos de amor. Para ellos el amor es una expresión hacia los objetos, las cosas, las personas y los lugares que son de su agrado, pero son incapaces de vivir en el Amor sin formas objetivas.

Cuando uno actúa con amor, las energías del dinero fluyen para saciar sus necesidades y las de los que están alrededor de él. Cuando uno actúa con deseo, el dinero lo ata ya sea mediante su insuficiencia o su abundancia. Vemos a gente que sufre aun cuando son ricos en abundancia. Las riquezas no son riquezas si no nos permiten tener una "vida rica", es decir, una vida de maestría. Los administradores del tesoro del mundo son aquellos que viven en la consciencia del amor y no son posesivos. La actitud posesiva hacia el dinero es un obstáculo para su libre flujo. Hay una ley oculta que dice: "Si dejamos fluir el amor, el dinero fluye también". El deseo y

la posesión son obstáculos que impiden el flujo del amor y por ello obstruyen el flujo abundante del Tesoro del Mundo. El dinero destruye a quienes obstruyen su libre flujo. Al mismo tiempo, el libre flujo del dinero no ha de ser entendido como un uso irresponsable de él, sino que significa hacer un uso inteligente del dinero con fines constructivos.

Ya vimos en los capítulos anteriores que la actividad inteligente es la cualidad del Tercer Rayo. El Tercer Rayo representa el uso inteligente de los recursos disponibles para obtener el máximo beneficio y también representa el dedicar con comprensión amorosa todos los recursos a la causa del servicio. Esto requiere tener Buena Voluntad.

Hoy en día la economía del mundo está en ruinas. Esto se debe a que el ser humano tiene que aprender todavía el uso correcto del dinero y su distribución adecuada. Hay demasiado dinero en algunos bolsillos y demasiado poco en otros. Los que tienen demasiado (sean personas individuales o naciones) abusan desperdiciándolo. No se preocupan por compartir ni siquiera el 10% de sus gastos superfluos con aquellos que viven en la miseria. Los hijos responsables de la Naturaleza son aquellos que apartan el 10% de lo que reciben para utilizarlo en beneficio de aquellos cuyas necesidades básicas no están cubiertas. En esto está la solución tanto para la economía individual como para la nacional. A todo niño, joven o adulto se le ha aconsejado desde siempre que ahorre para los desamparados. En esta regla fundamental existe mucho amor que se puede experimentar poniéndola en práctica.

## EL USO ESPIRITUAL DEL DINERO

El dinero ha sido concebido como un medio para adquirir cosas materiales tanto en los asuntos mundanos como en las actividades filantrópicas. Construir iglesias enormes o templos, comprando grandes extensiones de terreno y propiedades por parte de entidades religiosas y filantrópicas es un error muy corriente que se co-

mete en nombre de la actividad espiritual. Muchos de los así llamados líderes espirituales construyen imperios de ladrillo y cemento sin darse cuenta siquiera de su inutilidad en contraste con la formación de seres humanos. El desarrollo constructivo de un ser humano y el dinero empleado con ese fin es el uso más espiritual que se puede hacer del dinero. Educación es otro nombre que se da al desarrollo constructivo de la mente humana. Por lo tanto, el dinero que se gasta en educar a una persona para que aprenda a hacer uso adecuado de sus facultades en relación con todos los reinos de la naturaleza, es el verdadero uso espiritual del dinero. La Sagradas Escrituras dicen que "el hombre ha sido creado a imagen y semejanza de Dios". La educación que desarrolla las facultades del ser humano para cooperar y actuar en armonía con el sistema, es la verdadera educación. El ser humano es esencialmente creativo como el Creador. El proceso de hacer que surjan creadores es mucho más sublime que el proceso de hacer que surjan bienes materiales que rebajan al ser humano. El dinero tiene un importante papel que desempeñar cuando esta verdad sea comprendida.

No es que los Maestros de los Siete Grandes Centros Espirituales sean incapaces de construir imperios de ladrillo y cemento. Ellos conocen muy bien la inutilidad de un semejante y colosal derroche de la energía del dinero. En lugar de ello, preparan silenciosamente a personas que a su vez preparan a otras personas en las que el espíritu desempeña un papel predominante y la materia es aceptada al mínimo. La gente de la Nueva Era aprenderá sin embargo esta lección acerca del dinero y se comportará como creadora y no como esclava respecto a su uso. A su debido tiempo el servicio a través del dinero será mejor entendido que actualmente. El hombre tiene que aprender de sus errores. Sin embargo, ahora mismo, la humanidad sigue estando sin cultura y *sin pan*. La inmensa mayoría de la humanidad está siendo educada según valores falsos y está siendo enseñada a hacer un uso equivocado del dinero por la egoísta minoría domi-

nante que aprovecha las situaciones para su interminable sed de dinero y de poder.

## UNA SOLUCIÓN

Es una formidable tarea para la humanidad superar su actual actitud hacia el dinero. Sin embargo, las personas de Buena Voluntad se pueden reunir en círculos locales o regionales, poner juntos sus ahorros y destinarlos a un uso inteligente para el mejoramiento de los seres humanos. "Formemos el Círculo de Buena Voluntad" ha de ser el impulso de todos los niños. A los niños ha de enseñárseles a formar círculos con sus amigos y se les ha de inculcar también la costumbre de ahorrar todos los días, digamos 10 centavos (10 pesetas). El dinero ahorrado por los niños ha de destinarse a una noble causa. Semejante trabajo es sagrado y hará que los niños se conviertan en personas de Buena Voluntad con el transcurso del tiempo. Esto lo tienen que intentar todos los padres y maestros bien intencionados.

Las necesidades del grupo tienen que prevalecer por encima de las individuales. Esta es, otra vez más, una cualidad del Amor. A no ser que una persona se preocupe por las necesidades ajenas, no se puede llegar a dar este gran paso. Este es un gran desafío para el hombre. El hombre tiene que darse cuenta de su responsabilidad con respecto al dinero.

Las preguntas que cada uno tiene que plantearse son:

- 1) ¿Es necesario que me gaste el dinero en lujos, negando ese dinero a los más necesitados?
- 2) ¿Es necesario que me gaste el dinero en objetos innecesarios y en cosas caras?
- 3) ¿Tengo que comer necesariamente golosinas todos los días cuando muchos de mis hermanos en otras partes del mundo no tienen ni un trozo de pan para comer?

- 4) ¿Es necesario que fume tabaco y beba licor?
- 5) ¿No es mejor que me sienta más responsable hacia los demás y utilice el dinero para satisfacer sus necesidades básicas?
- 6) ¿No es mejor que piense en superar el impulso por comprar cosas innecesarias y empiece a utilizar el dinero espiritualmente?
- 7) ¿Es mejor que yo domine al dinero o que él me domine a mí?

## EL PODER DEL DINERO

El poder atrae al dinero. El dinero atrae al poder. Los que tienen dinero atraen el poder. El dinero lleva al hombre al poder como un fenómeno natural. Muchos ricos buscan inevitablemente el poder para asegurarse su riqueza e incluso para aumentarla. Esto está de acuerdo con la ley natural. El ser humano intenta satisfacer las necesidades de la vida, para empezar. Una vez que ha satisfecho las necesidades busca las comodidades. Así es como tiende al lujo. Después quiere ser reconocido y respetado por los demás, lo cual da lugar a la polarización del poder. Así, todos los ricos buscan el poder y a través de ese poder buscan más dinero o cada vez más poder. El ser humano, una vez que prueba el poder, se aferra a él. Todo esto es el juego del dinero.

## ACTIVIDAD INTELIGENTE

El dinero fluye hacia las personas que saben hacer un uso inteligente de sus recursos, que es la actividad del Tercer Rayo. La persona que no sea inteligente no puede hacer que fluya el dinero hacia él. Cuando la inteligencia está teñida de egoísmo el crecimiento del dinero es rápido y condicionante, pero cuando la inteligencia no está teñida de egoísmo, el acrecentamiento del dinero trae una comodidad proporcional y lleva a la satisfacción. Donde hay una buena mezcla de inteligencia y virtud, el dinero proporciona un inexplicable esplendor. El ser humano lleva la bendición dentro de él y se la

otorga a los demás mediante el uso apropiado del dinero. El dinero conseguido con malos procedimientos no sólo produce incomodidad sino que además mutila al ser humano. De ahí el proverbio antiguo que dice: "El dinero ganado con buenos procedimientos proporciona una buena experiencia". La Actividad Inteligente del Tercer Rayo, si va acompañada de la virtud, lleva gradualmente al justo poder, el poder del Primer Rayo en el que la Fuerza de la Voluntad se transforma en Buena Voluntad. Quien desarrolle este tipo de poder es un Rey. El poder de la Actividad Inteligente corresponde al Tercer y Primer Rayos. La evolución del Tercer Rayo lleva de este modo al Primer Rayo.

Cuando la inteligencia es reforzada cada vez más por la virtud, el ser humano se da cuenta que el dinero es una forma cristalizada de la Energía del Amor. El ser humano se preocupa más en su evolución por la virtud que por la inteligencia. En el estado avanzado de la práctica de la virtud el hombre llega al Reino del Amor y lleva una vida de amor y de comprensión amorosa, Poco a poco, a medida que desaparece su apego a la inteligencia, desaparece también el apego por el dinero como sustento para la vida. El dinero no tiene valor de sustento para él y encuentra un sustento superior en el amor. El dinero se convierte en sirviente suyo y permanece a su entera disposición. Muchos Iniciados demostraron esto en su vida. Para ellos el amor es todo. Cada vez que necesitan recursos, la Naturaleza responde y se los suministra. Así vivieron los místicos de Oriente con una indiferencia total hacia el dinero. Este es el estado de vivir en el amor en todo momento. El Maestro, el Yogui o el Sabio prescinden de la pompa externa y al mismo tiempo tienen a su disposición los recursos necesarios. El mensaje que se deriva de esto es muy claro y es que el ser humano puede llevar a cabo su ascenso hasta el Poder Verdadero o Amor Divino mediante un uso apropiado del dinero, lo cual es un producto de la actividad inteligente.



## INVOCACIÓN DE LA PROSPERIDAD

Los antiguos concibieron el tiempo, el sonido, el color y el símbolo para la invocación de la prosperidad. El requisito básico de esta invocación es la pureza de mente, de emociones y de cuerpo. A medida que uno invoca, observando un mínimo grado de pureza, las virtudes y la inteligencia surgen desde dentro y en cuestión de 12 años se adquiere la necesaria prosperidad. Con la limpieza en la vida exterior y la pureza en la vida interior como requisitos previos, uno puede practicar el método que se da a continuación para invocar la prosperidad.

LA HORA:	La hora y momento para hacer la invocación es como sigue:
DIARIAMENTE:	24 minutos antes de la salida del sol y 24 minutos después de la puesta de sol.
SEMANALMENTE:	Los jueves.
QUINCENALMENTE:	En las fases ascendentes de la luna en preferencia a las fases descendente de la luna, poniendo una énfasis particular durante la luna llena.
MENSUALMENTE:	Los meses de Leo y Sagitario.
ORIENTACIÓN:	En todo momento la invocación ha de hacerse mirando al norte o al este.
SONIDO:	El sonido semilla que hay que practicar es SRIM, pronunciándolo de un modo lento, suave, profundo y uniforme. Se ha de invocar en unidades de 15 veces: es decir, que si uno lo quiere cantar ha de cantarlo 15, 30, 45, o 60 veces. Los principios relativos a la práctica del sonido han de ser observados como se enumeran en el capítulo sobre el sonido.

**COLOR Y SÍMBOLO:** Mientras pronunciamos el sonido imaginemos que un loto dorado brillante se está desplegando dentro del Centro del Corazón y que su halo dorado se extiende desde ese Centro por todo el cuerpo, inundando los alrededores. Imaginemos que la Madre Divina está sentada dentro del loto y tiene lotos dorados en sus manos. La figura de la Madre también es de color dorado y su cara de color rosado. Imaginemos también que la Madre nos mira con su rostro sonriente.

Podemos también dibujar el siguiente símbolo sobre cualquier metal de buena vibración, como el oro, la plata o el cobre y tenerlo ante nosotros cuando meditemos. (Fig. 10)



Colocar el símbolo en el ángulo noreste de donde se medite. Lavarlo todo los días, ofrecerle flores, incienso y encender una vela, colocando el símbolo sobre un altar, poniendo a su lado algunos frutos y otros productos comestibles como ofrenda. Una vez pronunciados los sonidos, se pueden comer los frutos y demás ofrendas como si fuera comida sagrada.

La invocación de la Madre "SRI" nos hace magnéticos y afortunados cuando la practicamos con interés profundo y propensión. En esta invocación estamos realizando un trabajo triangular; es

decir, estamos aplicando un sonido (mantram), sobre un símbolo (yantra), según un procedimiento específico (tantra). Esta es una manera científica, conocida por los magos, para manifestar las energías sutiles en los planos más densos. Si nuestros motivos son sagrados, eso nos lleva a la Magia Blanca.

La práctica de esta invocación no da resultado si uno se comporta mal con las mujeres. Una persona que causa mucho daño a una mujer no es idónea para esta invocación. La mujer es la personificación física de la Madre/Hermana/Hija para quienes practican el sonido "SRI". Otro requisito en relación con esto es la práctica de la monogamia. Respetar a las mujeres, ayudarlas de todas las maneras posibles y agradecerlas, completa esta práctica.

El sexo es una fuerza emocional que funciona según la Ley de Atracción. Es un aspecto del amor, un aspecto enrevesado, una degeneración del Amor Divino. Es una de las más poderosas herramientas de la Naturaleza en la Creación. Está inherente en los seres con el propósito de propagarse. Es la función de la Naturaleza a través de los seres para perpetuar la especie. Quienes saben consideran sagrado este propósito.

Toda fuerza si se la usa mal tiene malas consecuencias y el sexo no es ninguna excepción. Mientras el ser humano siga sucumbiendo ante las emociones, su actitud hacia la comida, la palabra y la sexualidad no puede ser apropiada. Las emociones causan estragos en el Centro Sacro y en el Centro Laríngeo del ser humano y lo destruyen reduciéndolo a un hombre-animal: un manojito de deseos, de conflictos y de confusión. Es interesante constatar cómo el ser humano, que es capaz de elevarse a otras esferas planetarias, puede sin embargo caer de plano en pasos tan preliminares como la comida, la palabra y la sexualidad. Lo único que eso demuestra es que aunque el ser humano se ha desarrollado en los tiempos más recientes, su desarrollo no es ordenado. Un crecimiento fortuito, exento de la ley y del funcionamiento de la Naturaleza, un crecimiento que le apartó al hombre de la Naturaleza.

La Ley de los Ciclos y la Ley de la Periodicidad rigen los secretos de la fuerza sexual. Según la Ley de los Ciclos nos encontramos en la Edad de Kali. La característica de estos tiempos es tal que a menos que el ser humano no tenga pureza de motivos en todo momento, puede ser tragado por las emociones. El sexo es una de esas emociones y otras son la envidia, el odio, los prejuicios, la ira y los deseos animales. En estos tiempos el ser humano, por lo general, no tiene control sobre la palabra y mucho menos sobre su uso constructivo. En los tiempos recientes ha habido una degradación ulterior. Palabras como: "culo, hijo de puta, lagarta", son admitidas incluso en los discursos de los altos cargos. La responsabilidad de palabra se ha dejado de lado. Un entendimiento equivocado de la libertad ha abierto las puertas torrenciales de las emociones. Se ha perdido la cultura básica en nombre de la libertad.

La libertad es entendida como un abuso de los sentidos, del sexo, como una falta de ritmo y un uso irresponsable de la palabra, más que en su justa perspectiva. La libertad es un estado de bendición en el que el hombre es dueño de su pensamiento, de sus palabras y de sus acciones. La esclavitud de los sentidos, los deseos, las emociones y los pensamientos es lo opuesto de la libertad.

Los años iniciales en la vida de un hombre están dedicados al entrenamiento intensivo para equilibrar las emociones, coordinando los cuerpos físico, emocional y mental. Si no se hace esto, el ser humano sigue siendo un esclavo toda su vida. El abuso sexual a nivel global en el siglo XX es una vergüenza a los ojos del ser humano que está conquistando el espacio. ¡Una gran broma en verdad! Muchos son los que piensan en trabajar por el bienestar de la sociedad sin haber puesto en orden su propia casa. Esas personas son inherentemente defectuosas y sus defectos se ponen de manifiesto en el trabajo social. La propia casa significa también el propio cuerpo. El cuerpo significa no sólo el cuerpo físico, sino también el emocional y el mental. El ser humano no está preparado por completo para trabajar efectivamente por el bienestar del mundo exterior a menos que coordine su manojito de cuerpos antes de salir de casa. Conquistar

lo exterior es algo que interesa a muchos, pero todas ellas son personas que corren tras la grandeza y lo hacen así debido al impulso de su personalidad que exige reconocimiento. Las cosas sencillas y buenas no les llaman la atención. A esas personas les gusta actuar en grandes escenarios ante gran cantidad de público y se contentan con el aplauso momentáneo, y muchas veces, cuando miran atrás en retrospectiva, se dan cuenta que no dejaron detrás de sí mucho para ser seguido ni practicado, pues todo lo que han hecho ha sido temporal. Mirad cómo los mandatarios de las naciones poderosas son olvidados nada más que dejan el poder. Ved también cómo guerreros tan poderosos como Napoleón y Alejandro Magno no dejaron ningún mensaje a la posteridad. Todos ellos son conquistadores de lo exterior que no conquistaron lo interior.

En contraste observad las vidas de Krishna, Buddha y Cristo. Ellos son los conquistadores de lo interior y por lo tanto, también de lo exterior. Sus vidas tienen un mensaje para la posteridad. Ellos siguen siendo depósitos de inspiración para la humanidad. Con esto uno ha de concluir sabiamente la inutilidad de conquistar exteriormente y dar preferencia a la conquista de lo interior.

¿De qué sirve conquistar la objetividad cuando la subjetividad se está desecando? El hombre del siglo XX es un ejemplo típico del necio que corta la rama en la que está sentado. Autoderrotándose construye superestructuras, alterando al mismo tiempo sus fundamentos. Es como la rana en el pozo que sorprendentemente da un salto alcanzando grandes alturas pero vuelve a caer más profundamente, y el resultado claro es el retroceso y no el progreso. La gente superficial al observar el salto se exalta por la proeza de la rana. Los que tienen visión se preocupan de la caída y de los daños consiguientes.

La fuerza interior de una persona está en el equilibrio de las emociones y mucho más de las tendencias sexuales. Por favor tened presente que lo que se necesita es el equilibrio y no la supresión. La supresión acarrea por consiguiente tantas consecuencias como el abuso. El impulso sexual es natural como el hambre y la sed y ha de

hacerse caso de él como lo requiere la Naturaleza. Las reglas relativas a la comida se pueden aplicar igualmente al instinto sexual. La cuestión está en saber cuándo, cómo, dónde y con quién.

Como es el caso con todas las costumbres también aquí la humanidad ha sido erróneamente aconsejada mediante enseñanzas teológicas deformadas acerca del propósito del instinto sexual. El creciente aumento actual es sólo una consecuencia kármica de la supresión en el pasado. Mucha gente cree que los males de la sociedad se deben al materialismo, pero la pseudoespiritualidad es igualmente responsable de ello. Un acercamiento yóguico nos da siempre la comprensión correcta, el acercamiento correcto y la experiencia verdadera.

Si analizamos, el impulso sexual se nos da en un momento determinado de la vida y se nos quita de la misma manera, tanto en el caso del hombre como en el de la mujer. Hasta incluso los órganos de reproducción se desarrollan durante el segundo ciclo de 7 años. Durante los primeros siete años, nosotros (en cuanto almas) tomamos posesión de nuestros cuerpos poco a poco. En el segundo ciclo de siete años se nos dan algunas facultades más para que las comprendamos y las dirijamos. Como ya se dijo en el primer párrafo, el impulso sexual sigue el sendero involutivo de la energía y es un proceso de descenso. El deseo sexual ocurre en todos los seres como pensamiento. El pensamiento es fuego. El pensamiento sexual es ardiente. El fuego, actuando con las glándulas segrega fluidos seminales y estos fluidos fluyen hacia abajo, siendo cada vez la energía la que se transforma y fluye hacia fuera. El sentido común nos dice que tenemos que conservar y hacer un uso apropiado de la energía. ¿Acaso malgastamos la energía eléctrica sin razón? Lo mismo ha de ser con la energía sexual. Nosotros somos en verdad electricidad transformada en una gran variedad de fuerzas. Nosotros somos la energía y cada vez que nos relacionamos nos transformamos en fuerza. El sabio uso de la fuerza nos da la experiencia verdadera. El propósito de este potencial en el plan de la Naturaleza es la perpetuación, como ya se dijo.

Se nos ha dado un cuerpo para experimentar. Nuestro cuerpo es el tejido confeccionado por la Naturaleza. Hemos de dar a los demás lo que se nos ha dado; ese es el mandato de la Naturaleza. El propósito del instinto sexual es el de poder dar cuerpos a las almas que se encarnan. Los Vedas nos dicen: "Dad cuerpos porque se os han dado cuerpos. Dad sabiduría porque se os ha dado sabiduría. Dad a la sociedad porque ella os ha dado. Dad a los minerales, a las plantas, a los animales, a los seres humanos y a los devas por haber recibido de ellos." Somos ladrones si no damos lo que la Naturaleza nos ha dado con amor.

Con este espíritu uno tiene que dar cuerpo a las almas que están por encarnarse. Es una responsabilidad y por lo tanto ha de hacerse con reverencia. No es una mera excitación animal. Los animales también dan cuerpos; pero hay una diferencia. Los animales siguen el ritmo, la periodicidad. El animal humano no lo sigue. Los animales tienen estaciones de celo. El animal humano, no. La Ley de Periodicidad la conocen mejor los animales porque ellos están guiados por la Naturaleza. La mujer tiene también períodos y estaciones. El hombre también tiene períodos y estaciones si se preocupa de observarlo. El no tener en consideración la Ley de Periodicidad le ha llevado al ser humano a contraer enfermedades sexuales. La enfermedad social en el planeta es un evidente insulto a la humanidad y se debe a la ignorancia de los seres humanos acerca del propósito y de las leyes del sexo.

Cuando hay necesidad de tener prole, el Sabio o el Iniciado utiliza el impulso sexual para participar en el acto de la procreación. En contraste, el hombre común toma parte en el acto sexual y detiene la procreación mediante métodos impropios. La diferencia entre los dos sobrepasa cualquier medida de expresión. El primero está cumpliendo con un deber, mientras que el segundo está abusando y entrometiéndose con la ley ignorantemente. Es como comer comida pura para satisfacer las necesidades del cuerpo, la otra es como comer todo tipo de comida para saciar el gusto y no las necesidades del cuerpo. El primero alimenta al cuerpo, pero el segundo lo destruye.

Incluso con el acto de la procreación hay una manera de alimentar al cuerpo cuando uno sigue la Ley de Periodicidad. Los actos sexuales imprudentes destruyen el cuerpo humano.

El abuso sexual produce una alteración del Centro Sacro. A su vez, el sistema nervioso se debilita, quedando expuesto a todo tipo de enfermedades secretivas y nerviosas. El muy temido Sida es el control de los excesos humanos por parte de la Naturaleza. El miasma sifilítico que existe en la mayoría de los seres humanos es el responsable del actual pensamiento inhibido. La desconfianza y la envidia son los dos activos ayudantes del miasma sifilítico. Cuando el desorden de la enfermedad social se sumerge profundamente en el sistema humano afecta a la psique humana. Lo que menos entiende la gente es que uno se encierra en una prisión o en un nicho de paloma siendo indiscriminados con el uso del instinto sexual. La envidia profunda, el odio, la codicia, la irritación, la ira y el instinto de matar, etc., son el resultado de esta alteración del Centro Sacro. El acto sexual altera este centro de fuerza que hay en los seres humanos. Sin darse cuenta del alto coste y de las consecuencias, el ser humano está ignorantemente comprometiéndose en esta zona peligrosa creyendo que es lo más dichoso que existe. Ese ser humano no es muy diferente del emperador Nerón que tocaba la lira mientras Roma ardía.

Un Centro Sacro alterado, altera también el sistema digestivo. La mayoría de los ciudadanos de las así llamadas sociedades civilizadas sufren mucho de estreñimiento. Sana es la persona que nada más levantar-se puede hacer de vientre como primera cosa. Comer sin haber hecho de vientre es una señal que indica que el Centro Sacro está alterado. Es asombroso ver cómo la gente come tranquilamente con exceso sin haber expulsado los desechos del día anterior.

Un Centro Sacro alterado altera también al Centro Laríngeo, con lo cual el ser humano pierde el discernimiento respecto al pensamiento, la palabra y la acción. Cuando el Centro Laríngeo se ha alterado de este modo, el ser humano se encuentra con problemas



hasta el cuello. Indeseables pensamientos negativos dan vueltas a su alrededor y se encuentra impotente ante esta situación. Las depresiones, ansiedades y miedos dominan a la persona. Su palabra pierde el impacto magnético y se hace árida, vacía y superficial. Muchos discursos se hacen por costumbre social y no surgen de las convicciones. Las acciones no tienen cohesión. ¿Acaso nos damos cuenta que todo esto es el resultado en cadena de los excesos sexuales? Uno ha de tener cuidado con esto antes incluso de la adolescencia. Por lo tanto, esta lección es de particular importancia para los niños desde los siete a los catorce años.

Personas con cuerpos enfermos procrean sólo cuerpos enfermos. Más que las virtudes, los vicios del cuerpo se perpetúan y se hacen más fuertes de generación en generación. La persona que padece de los miasmas psórico, sifilítico, psicótico y tuberculoso, se los transmite a su descendencia. Por eso es hora de que los seres humanos hagan introspección para ver si es plausible procrear con organismos humanos alterados, deformados y destruidos. La educación es necesaria en este asunto si queremos que la posteridad sea sana. La insensata carrera por inventar medicamentos que puedan enfrentarse a las nuevas enfermedades es otro paso de ciegos. El secreto de la salud está en pasar revista y revisar la conducta humana. La rectitud contiene la clave. Es como usar cosméticos y perfumes fuertes para evitar el mal olor del cadáver. Es un juego perdido de antemano. Las enfermedades crecen en proporciones geométricas mientras que los medicamentos crecen en proporciones aritméticas. El ser humano en la actualidad ha aprendido a ingerir tantos medicamentos como comida, si no más. Seamos sabios y no participemos en este superficial sistema comercial. Empecemos a trabajar con nosotros mismos, empezando con la comida y la sexualidad. Caminemos de nuevo más cerca de la Naturaleza, volviéndonos naturales.

Tengamos relaciones sexuales que sean saludables. Igual que uno no puede comer cualquier cosa, tampoco puede tener relaciones sexuales con cualquiera. No sabemos a quien estamos abrazando. Muchas veces puede que estemos abrazando a una horrible enferme-

dad en vez de a una persona. Igual que no podemos comer en cualquier sitio por razones de salud, no podemos tampoco tener relaciones sexuales en cualquier sitio. El lugar tiene que ser limpio y apropiado. Igual que es insano comer si estamos alterados mental y emocionalmente, en asuntos sexuales tampoco hemos de dejar de lado la salud física, emocional y mental. Cuando una mujer va a tenerla menstruación son muchos los cambios que tienen lugar en el proceso químico de renovación de su cuerpo. Las mujeres han de actuar con mucha responsabilidad antes y durante su menstruación. Ajustar las menstruaciones para cumplir con los compromisos sociales es un acto de ignorancia supina y causa una grave alteración del ciclo menstrual. La salud de las mujeres depende de la regularidad de sus ciclos menstruales. El ciclo menstrual ha de restablecerse a toda costa.

La historia muestra que el hombre ha usado a la mujer como un objeto de juego, allí donde el conocimiento fue desbordado por la ignorancia. El hombre y la mujer son las dos partes de un mismo todo y está fuera de lugar creer que uno es superior al otro. El padre y la madre son importantes por igual. El hombre y la mujer son importantes por igual. Cada uno tiene sus funciones bien definidas y juntos forman un buen equipo cuando uno respeta al otro. El movimiento de liberación de la mujer no es sino una reacción de la mujer contra los excesos pasados del hombre. Hay una afirmación en las Sagradas Escrituras que dice: "Una sociedad en la que no se respeta a la mujer está condenada a fracasar". El abuso de la mujer para el seno, por motivos comerciales, sociales y políticos indica el despotismo del hombre. La prostitución es la perpetración por parte del hombre del abuso de la mujer. Las Escrituras Sagradas nos dicen que estamos en la Segunda Existencia Sistémica, en la que el AMOR es la nota guía de todo el Sistema Solar. Otro nombre para el amor es la Madre y su Principio es femenino. El progreso del hombre en este ciclo de tiempo, por lo tanto, depende de su actitud y acercamiento hacia la mujer.

Uno podría llenar volúmenes hablando de la sexualidad y de las reglas relativas a ella, pero, ¿cómo superar esta fuerza inherente en el ser humano? La respuesta es sencilla: adoptar una práctica de sentido común formulada en los Textos Sagrados. Hemos comprendido que la alteración del Centro Sacro altera el Centro Laríngeo. Eso significa que ambos están relacionados entre sí. Magnetizando el Centro Laríngeo se magnetiza también el Centro Sacro. Cuando el hombre trabaja con el Centro Laríngeo se produce un movimiento ascendente de energías desde el Centro Sacro hasta el Laríngeo. Este es un proceso o sendero evolutivo en contraste con el sendero involutivo.

El Centro Laríngeo puede magnetizarse mediante la práctica regular y sistemática de la Palabra Sagrada y otras fórmulas de sonido llamadas mantrams. Su pronunciación a las horas estipuladas como el amanecer, el mediodía y el atardecer, los días de luna llena y luna nueva, los días del equinoccio y del solsticio, es algo muy propicio. Uno puede practicar la invocación de OM por la mañana temprano, de una manera lenta, suave, profunda y uniforme, sintiendo el movimiento ascendente del sonido. La Palabra Sagrada puede pronunciarse en series de 7, 14, 21, 28 y así sucesivamente. A esto ha de seguir una respiración lenta, suave, profunda y uniforme y escucharla. La respiración ha de ser natural y tan prolongada como uno pueda gradualmente hacerla. Observemos y oigamos el sonido silencioso de la respiración. La respiración tiene que hacerse también en series de 7 y tantas veces como veces se invoque. Después observemos la pulsación por un momento. Esta práctica diaria contribuye a la progresiva reconstrucción del ritmo del Centro Laríngeo, el cual produce un efecto de reestructuración en el Centro Sacro. Pueden practicarse los principios enumerados en el capítulo acerca del sonido.

**El celibato antes del matrimonio y la monogamia de por vida son los ideales que el ser humano ha de observar en lo referente a la ciencia de la sexualidad.**

La falta de aptitud para adaptarse y los rígidos puntos de vista individualistas crean en el ser humano un deseo de cambiar de mujer y viceversa. Es mejor que cambiemos nosotros mismos para que no tengamos que cambiar a los demás. La falta de paciencia y la intolerancia hacia los puntos de vista de la otra persona son causa de divorcios en las sociedades industrializadas. La capacidad de esperar, la actitud para comprender y encontrar valores complementarios es lo que construye el sistema familiar. Que permanezca en vosotros esta comprensión.

## *10. EL SILENCIO, EL SONIDO Y LA PALABRA*

El silencio es la fuente del sonido. El sonido surge del silencio. El silencio es eterno y permanente. El sonido es intermitente y temporal. El sonido surge del éter, que es un aspecto del Akasha. El sonido es la característica del Akasha. El Akasha es otro nombre que se da para referirnos al memorándum o marco naciente del sonido, del que surge el sonido.

El sonido creado mediante el Akasha conduce a la revitalización de los cuatro elementos en el marco del quinto, que es el Akasha. La Creación es el resultado de los fenómenos del sonido. Los sonidos, al ser pronunciados rítmicamente, generan energía por medio de la reestructuración del entorno existente. El ser humano se da cuenta de que la música es un servicio que produce alegría. La música no es sino una composición rítmica de sonidos. El sonido puede crear. El sonido puede construir y puede también destruir. Los Atlantes sabían cómo utilizar el sonido para mover bloques de piedra e incluso montículos. El sonido generado por el éter produce vibraciones en la luz, creando así los colores. El sonido y el color juntos crean las formas. De este modo el sonido es el responsable del color y de la forma. De ahí la importancia que tiene y la necesidad que tenemos de practicarlo de la manera adecuada.

El uso adecuado del sonido exige un uso correcto de la palabra. A menos que la palabra sea bien entendida y bien empleada, la práctica del sonido no puede tan siquiera ser apreciada. La palabra representa el detalle del sonido. El lenguaje contiene grupos de frases. La frase contiene grupos de palabras. La palabra está formada por grupos de sílabas. Las sílabas están formadas por letras que representan el sonido. Las sílabas a su vez están compuestas de consonantes y vocales. Las vocales son la vida del sonido y las consonantes son los vehículos de estos sonidos de vida. Así es como ha de conocerse primero la relación entre la palabra y el sonido. Cada vez que

hablamos usamos muchos sonidos. ¿Es necesario utilizar tantos sonidos?, ¿es absolutamente necesario hablar, a menos que no sea algo esencial? Los sonidos en forma de sonidos-semilla son muy poderosos cuando se comprende bien su trascendencia. Nosotros, cuando hablamos utilizamos los sonidos indistintamente, porque no conocemos su sistema de valor. Es como un salvaje que utiliza el papel moneda como papel higiénico. Para quienes conocen el papel moneda, éste es un símbolo de poder adquisitivo, pero para quienes no lo saben es como cualquier otro trozo de papel. Esa es la diferencia entre el que conoce el sonido y la palabra y el ignorante.

El habla es la facilidad para expresar las opiniones y los pensamientos propios. Es un medio valioso que se le ha dado sólo a los seres humanos. Por eso uno tiene que aprender a usarlo apropiadamente. El uso apropiado incluye lo siguiente:

**a) El uso de palabras correctas, apropiadas, adecuadas y precisas para la expresión.**

Esto le da claridad al pensamiento que se está expresando. Muchas personas no pueden expresar su pensamiento adecuadamente y esto es debido a que no utilizan las palabras apropiadas. Cuando se utilizan las palabras idóneas, lo que se dice tiene el poder de comunicación.

**b) La costumbre de usar palabras precisas al hablar les llega a aquellos que no utilizan la palabra innecesaria, descuidada o indiferentemente.**

Por lo tanto es necesario que aprendamos a hablar sólo cuando sea necesario y permanezcamos en silencio cuando no sea necesario hablar. Hablar por hablar nos arrastra a un modo de hablar impreciso. Vemos mucha gente que hablan sin tino y sin sentido. Mucha es la cáscara que hay en lo que habla la gente y poco es el grano. Los sabios hablan con precisión y sólo cuando es absolutamente necesario.

**c) Que el motivo de nuestra palabra sea puro.**

No hablemos con motivos impuros, pues ello causa daño como el fuego. El hablar es fuego y por tanto no dejemos que el hablar se extienda como la pólvora. Muchas veces la gente usa palabras que hieren a los demás, que confunden a los demás, que deprimen a los demás. Son personas que esparcen pesimismo mediante sus palabras. Esas palabras surgen de motivos impuros. Mirad cómo hablan los Santos, los Iniciados y las buenas personas. Su intención es pura cuando hablan. Por eso su palabra resucita, reconstruye e inspira. Las palabras de Rama, Krishna, Buddha y Cristo inspiraron a la humanidad al contrario que las de muchos otros. Su motivo en todo lo que decían era el amor; por eso sus palabras son inmortales y eternas. Aprendamos a observar el motivo de nuestras palabras.

**d) La práctica del silencio ha de sustituir a la práctica del habla.**

El ser humano está tan preocupado cuando está hablando que el silencio es como una pausa, una pequeña pausa entre dos secuencias de palabras. La práctica más sana es estar en silencio, hablar cuando sea necesario y volver al silencio tan rápido como sea posible. El impulso de hablar ha de ser reemplazado por el impulso de permanecer en silencio. El silencio ha de ser nuestro estado normal y hemos de hablar con sentido. Al guardar silencio se conserva también la energía.

**e) La fuerza más constructiva y también la más destructiva es la palabra.**

Es una navaja de doble filo. El órgano humano más temido es la lengua porque lo mismo puede derramar néctar como también escupir veneno. Que nuestra lengua no sea una doble lengua como la lengua de la serpiente. La persona que conquista la lengua conquista el mundo.

**f) Además de hablar cuando sea necesario, de hablar con**

**precisión y de tener un motivo puro, es necesario que hablemos también amablemente y con alegría.**

Hablar con una sonrisa en los labios nos hace más sanos e irradia salud hacia los demás. Sonreír es diferente de reírse a carcajadas. Sonriamos al hablar. Esa manera de hablar conquista los corazones de los demás. Uno puede conseguir mediante palabras amables lo que no puede conseguir mediante la energía nuclear.

**g) Acostumbrar la lengua a pronunciar palabras sagradas, textos e himnos sagrados.**

Que la lengua practique sonidos semejantes todos los días, durante una hora. Eso hace posible que la facultad del habla adquiera un gusto más elevado. Una vez que se ha adquirido un gusto elevado las palabras desagradables desaparecen automáticamente. Mucha gente quiere controlar sus incontrolables y ligeras palabras, pero fracasan muchas veces. Esto se debe a que no se puede eliminar ninguna costumbre existente si no se la sustituye por otra. Por mucho que pensemos en hacer desaparecer la oscuridad, la oscuridad permanece. Si encendemos una luz, la oscuridad desaparece inmediatamente.

Cantar himnos védicos y de otras Escrituras Sagradas del Mundo al amanecer, hace que las energías se vuelvan positivas. La práctica diaria de cantar himnos hace que la palabra se vuelva pura, magnética y provechosa. Tened presente que es mejor pronunciar palabras provechosas que permanecer callados; de ahí esta práctica.

**h) Los mantrams**

En la India los Maestros de Sabiduría desde antiguo concibieron fórmulas rítmicas de sonido para transformar el sistema de energía para otros propósitos similares. Las personas individuales que practicaron mantrams adquirieron mucho en términos de sabiduría y llegaron incluso a tener la presencia de Dios mediante esta práctica. Cuando un mantram se pronuncia debidamente,

**1) protege, 2) guía, 3) ilumina a quien lo canta.**



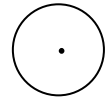
El mantram es una combinación de sonidos-semilla. Hay mantrams de una sílaba, de dos sílabas, de más sílabas así como muchos más tipos de mantrams. El mantram de Gayatri consta de 24 sílabas, a razón de 8 sílabas por línea, y está considerado como el Rey o la Reina de los mantrams.

Cada mantram tiene su propia potencia de sonido, su propósito, su símbolo, su procedimiento y su dimensión temporal. Los mantrams generales los puede cantar todo el mundo y son muy beneficiosos sobremanera. Ejemplo de este tipo de mantrams son los siguientes:

*MANTRAM*

*SÍMBOLO*

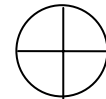
1) **PRANAVA:** OM  
(1 sílaba)



2) **SIVA:** OM NA MA SI VA YA  
(5 sílabas)



3) **NARAYANA:** OM NA MO NA RA YA NA  
YA  
(8 sílabas)



4) **GAYATRI:** OM BHUR BHUVA SU-  
VAH  
OM TAT SAVITUR VA-  
RENYAM BHARGO DE-  
VASYA DHIMAHI DHIYO  
YONAH PRACHODAYAT  
(24 sílabas)



Todos estos mantrams, cuando se cantan según el procedimiento dado, dan plenitud a la vida del que los practica, proporcionándole protección, guía e iluminación.

El procedimiento es el siguiente:

- a) Encender una vela y un incienso ante el símbolo.
- b) Mirar hacia el este o hacia el norte.
- c) Sentarse en una postura cómoda. Asegurarse de purificar el cuerpo y ponerse ropa limpia antes de sentarse a cantar los mantrams.
- d) Estar de buen humor.
- e) Es de gran ayuda usar el mismo lugar todos los días.
- f) Se recomienda mantener la misma hora todos los días para cantar los mantrams.
- g) Lo más importante es imaginarse el símbolo en el Centro del Entrecejo, pronunciar el mantram y escuchar cada sílaba cuidadosa y completamente.

Cuando se canta continuamente un mantram de esta manera durante 5 años, el que lo canta adquiere el gusto por hacerlo. Al cabo de 7 años la energía del mantram responde. Al cabo de 12 años quien lo canta se convierte en candidato para la Gracia del sonido, que proporciona una inexplicable experiencia de bendición.

Aunque el mantram se practique a la misma hora una vez al día, éste puede cantarse también durante el día y durante la noche en silencio. Se puede cantar continuamente sin fin, de esta manera el mantram vive en el estudiante incluso subconscientemente y le da su protección.

Una de las condiciones para practicar un mantram es cantarlo secretamente, aunque cuando se esté en grupo los mantrams pueden cantarse en voz alta, pero nadie tiene por qué saber que estamos practicando un mantram. Esto ha de ser secreto y silencioso como la noche oscura y profunda. Todas las virtudes tienen que construirse en secreto y en silencio, y así también la práctica de los mantrams.

Una vez a la semana, cada quince días o una vez al mes, los niños han de practicar el estar en silencio. Eso les ayudará a darse cuenta del valor que tiene la palabra.

Los buenos oradores saben escuchar y los buenos oyentes son buenos oradores. De ahí que uno tenga que aprender a escuchar. Escuchar y escuchar por completo, sin tener prisa por hablar. Uno puede responder bien si ha escuchado por completo. La persona que escucha por completo puede comprender bien a los demás. De la misma manera, una persona hace que los demás comprendan bien cuando habla. Así como se nos recomienda que seamos imparciales (sin motivos impuros) al hablar, hemos de escuchar también imparcialmente. Escuchar tomando partido nos lleva únicamente a impu-  
tamos una idea unilateral de los demás. Si las cosas se dicen bien, también se las toma uno bien.

## 11. EL PENSAMIENTO

El pensamiento es el fenómeno más misterioso que existe. Existe como el principio medio entre la Existencia y la Creación. Así sucede también con nosotros.

Veamos cómo se produce el pensamiento. Nosotros existimos; existimos como sistemas de energía. Un pensamiento surge de nosotros. La energía (en nosotros o como nosotros) sigue al pensamiento y juntos mueven el sistema, es decir, el sistema nervioso cerebral, los sentidos, los miembros, etc. Si no hay pensamiento somos unidades de existencia estática, estable e inmutable. El pensamiento mueve y también mutila nuestro estado de Existencia Pura. Igual que el agua tranquila de un lago se llena de ondas cuando se la altera, el sistema estático, estable o equilibrado se mueve, se transmuta e incluso es mutilado por el pensamiento.

Es interesante ver cómo surgen los pensamientos. No tenemos pensamientos cuando estamos durmiendo profundamente. En el sueño se vuelve a recuperar la estabilidad porque no hay pensamientos que nos muevan. Somos unidades pulsantes que no piensan. Por eso el sueño nos restaura nuestra energía y nos refresca. En el sueño existimos pero no tenemos consciencia de ello. La Consciencia aparece cuando nos despertamos. En el sueño la Consciencia se fusiona en la Existencia. Nada más despertamos la Consciencia surge de la Existencia. De hecho nuestro despertar no es otra cosa sino el surgir de nuestra Consciencia de la Existencia. Eso quiere decir que ya nos hemos transmutado de la Existencia a la Consciencia. Así somos movidos desde un estado estático a un estado dinámico.

La Existencia es la base de nuestro despertar. El estado de vigilia es la base de nuestros pensamientos. Al despertamos se enciende el proceso del pensamiento. Recordemos que: 1º) somos despertados y que no nos despertamos por nosotros mismos y 2º) recibimos pensamientos, pero no somos nosotros quien los idea. Muchas personas suelen creer que son ellas las que piensan, pero si fueran ellas las que dirigen el pensamiento tendrían que ser capaces de dejar de pensar

cuando no tuvieran necesidad de pensar. Pero, por desgracia, los pensamientos nos obsesionan aunque no tengamos necesidad de ellos. No somos dueños de nuestro proceso de pensar. Los pensamientos ocurren a pesar de nosotros. Sólo los yoguis —que tienen maestría sobre su mente—, pueden *encender y apagar* a voluntad el proceso del pensamiento.

Los pensamientos ocurren constantemente cuando estamos despiertos. Cada persona recibe pensamientos según la base de su colocación en la vida. Las situaciones de la vida son los factores que motivan la variedad de pensamientos que tenemos. Los pensamientos del presidente de una nación y los pensamientos de un hombre de campo de la misma nación difieren ampliamente uno del otro debido a su colocación en la vida. Incluso en una misma casa los pensamientos de los miembros de la casa, al despertarse, son sustancialmente diferentes unos de otros. Los pensamientos del cabeza de familia son diferentes de los de la mujer de la casa. Los pensamientos de los niños son diferentes de los pensamientos de los padres, siendo también diferentes los pensamientos entre un hijo y otro. Además de eso, también están los abuelos en la casa, cuyos pensamientos varían de los pensamientos de los demás. ¡Daos cuenta de lo maravillosa que es la Creación, pues hasta incluso dentro de una casa, aunque los miembros de la familia estén aparentemente juntos, están lejos unos de otros en su mundo de pensamientos! Cada uno tiene su mundo particular de pensamientos en el que vive y se mueve y cuando los pensamientos ocasionalmente coinciden, entonces conviven momentáneamente. Cuando los pensamientos se encuentran, entonces la gente se encuentra. Este es el factor principal que decide el estar juntos de los miembros de la familia en un determinado momento. Esto es válido para los grupos, así como para los amigos y las asociaciones. Un grupo de personas permanece junto durante muchos años cuando todas las personas que lo componen están unidas por el mismo pensamiento. Cuando los pensamientos de los miembros del grupo difieren, estos se van para encontrar su expresión en otro grupo en el que los pensamientos estén de acuerdo unos

con otros. Una amistad es una situación en la que los pensamientos se encuentran en un sentido profundo. Esto no quiere decir que todos los pensamientos que hay entre dos amigos sean idénticos, sino que hay algunos pensamientos que les unen mutuamente en lo más profundo de su ser e incluso aunque los demás pensamientos difieran, los pocos pensamientos que les unen profundamente son los que les hacen permanecer juntos. Están de acuerdo en acomodarse y en adaptarse en áreas en las que sus pensamientos difieren. Los pensamientos profundos que unen a dos personas son llamados pensamientos de AMOR o de pertenencia mutua.

En la vida nos encontramos con variedad de gente en diferentes estadios. En la infancia tenemos ciertas amistades, en la juventud ciertas otras, en la edad madura, otro grupo de amistades y en la vejez otro grupo más. El agrupamiento en la vida se hace en verdad según la conformidad de pensamientos. Un jugador se encuentra instintivamente con otro jugador. Un hombre de negocios se encuentra con otro. Todos los borrachos se encuentran en el bar. Los funcionarios se agrupan entre sí. Los políticos se agrupan también. Los revolucionarios también se agrupan entre ellos. Los ladrones se agrupan. Los contrabandistas se agrupan. Los jugadores de cartas se agrupan. Los líderes religiosos se agrupan. Todos los grupos religiosos están unidos por el pensamiento de su preceptor y por eso hay tantas religiones como jefes religiosos. Los "-ismos" y los cultos se forman de este modo en todas las esferas de la vida, siendo el pensamiento el único responsable de todos los agrupamientos.

Toda persona está atada de pies y manos por el pensamiento que le domina. Lo divertido es que todo ser humano cree que él es el dueño de su pensamiento, pero la verdad es que el pensamiento es dueño de él.

Muchos se aferran con mucha fuerza a un pensamiento y ese pensamiento se les hace realidad. Si estamos atrapados por un pensamiento, con el paso del tiempo nos convertimos en ese pensamiento. El pensamiento tiene el poder de la alquimia y nos transmuta tanto química como físicamente. La mayoría de la gente está atrapada por

pensamientos sectarios y por eso ve a los demás como *ajenos* o extraños. "¡Soy americano!", "soy católico", "soy espiritualista", "soy Servidor del Mundo", "soy un pensador de la Nueva Era"..., todos estos son pensamientos que nos dividen. En verdad, éstas son divisiones aparentes para una mayor facilidad de funcionamiento y su valor reside en facilitar las cosas, pero no tienen un valor permanente. En verdad no hay "extraños *o ajenos*" sino sólo hermanos. Todos nosotros somos seres humanos en primer lugar y pertenecemos a una nación o raza, en segundo lugar. Quienes piensan: "somos todos seres humanos" tienen un pensamiento más amplio en el que hay lugar para todas las nacionalidades, todas las razas, todas las castas y todos los credos. Esos son los verdaderos humanistas. Aquellos que piensan que "todos somos seres" tienen aún un pensamiento más amplio en el que caben no sólo los seres humanos sino también otros seres como los animales, las plantas, los minerales, los elementos etc.

Cuando somos muy inclusivos en nuestros pensamientos, no padecemos congestión ni sofoco. Cuanto más angosto es el pensamiento peor es el sofoco. Aprendamos, por consiguiente, a ser hermanos y no extraños. Cuanto más ampliemos el horizonte de nuestro pensamiento más sentiremos la libertad de la existencia. El modo contrario es sólo el camino hacia la prisión. Las almas elevadas como Krishna, Buddha, Cristo y otros muchos Maestros de Sabiduría, demuestran continuamente el pensamiento de inclusión y no el de exclusión. Ellos no excluyeron a nadie, pero la gente misma se excluyó y con ello se apartó a sí misma de tales almas elevadas.

Podemos entonces comprender fácilmente que podemos ser amplios o estrechos de mente según sea el tipo de pensamientos que tengamos. Felices aquellos que tienen pensamientos de tolerancia, paciencia, compasión, amor, caridad, inclusión y otros similares. Tales pensamientos positivos llenan de energía a aquellos que los tienen, siendo una fuente de salud. Los pensamientos de envidia, miedo, desconfianza, ansiedad, duda y otros parecidos, arrastran

hacia abajo el sistema de energía y contribuyen a la enfermedad crónica.

Intentar y conseguir transformar las formas de pensamiento es un ejercicio que merece la pena. Observemos todos los días por la mañana, durante 15 minutos, antes de meternos de lleno en el quehacer diario, la clase de pensamientos que tenemos. De manera similar observemos los pensamientos que tenemos por la tarde, al terminar nuestra actividad. Hagamos memoria también de qué tipo de pensamientos hemos tenido durante el día. Hemos de tener un diario para anotar y para tomar la decisión de tener mejores pensamientos. Los pensamientos son la base de nuestras palabras y acciones. Toda malicia de pensamiento encuentra automáticamente su expresión en nuestras palabras y acciones. Una vez que hemos escupido tales palabras y acciones, no podemos volver atrás. No podemos retirarnos y eso nos crea consecuencias. Los pensamientos que encierran malicia tienen que ser neutralizados a toda costa. Si observamos cuidadosamente, el pensamiento malicioso encuentra su manera de manifestarse a través de la palabra y de la acción, por mucho que nos opongamos. A menos que se le dé salida (o sea neutralizado de otro modo) nos atormenta hasta que se le exprese. Es como una serpiente que intenta salir. En la vida nos encontramos en muchas situaciones en las que nos mordemos la lengua después de haber dicho cosas desagradables o haber hecho algo que más tarde vemos que ha sido precipitado. Palabras y acciones ligeras son cosa común en la vida de la gente común. ¿Cómo superar esta situación?

**El primer paso es reconocer en qué estado nos encontramos respecto al pensamiento. El segundo paso es comprender que los pensamientos surgen de nuestra naturaleza y a pesar de nosotros. El tercer paso es analizar la clase de pensamientos que hay en el terreno de juego que es nuestra mente. El cuarto paso es observar todos los días por la mañana y por la tarde la tendencia de los pensamientos que surgen en nosotros.**

El cuarto paso tiene que ser practicado durante muchos años. A medida que observamos nuestros pensamientos llega un



momento en que nos colocamos fuera de ellos como observadores. El momento en el que nos hacemos independientes nos separamos de las formas de pensamiento y nos quedamos al margen como observadores, sintiendo un gran alivio. Imaginemos a una persona que es arrastrada por la corriente de un río durante mucho tiempo. Poco a poco esa persona encuentra un soporte para superar la fuerza de la corriente y llega a la orilla del río. ¡Ya podemos imaginarnos el alivio que siente! El mismo alivio siente la persona que supera el arrastre de los pensamientos que le empujaron como esclavo durante años.

Llevemos a cabo la práctica de observar nuestros pensamientos e incluso mientras estamos siendo arrastrados por la corriente de pensamientos, activemos nuestra propuesta de observarlos. Siempre que los observemos, los pensamientos y su flujo se detienen. Si cuando somos arrastrados por un pensamiento nos olvidamos de observarlo, nos introducimos más aún en él. Hasta que poco a poco nos acordamos que tenemos que observarlo, y a medida que nos acordamos el pensamiento se detiene, siendo nosotros, una vez más, los observadores. Haciendo esto somos los observadores. Con mucha frecuencia dejamos de ser observadores al principio, siendo fácilmente arrastrados por los pensamientos como la paja que se deja llevar por el viento. Parece imposible observar, pero no es así. Es cuestión de constancia. Cuando se practica algo continuamente, lo imposible deja paso y lo impermeable se hace permeable. Caminar sobre la cuerda floja del circo parece imposible, pero ¿cómo lo puede hacer cierta gente? A base de práctica y de continuidad en esa práctica. Por consiguiente este paso es crucial para moldearnos y tiene que ser practicado si queremos transformarnos y superar nuestras limitaciones.

Esta práctica puede ser completada por lo siguiente:

a) La lectura de textos sagrados todos los días durante 15 a 30 minutos. Las Escrituras Sagradas del mundo han resistido a las vicisitudes del tiempo y contienen las verdades eternas que no cambian

según el tiempo ni según el lugar. Éstas contienen las instrucciones correctas para practicar. Mediante el estudio de textos sagrados, la mente se llena por un momento de buenos pensamientos que substituyen a los pensamientos propios de nuestro modo individual de comportarnos. El estudio proporciona una considerable separación del flujo de pensamientos de nuestra manera de comportarnos. Si se estudian regularmente El Bhagavad Gita, La Biblia, El Corán o Las Enseñanzas de Buddha durante 15 minutos, eso le da una orientación idónea a nuestros pensamientos. Por lo tanto, esto sirve de excelente complemento a nuestra práctica para modelar nuestras formas de pensamiento.

b) El estudio de la biografía de los Maestros del Mundo, como Rama, Krishna, Buddha, Cristo, Sai Baba de Shirdi, Ramakrishna Paramahansa, Ramana Maharshi etc., ayuda también a elevar nuestros pensamientos a los dominios de la nobleza, la generosidad, la compasión y el amor. El estudio de la vida de los Maestros de Sabiduría nos inspira también y con ello modifica nuestras formas de pensamiento. Todo Maestro de Sabiduría es "Luz que se manifiesta" o "La Palabra hecha carne y hueso". El estudio de su vida, de sus hechos y de sus enseñanzas tienen un profundo efecto para transformarnos. A medida que pensamos de lleno en ellos tiene lugar un proceso de magnetización. Esta es una manera de transformarnos sin esfuerzo. Cuando una partícula de hierro se encuentra alrededor del imán, poco es lo que tiene que hacer, pues su proximidad del imán desencadena automáticamente un proceso de magnetización. Este es un método antiquísimo y el método más popular por excelencia en Oriente. Muchas partículas de hierro se han transformado en imanes en Oriente con sólo estar alrededor de otros imanes durante muchos años. El servicio a un Maestro de Sabiduría sin quejarse, sin dudas y sin desconfianza ha hecho posible que muchos dejaran caer sus grilletes y volaran alto. Esta es la clave de Oriente para toda transformación de uno mismo. La automagnetización es un proceso que funciona, pero lentamente. La presencia del imán contribuye más

rápidamente al proceso de magnetización. Pero todo depende de si uno está alrededor de un imán de verdad o de una imitación falsa. Esta llamada de precaución ha hecho que en los años recientes muchos siguieran el primer método.

c) Recitar himnos durante 15 a 30 minutos también contribuye a llevar a cabo esta práctica. El sonido tiene un poderoso impacto sobre el pensamiento. Los himnos son fórmulas ideadas por los antepasados para transmutar, moldear y construir modelos armoniosos de pensamiento. Hay un orden científico en la distribución de los sonidos en los himnos y su pronunciación correcta tiene resultados mágicos en el que los pronuncia. Los mantrams también surten un impacto similar cuando se realizan bajo la dirección de alguien que sabe.

d) El imaginarse colores nobles en la frente tiene también un efecto de lavado refrescante sobre los pensamientos. Hemos de observar los colores del día, del amanecer y del atardecer. Veremos que hay colores como el añil claro como el cristal, el azul, el azul claro, el violeta, el naranja y el amarillo dorado, que tienen un efecto calmante sobre nuestra mente. La luz de la luna tiene también este mismo efecto. Tenemos que observar estos colores en nuestra vida. Los seres humanos raramente miran al cielo durante el día por estar ocupados mirando a las formas terrenas. Es un gran alivio mirar al cielo, al mar, a las cumbres de las montañas, los ríos, las cascadas, la brisa, los campos, las flores y cosas parecidas. Por encima de todo, el cielo ilimitado nos produce instantáneamente una expansión de consciencia, la cual está delimitada por pensamientos que nos auto-imponemos y reducida casi al tamaño de un punto.

Miremos al cielo despejado y observemos los colores que hay en él, imaginándonos que uno de los colores que elijamos llena nuestra frente. Este es un lavado de color que ayuda a hacer desaparecer los pensamientos existentes. Encender una vela o lamparilla y

contemplar la luz de su llama forma también parte de esta práctica del color, actualmente conocida en todo el mundo.

e) El imaginarse formas perfectas así como símbolos y meditar en ellos es otro método para moldear los pensamientos. La esfera, el cubo, la pirámide etc., son símbolos que reorganizan nuestros modelos de energía. El dodecaedro es también uno de esos símbolos.

Meditar en un círculo con un punto en el centro, en la luna creciente, en el triángulo, en la estrella de seis puntas, en el triángulo dentro del cuadrado, son también símbolos antiquísimos que sistematizan a quien medita en ellos. En Oriente se han ideado muchos más símbolos aún. La Ciencia de los Símbolos es tan avanzada en Oriente que existe un símbolo para cada propósito específico. La gran cantidad de divinidades que han concebido son símbolos a los que se aplican sonidos específicos en momentos específicos para conseguir determinados propósitos. Esto forma parte de la magia concebida de acuerdo con el Séptimo Rayo. Su modo de aplicación es lo que decide si tal magia es blanca o negra.

f) El Maestro D.K. sugiere que retiremos la consciencia al plano mental y que pronunciemos suavemente la Palabra Sagrada 3 veces. Cantar suavemente el OM tres veces, expulsando la respiración como una fuerza "clarificante y expurgante". En su progreso hacia adelante arrastra consigo las formas de pensamiento que circulan dentro del ovoide mental.

### EL PENSAMIENTO ES FUEGO

Al fuego del intelecto se le ve arder ahora de manera significativa entre la gente civilizada, dice el Maestro D.K. Todas las energías se dirigen a alimentar la chispa de la mente para sacar de ella el máximo beneficio. Cuando nuestros pensamientos están bien dirigidos se fortalecen y focalizan ellos mismos en beneficio de todos los

interesados. Si a estos pensamientos se les deja sin regular, consumen al individuo que los tenga. Solo la persona que ha llevado a cabo estas reglas tiene capacidad para proyectar un pensamiento, percibirlo, focalizarlo y ponerlo de manifiesto mediante un esfuerzo continuo. El poder del pensamiento es amplio y es la base de la creación, ya sea individual o universal. Benditos aquellos que dirigen sus pensamientos y llevan una vida noble de reyes (aunque no coronados). Lastimosos son aquellos que viven esclavizados por sus propias formas de pensamiento. Démonos cuenta de esta facultad de los seres humanos ya en los primeros estadios de la vida, antes de rodearnos a nosotros mismos con nuestros propios y enredados pensamientos.

## 12. LA MEDITACIÓN

El valor de la meditación está siendo reconocido y aceptado cada vez más hoy en día. En el actual contexto de este ocupado mundo de ajetreo y de tensión o esfuerzo excesivo, se está haciendo notar una necesidad inmensa por la meditación como un medio para estabilizar y aquietar la mente y quedarnos tranquilos. Está aumentando rápidamente la cantidad de sociedades, escuelas y ashrams que enseñan la técnica de meditación. Queda aún por comprender lo que es la verdadera meditación. Lo que se hace ahora en muchas escuelas bajo el nombre de meditación es concentración, la cual no es sino un fundamento para el futuro trabajo de meditación.

Con mucha frecuencia, la gente se lanza a la meditación sin darse cuenta siquiera de lo necesario que es observar los esenciales pasos previos. La práctica de la meditación exige coordinación física y estabilidad emocional como requisitos esenciales. Las personas que no tienen una vida física ordenada y sistematizada y cuyos cuerpos físicos no cumplen con la debida y necesaria disciplina, alterándose frecuentemente por las emociones que se derivan de la envidia, el odio, el deseo, la ira y una actitud excesivamente posesiva, no son personas idóneas para meditar. Las personas que actúan empujadas todo el tiempo por motivos egoístas en sus pensamientos, palabras y acciones, tampoco son personas idóneas para meditar. La pureza de motivo y la caridad en el temperamento hacen posible la meditación. Es peligroso meditar durante muchas horas sin coordinar el cuerpo físico ni estabilizar el cuerpo emocional. Con frecuencia vemos gente que pierde el equilibrio a base de meditar excesivamente. Esto se debe a la obsesión que uno adopta respecto a los mundos sutiles y la aversión hacia la actividad normal de la vida. Así, en vez de hallar un equilibrio superior, hay gente que se desequilibra y se vuelve impráctica.

Toda escuela de meditación ha de insistir en una actividad física abundante, una normal satisfacción emocional dentro de lo que permite la ciencia de la moral y de la ética, así como en un estu-

dio inteligente y una comprensión de las Escrituras sagradas y de la vida de los Iniciados.

## LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

La meditación hace posible el alineamiento de las tres capas o cuerpos inferiores, que son el físico, el emocional y el mental inferior, así como el establecimiento del contacto con el Yo Superior o Mente Superior de uno mismo (es decir, la Luz, el Amor y la Voluntad).

Las tres capas o cuerpos inferiores así como la actividad que se deriva de ellos, es lo que se llama "la personalidad", la cual se comporta normalmente como una entidad separatista, egoísta y exigente. La meditación ayuda a trascender este estado cuando (y sólo cuando) el ser humano se da cuenta de la absoluta necesidad de superar el dominio de la personalidad. Cuando el ser humano se encuentra polarizado en las capas o cuerpos inferiores (el yo inferior) no siente nunca la necesidad de meditar, pues está sumamente ocupado en sus empeños personales. Sólo cuando se da cuenta de la inutilidad de su personalidad y de sus empeños, el tiempo es apropiado para que piense en dedicarse a la meditación para encontrar su verdadera naturaleza y existencia.

La meditación ayuda al ser humano a ser una unidad completa, compuesta y amplia. El ser humano vive hecho pedazos hasta que se da cuenta de sí mismo y de las capas o cuerpos en los que está presente. La meditación le ayuda a recogerse y a colocar ordenadamente la inteligencia dispersa que hay dentro de sí mismo. El ser humano, mediante la meditación, obtiene un equilibrio que no se altera por los sucesos de la vida, ya sean buenos, malos o indiferentes.

Según dice el Maestro D.K.: "Mediante la práctica continua de la meditación, el punto entero de equilibrio se va cambiando progresivamente a un lugar cada vez más elevado, hasta que llega un

momento en que el punto inferior de atracción en ese movimiento oscilante y de ajuste no es ya el cuerpo físico, no toca el cuerpo emocional y no entra en contacto con el cuerpo mental, quedando el ser humano polarizado en la Consciencia Espiritual a partir de ese momento".

El ser humano se vuelve estable, firme, imperturbable y es capaz de abordar mejor las situaciones de la vida de una manera imparcial.

### REQUISITOS PREVIOS PARA LA MEDITACIÓN

La práctica de la meditación, si se desea llevar a cabo satisfactoriamente para producir los resultados deseados, ha de ir acompañada por un continuo y concurrente entrenamiento y por una purificación de los cuerpos físico, emocional y mental. Estos cuerpos acumulan constante-mente impurezas a diario y por eso tienen que ser limpiados todos los días.

El fuego va acompañado por el humo y el dióxido de carbono. Lo mismo sucede con el alma, que es fuego solar. Mientras el alma se encuentra en el cuerpo físico, lleva a cabo un proceso de combustión que da como resultado humo y dióxido de carbono tales como las impurezas que el cuerpo segrega o excreta a través de las nueve aberturas u orificios del cuerpo humano.

Un espejo acumula polvo sobre su superficie y por ello tiene que ser limpiado todos los días para reflejar bien las imágenes. Cuando el niño está en el vientre materno está rodeado por una placenta de líquido amniótico. Por muy bella que sea la cara de uno, ésta tiene que ser lavada todos los días. De la misma manera, el conocimiento que hay en nosotros está recubierto por la ignorancia que tiene que ser limpiada y eliminada cada día. La belleza del Ser es tragada por la fealdad del humo y del dióxido de carbono que ésta genera. Si la limpieza no se realiza cada día, se acumulan las impurezas. Todas las cosas de la naturaleza nos dejan bien claro este mensa-



je. Los pensamientos, los deseos y las acciones son actos del fuego que llevamos dentro, que es el Yo o el Ser.

Las acciones ardientes producen naturalmente sus productos derivados; es decir, las impurezas en los planos mental, emocional y físico. A menos que se limpien sistemática y regularmente, el Yo Luminoso no puede brillar. La campana transparente de cristal no puede transparentar la luz de la lamparilla o vela a menos que esté limpia y que se la limpie a diario. Las cosas que utilizamos en nuestra vida diaria necesitan también ser limpiadas y purificadas si queremos hacer un buen uso de ellas. Todo tiene que limpiarse o lavarse, desde la ropa y los platos hasta los automóviles y las casas para que nos sirvan de uso efectivo. Lo mismo sucede con el cuerpo. La ciencia de los deberes y derechos del ciudadano ha de extenderse también al cuerpo y a sus capas más internas. Muchos son limpios por fuera pero muy pocos son limpios también por dentro. La pureza interior tiene mayores consecuencias en la vida que el aseo o limpieza externa. El yogui tiene en cuenta ambas.

**Las necesidades para mantener puro el cuerpo físico son las siguientes:**

- Alimentación sana para asegurar una buena actividad. Los tipos de comida han sido ya descritos en los capítulos anteriores.

- Hacer mucho uso del agua tanto interna como externamente. Duchamos o bañarnos todos los días y cambiarnos de ropa. Vaciar el vientre todos los días antes de comer nada. Limpiarse la boca antes y después de cada comida.

- Estar en contacto con los elementos naturales en nuestra actividad diaria, teniendo mucha luz y brisa en los cuartos de estar. Han de evitarse las habitaciones oscuras y poco ventiladas para dormir o para trabajar.

- Evitar el uso de ropa sintética y de sustancias cosméticas sintéticas. Es muy recomendable estar en contacto con la naturaleza y hacer uso de productos naturales.

- Permanecer en lugares de calma y quietud y tener calma y tranquilidad dentro de nosotros.

- No dormir durante el día y dormir sólo entre las 10 de la noche y las 5 de la madrugada.

Estas son, en pocas palabras, las costumbres que hacen que uno se mantenga puro en el cuerpo físico.

Escuchar música tranquilizadora y calmante, así como observar los serenos colores de la naturaleza, son cosas que contribuyen también a estabilizar la pureza en el plano físico.

### **Las necesidades para mantener puro el cuerpo emocional son las siguientes:**

- Observar todos los días el tipo de deseos que nos mueve a la acción. Hacer un análisis al final del día de los deseos que uno tiene y de las acciones consiguientes, es de mucha ayuda. El cuerpo emocional es tan volátil que atrapa rápidamente cualquier fantasía que se le pone al paso. El plano de deseos que rodea al planeta es tan espeso que incluso una persona ascética, al pasearse por los mercados o tiendas, siente instintivamente el deseo de comprar algún producto comercial. Por lo tanto es divertido observar el juego del cuerpo emocional. Si miramos en retrospectiva nos daremos cuenta que muchos de los deseos por los que fuimos arrastrados eran evitables, innecesarios y en ocasiones poco dignos. **Observar y evitar** es la nota clave.

- Alinearnos con la respiración, escuchar sonidos rítmicos, contemplar colores brillantes y vibrantes y permanecer en silencio durante 30 minutos cada día, son cosas que ayudan a estabilizar el cuerpo emocional. Los sentidos son tan quijotescos que nos arrastran de un lado para otro. El discernimiento es la clave para hacer que los sentidos permanezcan juntos. Cuando los sentidos convergen y cooperan, el ser humano puede vivir en los niveles más elevados de la mente inferior.

- Tener un ritmo en la vida diaria y hacer un uso responsable de nuestra palabra, como ya se explicó en los capítulos anteriores,

son cosas muy efectivas para estabilizar y purificar el cuerpo emocional.

- Las invocaciones son un medio excelente para estabilizar las emociones. Uno ha de asegurarse de que las invocaciones y los actos de veneración no sean de naturaleza emocional. Las invocaciones, si se realizan apropiadamente, contribuyen a que los sentidos confluyan en un mismo punto.

Los actos de veneración han de constar de los siguientes elementos:

- a) Luz/Vela: Para estabilizar el sentido de la vista.
- b) Sonido/Mantram: Para estabilizar el sentido del oído (los oídos) y el del habla (la lengua).
- c) Incienso: Para estabilizar el sentido del olfato.
- d) Flores: Para estabilizar el sentido del tacto.
- e) Alimentos (ofrenda): Para estabilizar el sentido del gusto.

- Efectuando un acto de veneración durante una hora, saciando los cinco sentidos, los amaestrará y hará que se pongan en el orden necesario. El ser humano puede así superar el modo de vida sensual.

- Además, es de gran ayuda por la noche, antes de dormirse, ponerse a disposición del Maestro o de la divinidad que uno tenga por costumbre venerar. Muchos ajustes de las capas o cuerpos emocional y mental se pueden producir ofreciéndose uno mismo a los seres elevados durante las horas de dormir. Hemos de imaginarnos que un halo dorado o un azul calmante nos rodea mientras dormimos. Este contacto con el color permite que los seres elevados entren en contacto con nosotros.

Conviene tener una lucecita (de baja intensidad) o una vela encendida siempre mientras dormimos para no ser molestados por espíritus negativos.

- El impulso sexual es también un impulso emocional. La higiene y la ética sexual son de suma importancia para la estabilidad del cuerpo emocional. En este libro ya se han dado algunas indicaciones acerca de la sexualidad, que pueden ser observadas.

### **Una necesidad para mantener puro el cuerpo mental es la siguiente:**

Tener PUREZA DE MOTIVO en todas nuestras acciones. Éste es el único requisito para mantener el cuerpo mental puro. En este caso, por acciones se entiende los pensamientos, las palabras y las acciones físicas. Hemos de mantener un motivo puro siempre que nos sea posible y mejorarlo siempre. Aunque fracasemos no importa; sigamos intentándolo hasta que se haga una costumbre en nosotros tener pureza en nuestros motivos. No hay ningún atajo posible. Uno tiene que practicar resuelta y constantemente. No merece la pena vivir la vida cuando se pierde la pureza de motivo. Con frecuencia, la envidia es "el malo" de la película, que intenta vencer al motivo puro. La despreocupación y la indiferencia son los otros dos "lugartenientes" que hacen desalojar al motivo puro.

Se ha de inculcar el servicio como actitud en la vida. En todo lo que hacemos hay dos partes: una parte que tenemos que hacer y otra parte que obtenemos como resultado de nuestro hacer. Nosotros hemos de orientarnos siempre más hacia la parte de lo que tenemos que hacer e ignorar la parte que se refiere a obtener o recibir. Esto disuelve progresivamente la mente expectante que es la piedra de tropiezo hacia la Bendición; es decir, la Verdadera Experiencia de la Vida.

### **EL USO DE LA PALABRA SAGRADA**

Todo lo que existe se basa en el sonido que es La Palabra Sagrada. La diferencia existente en las formas y en su evolución es un

resultado del sonido. En cada plano, la Palabra surte un efecto diferente. Según sea el tono y la vibración de la Palabra, se produce la construcción o el desmantelamiento de la materia que puede ser tanto densa como sutil.

La Palabra Sagrada es monosilábica, silábica o trisilábica. Tiene un tono bajo, medio y alto. Cada tono tiene siete claves, habiendo un total de 21 claves para pronunciar la Palabra Sagrada, claves que son conocidas por los avanzados científicos del sonido.

La Palabra Sagrada desempeña un gran papel en la meditación. El pronunciar y simultáneamente escuchar la Palabra Sagrada tiene un gran efecto sobre el alineamiento de los diversos cuerpos con el Alma. Pronunciando regularmente la Palabra uno puede atraer materia más sutil hacia sus diversos cuerpos (físico, emocional y mental) y al mismo tiempo hacer que desaparezca la materia más densa de los cuerpos.

La instrucción que se le da al aspirante en el camino del discípulo es: "Pronunciar la Palabra Sagrada OM y escucharla al pronunciarla". Uno puede cantarla 3 veces, 7 veces o 21 veces, según la preferencia de cada uno. Que el aumento del número de veces que se canta sea progresivo y constante. El poder de la Palabra Sagrada es tan sublime que no se puede describir. Sin embargo, se puede decir que uno puede transmutar los mundos interiores y exteriores mediante una profunda, lenta, suave y uniforme pronunciación de la Palabra.

Cuando se ha alcanzado este ritmo en invocar la Palabra, cada pronunciación de la Palabra seguida por la meditación asegura un mejor alineamiento de los tres cuerpos. El estudiante alcanza progresivamente un estado en el que sólo con pronunciar la Palabra Sagrada se produce automáticamente este alineamiento y se crea un vacío, lo que hace posible la afluencia de la Energía desde los Centros Superiores.

La meditación da siempre frutos si va precedida de la invocación de la Palabra Sagrada OM.

## LA PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN

1) Elegir un lugar sosegado y tranquilo en el que no haya ruido, interferencias ni alteración, y mantengámoslo siempre limpio. El lugar tiene que tener suficiente luz y ventilación.

2) Pintar la habitación de colores suaves, luminosos y agradables, preferiblemente de color azul o crema y sus gradaciones. También se recomienda el color blanco. Las paredes, así como las puertas y ventanas de la habitación han de estar bien pintadas y limpias.

3) Colocar un altar en el este, el norte o en el nordeste. Poner una lamparilla o vela, un porta incienso y una Escritura Sagrada en el altar. Si tenemos un Maestro o Guru podemos también colocar su imagen. El altar ha de limpiarse antes de la meditación por la mañana así como por la tarde. Podemos dejar que la vela y el incienso ardan tanto tiempo como pueda ser. Hay lugares de meditación en los que las velas han estado continuamente ardiendo durante siglos. La vela y el incienso invitan a los Devas que construyen la vibración de la habitación o sala de meditación.

4) Entrar en la sala o habitación de meditación sólo con un cuerpo aseado y una buena disposición mental, no permitiendo que entre gente de forma indiscriminada en dicha sala o habitación. No usar esa habitación para ninguna otra actividad que no sea el estudio silencioso y la meditación. Se ha de tener mucho cuidado para mantener la serenidad del lugar para que cada vez que meditemos sea más fácil conseguir el deseado contacto superior. Es más, cada vez puede uno empezar en una vibración más elevada, evitando así el "precalentamiento" preliminar.

5) Al entrar en la habitación, ofrezcamos flores al Maestro o a la divinidad, encendiendo el incienso y la vela. Sentarse de cara al altar. Es muy beneficioso si la llama de la lamparilla o vela se encuentra aproximadamente a la altura de nuestra frente. Escoger una estera, alfombrilla o colchoneta para sentarse. Estar sentados cómodamente. Uno puede también sentarse en un taburete o en una silla,

según sea lo que le resulte más cómodo al cuerpo.

6) Sentarse lo más erectos que podamos sin que ello nos cause malestar o dolor. Es muy importante sentirse cómodo y a gusto. Poco a poco, a medida que vamos progresando, seremos capaces de sentarnos con la espina dorsal recta. La barbilla no tiene que estar levantada hacia arriba, sino de tal modo que la mirada permanezca horizontal. La tendencia general es mirar hacia arriba, lo cual obstruye el flujo de las energías desde el Centro del Entrecejo hasta el Centro de Base y viceversa, puesto que al mirar hacia arriba se forma una curvatura en el cuello. Una vez que hemos adoptado esta posición, asegurémonos de que el cuerpo se encuentre cómodo desde la cabeza a los pies.

7) Relajarse por completo. Tener un estado mental atento y positivo y respirar de manera continua y uniforme.

## LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN

1) Una vez que nos hemos preparado para la meditación, pronunciamos suavemente tres veces la Palabra Sagrada OM, imaginándonos que con la primera vez se purifica el cuerpo mental, con la segunda, el cuerpo emocional y con la tercera, el cuerpo físico.

2) Una vez purificados los tres cuerpos inferiores, imaginémosnos que la Palabra Sagrada forma una esfera a nuestro alrededor y que nosotros estamos dentro de ese huevo áurico. En Occidente la gente suele construir (imaginar) una pirámide o un triángulo. En Oriente la gente construye una esfera. Podemos elegir cualquiera de estas tres figuras.

3) Decidir si queremos meditar centrándonos en el Centro del Entrecejo o en el Centro del Corazón, según nuestra preferencia, haciendo que la consciencia vaya al centro de que se trate.

Al meditar en el Centro del Corazón hemos de imaginar o formamos la imagen de un brillante loto dorado que se despliega y del que podemos ver el vórtice interior. Formémosnos la imagen de un radiante remolino de color azul eléctrico dentro del loto dorado

desplegado. Si uno es un ardiente discípulo de un determinado Maestro o divinidad, ha de formarse la figura del Maestro dentro del remolino e imaginarse que nos mira con una sonrisa. Esta visualización nos lleva a la armonía.

Al meditar en el Centro de Ajna o del Entrecejo, hemos de formarnos la imagen de un loto blanco que se despliega en vez de un loto dorado. El resto del proceso es como ya se ha dicho en el párrafo precedente.

4) Una vez que hemos sincronizado así nuestra mirada con la sonriente mirada del Maestro o divinidad,

a) **apliquemos nuestra mente a la respiración**, en caso de que meditemos en el Centro del Corazón.

b) **observemos cómo surgen y se prolongan los pensamientos**, en caso de que meditemos en el Centro del Entrecejo.

La Consciencia se convierte en inteligencia y pulsación. La inteligencia conduce al mundo objetivo mediante la mente y los sentidos. La pulsación lleva a cabo el latido del corazón, la circulación de la sangre

y la respiración. Son hermanas gemelas nacidas de la Consciencia; la una tiene un impacto sobre la otra. Cuando la inteligencia se altera debido a la ira, la ansiedad, el miedo, la desconfianza, la envidia etc., altera el ritmo de la respiración, así como de la pulsación y del latido del corazón. De manera similar, la respiración y la pulsación afectan a la inteligencia cuando éstas son alteradas por la enfermedad.

En el caso de los seres humanos corrientes, el equilibrio entre la inteligencia y el principio vital suele estar alterado. De ahí que se desequilibre y no se pueda alinear. El objetivo principal de la meditación es hacer que estas dos partes de la Consciencia se unan y sean complementarias la una con la otra. En una persona que no ha alcanzado el estado yóguico, estos dos principios actúan uno contra el otro, reduciendo la vida y la inteligencia a medida que avanza en edad. Sin embargo la meditación invierte este proceso y ayuda a



reconstruir la fuerza vital y la inteligencia encontrando la unidad de su fuente, o sea, la Consciencia.

Aplicar la mente a la respiración hace que la mente llegue hasta la fuente de la respiración, es decir, el latido del corazón. La mente nos conduce más lejos y más profundamente en la fuente del latido del corazón, o sea de la pulsación. En estados más avanzados la mente llega a ir más lejos, hasta llegar a la pulsación sutil, donde se experimenta la quietud, donde no hay ya respiración ni latido del corazón ni tampoco mente. Hay sólo la quietud de la Existencia y su Consciencia. El ser humano se convierte de nuevo en Consciencia cuando la mente y la pulsación se funden en uno.

En este estado, al no haber rastro del latido del corazón ni de la pulsación, la gente cree que la persona está muerta, cuando la verdad es que está más viva aún. Sai Baba de Shirdi, Lahari Mahasaya del Kriya Yoga, el Maestro CVV de las Montañas Azules y el Maestro Morya de los Himalayas, demostraron repetidamente este estado de ser.

En una persona de mente tranquila el pulso late por debajo de lo normal, aunque la persona está sana. En una persona angustiada la frecuencia del pulso es por encima de lo normal. La clave de esto está clara: Si la mente se sobreestimula, el pulso también se sobreactiva y si la mente se tranquiliza, el pulso se mantiene normal. La mente tranquiliza el pulso y el pulso tranquiliza la mente. Por lo tanto, uno puede acercarse a esto de cualquiera de las dos maneras. La salud y la longevidad están en relación directa con el ritmo del pulso que, a su vez, depende del pensamiento que tenga la mente. ¡Daos cuenta de lo caro que es tener pensamientos que nos alteran!

Por consiguiente, apliquemos la mente a la inhalación y a la exhalación. Hagamos que nuestra inhalación y exhalación sean lentas, suaves, profundas y uniformes. Dejemos que la mente siga a la inhalación y se sumerja profundamente en el Centro del Corazón, dejando después que siga a la exhalación para salir nada más que para seguir otra vez más a la inhalación. Que la mente observe el proceso de inhalación y el punto en el que se convierte en exhalación. Que

observe igualmente el punto en el que la exhalación se convierte en inhalación. Hagamos también que la mente observe la base de la inhalación y de la exhalación y llegue con ello hasta la pulsación.

Aplicar la mente a observar los pensamientos a medida que van surgiendo incesantemente nos lleva también al estado de Consciencia Pura. Al principio, a medida que se observan los pensamientos, uno sale con ellos hacia el exterior. Al cabo de un tiempo uno se acuerda que tenía que observar los pensamientos y el momento en el que nos acordamos de esto, el pensamiento que se tenga se disuelve. Surge un nuevo pensamiento que permanece en la pantalla de la mente por un momento, pero después, al acordamos que tenemos que observarlo, el pensamiento se disuelve. Cada vez se produce el nacimiento y desarrollo de un pensamiento que es disuelto mediante la observación y poco a poco se empieza a experimentar la actividad triangular del nacimiento, desarrollo y disolución del pensamiento en la pantalla de la mente. El estudiante progresivamente se va dando cuenta que él es la pantalla plateada sobre la que los pensamientos surgen, viven y se disuelven. De este modo se libera del triángulo de pensamiento y se da cuenta que el mismo es el trasfondo de todo este proceso.

Cuando la frecuencia y velocidad de los pensamientos se reduce, se produce también una progresiva reducción en la frecuencia del pulso. Cuando el estudiante llega al estado de "no-pensamiento", su respiración alcanza también el estado de calma y quietud. El estudiante se da cuenta con ello de que él es la Consciencia de Fondo sobre la que se entretiene el juego de la respiración y el pensamiento para construir el mundo objetivo. Se da cuenta también de que su propia existencia real es la base de toda actividad tanto dentro como fuera de él.

De este modo, cualquiera de estos métodos conduce a la Existencia Pura más allá de los pensamientos y deseos, y el hombre da un suspiro de alivio. Después siempre anhela estar en ese estado de ser y no siente inclinación por descender hasta el pensamiento, la palabra, el deseo ni la acción. Sólo cuando es esencial lleva a cabo ese

descenso y vuelve a su estado original de Ser. El hombre se transforma de este modo en Maestro, con lo cual adquiere el control sobre sus pensamientos, sus palabras, deseos y acciones. Deja de ser ya un prisionero de su pensamiento y se convierte en maestro de las situaciones de su vida. Se da cuenta que tiene bajo control los cuerpos del pensamiento, el deseo y la acción y que ya no es nunca más prisionero de ellos. Ya no está dentro de ellos sino que los está sosteniendo, de la misma manera que nosotros estamos dentro de la ropa pero somos nosotros los que la sostenemos.

Este es el propósito de la meditación. La meditación hace posible el descenso del Espíritu, el cual toma posesión de los vehículos inferiores. Es el descenso de Dios al Reino de la Tierra. El Espíritu penetra y actúa a través del cuerpo de la mente, de los sentidos y del cuerpo físico. La personalidad se fusiona con el Espíritu y a partir de entonces el Espíritu actúa a través de la personalidad llena de Cristo. Cristo nace en carne y hueso. En otras palabras, el hombre se hace Maestro y trabaja por el Plan Divino en la Tierra.

## TRANSFORMACIÓN GRADUAL

Cuando se practica la meditación según los pasos descritos anteriormente, ésta trae consigo cambios graduales. Al principio se produce una colisión entre las costumbres y actitudes existentes y el nuevo ritmo que se intenta llevar a cabo. Muchos sucumben a las viejas costumbres y no se establecen en el nuevo ritmo.

Una vez establecido el nuevo ritmo, este es el que domina gradualmente. El nuevo ritmo elimina el viejo ritmo y estabiliza una nueva vibración. Finalmente este ritmo da como resultado el despliegue de los Centros del cuerpo, refinando los "vehículos" y desarrollando la Consciencia Causal.

## UNA PALABRA DE ADVERTENCIA

Tened presente, por favor, que todo esto no se consigue sólo dedicando 30 minutos al día para meditar. Uno ha de aprender a mantener durante todo el día la elevada vibración que se alcanza durante la meditación, en su pensamiento, palabra y acción. Uno ha de estar lo suficientemente alerta durante todo el día para evitar el recaer en las viejas tendencias de vibración inferior.

Desarrollar la costumbre de estar en vibración meditativa a lo largo de todo el día y vivir en ese estado de Consciencia elevada en el que la mente inferior, los deseos y los elementos físicos no son alimentados y por tanto se debilitan. Aprender a estar alerta, vigilante y a vivir la vida diaria aceptando nuestras tareas desenfadadamente.

## LA HORA DE MEDITACIÓN

Elijamos una hora para meditar y sigámosla estrictamente. El tiempo contiene la clave del éxito y más aún en las prácticas oculistas. Respeta el tiempo y entonces el tiempo te respetará. Hemos de ser capaces de meditar todos los días a la misma hora exacta de tiempo. La duración de la meditación puede prolongarse, pero el comienzo tiene que ser a la misma hora todos los días.

El momento más propicio para la meditación es dos horas antes del amanecer. Las horas del crepúsculo matutino y vespertino son también muy beneficiosas. La Luna Llena, la Luna Nueva, la undécima y octava fase lunar, se prestan especialmente para la meditación. También son muy importantes los días de los equinoccios y de los solsticios. Aprovechemos estos días por completo para meditar.

Para los que comienzan, se recomienda hacer todos los días dos, tres o cinco meditaciones de 15 minutos de duración. Los momentos recomendados para la meditación son por la mañana temprano, al amanecer, al mediodía, al atardecer y en el momento antes

de dormimos. Al principio conviene meditar dos veces al día y poco a poco aumentar la frecuencia sin perder el ritmo.








### LA SOLEDAD

Retirarse a vivir en soledad una vez al mes, permaneciendo en silencio durante un día en un lugar tranquilo, ayuda también a recargar las vibraciones.

### CONCLUSIÓN

La meditación es la base de todo el crecimiento interior. El crecimiento silencioso del alma se realiza en momentos de silencio. El silencio es el medio mediante el cual nos damos cuenta de la Consciencia, del Yo o del Ser. El silencio conecta al Ser con el no ser y así se cumple el trabajo.

## LA TABLA MÁGICA DEL SIETE

Nº de Rayo	Existencia Séptuple	Cualidad de Rayo de los Sabios	Nombre de los 7 Rayos	Plano	Símbo- lo	Color	Glándula	Nombre Sánscrito
1º	El Espíritu	Voluntad	Sushumna	Existencia		Añil	Pineal	Sahasrara
2º	El Alma	Amor-Sabiduría	Harikesa	Consciencia		Azul	Pituitaria	Ajña
3º	Plano del Amor	Actividad Inteligente	Visva-karma	Amor		Verde Brillante (Agua-marina)	Tiroides	Visuddhi
4º	Plano de Sabiduría-Buddhi	Armonía	Visva-triarcas	Sabiduría		Amari-llo Dorado	Timo	Anahata
5º	Plano del Pensamiento	Ciencia Concreta	Sannadha	Mente		Naranja	Páncreas	Mani-puraka
6º	Plano de la Emoción	Devoción	Saravvasu	Sentidos		Gris plateado	Adrenal	Svadhish-tana
7º	Plano de la Acción Física	Ley y Orden	Svaraj	Cuerpo		Verde	Gónadas	Muladhara

## LA TABLA MÁGICA DEL SIETE

Centro	Planeta Regente	Principio Correspon- diente	Núm.	Planeta Corres- pon-diente	Piedra Preciosa	Alimento	Día	Asana	Mineral
Coronario	Sol	Voluntad	1	Sol	Diamante	Trigo	Domingo	Shirshâsanâ	Oro
Entrecejo	Júpiter	Sabiduría y Amor	2	Luna	Perla	Leche	Lunes	Siddhâsanâ y Ardhamat- sien	Plata
Láringeo	Mercurio	Actividad Inteligente	9	Marte	Coral	Lentejas	Martes	Salabâsanâ y Sarvangâ- sanâ	Hierro
Corazón	Venus	Atracción por la Belleza y el Esplen- dor	5	Mercurio	Esmeralda	Guisantes	Miércoles	Siddhâsanâ	Mercurio
Plexo Solar	Luna	Reflejo Reacción, Pensamiento	3	Júpiter	Topacio	Garban- zos	Jueves	Chakrâsanâ y Halâsanâ	Estaño
Sacro	Marte	Fuerza	6	Venus	Zafiro	Arroz	Viernes	Paschimo- ttâsanâ	Cobre
Base de la Columna Vertebral	Tierra	Cuerpo Físico	8	Saturno	Azul de Indra	Sésamo	Sábado	Bhujangâ- sanâ	Magne- tita
			4	Rahu/ Urano					
			5	Kethu					

## ACERCA DEL ESCRITOR

El autor considera que él es sólo el compilador de esta obra y afirma que "la Sabiduría es eterna, universal e impersonal y albea sobre la mente humana según su capacidad o idoneidad, según el momento, según el lugar y según la persona, que son escogidos según la necesidad. La Sabiduría no es una propiedad personal y no puede ser poseída. El ser humano, por el contrario, es poseído por la Sabiduría o por la ignorancia, según su conducta". Por consiguiente, no reclama la autoría de esta obra ni exige derechos de autor.

K. Parvathi Kumar es un estudiante de la Ciencia Oculta. Practica, enseña y forma a quienes aspiran a la transformación personal de sí mismos. No pide compensación económica por el trabajo ocultista que realiza. Entrena a muchos grupos en India, Europa y América.

Es un responsable padre de familia que se gana la vida con su trabajo profesional y no depende de sus actividades ocultistas para ello. No es un predicador, sino un Instructor de las Ciencias Ocultas. Poco inclinado a hablar, es sin embargo magnético, ya que su voz surge del Silencio.

Curador de cierto nivel, K. Parvathi Kumar forma y entrena a muchas personas en grupos de curación. Da formación a grupos diversos según el tipo de Rayo al que pertenezcan y promueve el trabajo, la consciencia y la vida de grupo.

Viaja intensa y extensamente. Pone su voluntad, se atreve, se arriesga y permanece en silencio.

Es el Presidente Internacional de *Confianza en el Maestro del Mundo* (The World Teacher Trust).

"Mithila" es una obra *compuesta* por él en beneficio de todos aquellos que deseen sistematizar la práctica de su transformación personal.



E. KRISHNAMACHARYA

## EL MAESTRO CVV

Este libro describe algunos sucesos de la vida del Maestro de Acuario, más conocido como El Maestro CVV, o "El Rishi (Sabio) de las Colinas del Nilaguri" (Las Montañas Azules), como lo llamara David Anrias en 1932 en su obra titulada "A través de los Ojos de los Maestros (Meditaciones y Retratos)". Anrias pudo "sintonizar" mentalmente con él, pero no pudo ver ni esbozar su rostro.

El Maestro CVV nació en Kumbhakonam (El Ángulo de Acuario), Sur de la India, el 4 de agosto de 1868. Entre 1910 y 1922, mientras el mundo estaba ocupado pensando en la Reparación del Cristo, él ancló las Energías de Síntesis en la Tierra, dejando su cuerpo físico el 12 de mayo de 1922.

Este ser extraordinario recibió las Energías de Síntesis provenientes de Sirio cuando el Cometa Halley visitó la Tierra en 1910. Eran las Energías de Urano, las Energías Cósmicas de Acuario. Él las adaptó a las necesidades de la Tierra, las transmitió e hizo que las experimentaran cientos de personas. Llamó a la Energía de Síntesis con el nombre de "EL MAESTRO" y poco antes de dejar su cuerpo físico dejó dicho que para conectar con esta Energía la clave de sonido era: "MASTER CVV". Él mismo se consideraba sólo como el primer mediador o transmisor de esta Energía.

Este libro describe el trabajo del Maestro CVV y el de sus discípulos el Maestro M.N., el Maestro V.P.S. y el Maestro E.K., nos da una visión concisa sobre la Ciencia del Yoga y describe la construcción del puente del Antahkarana, lo que constituye una parte esencial de la educación para la Nueva Era.

1ª ed.1991, 93 págs.

E. KRISHNAMACHARYA  
MANTRAMS MÍSTICOS Y EL MAESTRO CVV

El Maestro CVV, cuya misión se encuentra en el signo de Acuario, emitió una partícula brillante de uranio que salió de su loto del corazón. El Maestro fue el responsable de la actividad que esta partícula produjo en el plano cósmico de la Tierra. Con ello estimuló los principios planetarios de sus discípulos y conectó la actividad de la Kundalini Cósmica con la Kundalini de sus discípulos. El Maestro, al hacer esto, consiguió dos objetivos: 1° Abrió la posibilidad de acelerar la evolución espiritual de los seres humanos sin interferir con las actuales leyes de la Naturaleza. 2° Estableció un canal espiritual para invocar el PRINCIPIO COSMICO DEL PRANA y facilitar de este modo el trabajo de sus transmisores o mediadores. Los Mantrams Místicos son invocaciones directas del Maestro CVV y tienen como propósito la entrega de la mente del discípulo a la presencia del MAESTRO. Estas invocaciones forman canales de fuerza que van desde el plano etérico del Espacio que rodea a la Tierra hasta el interior del cuerpo etérico del discípulo. Estos canales crean la suficiente afluencia de materia etérica como para sanar y purificar nuestro cuerpo etérico, así como para despertar la inteligencia de todos los átomos etéricos de nuestro cuerpo. Estos Mantrams pueden utilizarse para alcanzar la Consciencia Total de Raja Yoga.

1ª ed.1992, 72 págs.

E. KRISHNAMACHARYA  
MEDITACIONES DE LUNA LLENA

El Maestro Djwhal Khul dijo que el día de luna llena es el mejor día para entrar en contacto con los Maestros. En los Vedas se dice que la luna es la puerta entre el Maestro y el discípulo, y que la luna llena es la apertura de esa puerta.

El día de luna llena todas las corrientes astrales, etéricas y mentales de los seres de la Tierra están magnetizadas por completo y fluyen en la misma dirección. La mente se halla muy dispuesta para meditar y los Maestros están preparados para admitir alumnos a gran escala.

Este libro contiene una conferencia sobre la trascendencia de la luna llena, a la que sigue una breve explicación del sentido esotérico que tiene la meditación acerca de cada uno de los doce signos del zodiaco.

1ª ed.1991, 40 págs.

E. KRISHNAMACHARYA  
LA SABIDURIA DE PITAGORAS

Este libro se centra sobre todo en las enseñanzas de Pitágoras y en las claves que empleaba a la hora de enseñar, describiendo los diferentes tipos de triángulos pitagóricos, el Tetraktys y la Década, así como los números y ciclos de la creación. El libro concluye con un comentario sobre los Aforismos simbólicos de Pitágoras y una descripción breve de la vida en la comunidad pitagórica. Todas las explicaciones están cargadas de una gran lógica y exactitud matemáticas, pero no son meros razonamientos abstractos desligados por completo de la realidad del hombre, sino que son el reflejo de las leyes de la Naturaleza y tienen su aplicación directa y su correspondencia inmediata en la realidad de la vida humana.

1ª ed.1992, 88 págs.

K.P. KUMAR

## EL DISCIPULADO-LOS MAESTROS DE SABIDURIA

La primera parte de este libro describe la actitud que ha de tener el buscador sincero de la Verdad en su camino de superación interior cuando sus miras van dirigidas al bien de los demás y ha dejado ya de pensar sólo en sí mismo. La segunda parte describe inequívocamente cómo los Maestros de Sabiduría pueden darnos su presencia y guiarnos si nosotros correspondemos con una actitud responsable por nuestra parte, haciendo buen uso del pensamiento, de la palabra y de las acciones. Describe también varias Organizaciones de Maestros que trabajan en el Plan común, haciendo especial hincapié en el trabajo de los Maestros de los Himalayas y de las Nilagiri.

1ª ed.1992, 90 págs.

K.P. KUMAR  
EL LOTO BLANCO

Este librito es todo un poema de meditación. El protagonista es un loto blanco cuya actitud ante la vida se toma como ejemplo de comportamiento en el mundo físico, en el mundo emocional y en el mundo mental y como modelo de orientación siempre hacia el sol, que representa la consciencia. Contiene también una historia intercalada y reflexiones diversas sobre el amor, la belleza y el desprendimiento. Es un homenaje a H.P. Blavatsky, quien como el mismo Loto Blanco, es un eterno ejemplo de fragancia imperecedera y de belleza sin par.

1ª ed. 29 de mayo de 1992.

Edición bilingüe inglés-  
español. 112 págs.

E. KRISHNAMACHARYA  
PSICOLOGIA ESPIRITUAL

Esta obra es una visión de conjunto, muy pormenorizada y profunda, de las líneas clave de funcionamiento de la psique humana que nos desvela una dimensión desconocida hasta ahora y nos da pautas concretas y efectivas para mirarnos a nosotros mismos con nuevos ojos, descubrir el misterio de las relaciones humanas y acercamos a las leyes de la Naturaleza. La obra ofrece también una serie de meditaciones para todo el año, mediante las cuales se puede conseguir una mayor expansión de consciencia y una visión interior más clara. La obra contiene también un detallado glosario de términos sánscritos con explicaciones científicas muy claras de los conceptos primordiales de la ciencia de la psique humana.

1ª ed. 1993, 144 págs.

E. KRISHNAMACHARYA  
AYURVEDA, HOMEOPATIA,  
CURACION EN LA NUEVA ERA

Esta trilogía está formada por tres obras, la primera de las cuales nos describe sistemáticamente la Ciencia de la Salud (el Ayurveda) y cómo mantenerla, describiendo la constitución del ser humano y los tejidos que componen el cuerpo, la dietética, la necesidad de mantener un ritmo y las causas que hacen que perdamos la salud. La segunda obra está dedicada a la Ciencia de la Homeopatía y explica la razón de ser de esta ciencia y sus principios. Trata también de las enfermedades agudas y crónicas, así como de su tratamiento, especificando las diluciones y potencias. La tercera obra está dedicada a la Curación Espiritual y en ella se nos describe su razón de ser, los diversos cuerpos de que está compuesto el ser humano y cómo entender las enfermedades, haciendo una especie de resumen de los diversos métodos de luchar contra la enfermedad. Aborda la nueva actitud y modo de practicar la Curación Espiritual en la Nueva Era.

1ª ed. 1993, págs. 176.



K P. KUMAR

## LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA DIARIA

Esta obra es un recorrido por las situaciones más frecuentes de la vida de toda persona y nos da claves certeras para poner el espíritu allí donde falte. Consta de preguntas y respuestas acerca de todos los campos de la actividad humana, como la medicina y sus alternativas, la salud, la astrología, la curación, la familia, las relaciones, las correspondencias planetarias, la economía, la situación actual del mundo, etc., y da una visión de síntesis y un acercamiento práctico a la vida espiritual.

Es una obra de gran amenidad que derriba con su lógica aplastante, gran sentido común y humor, muchos conceptos erróneos de la mente, muchas actitudes negativas ante la vida y ante los demás seres. La presente obra expone una nueva actitud ante la vida y una aceptación del trabajo como servicio, la inclusión de la meditación como práctica diaria para abrirnos al Conocimiento y una actitud dinámica y paciente, amorosa y positiva, como medio de transformación.

Estas charlas-coloquio con K. Parvathi Kumar tuvieron lugar en El Tibidabo, Barcelona (España) en 1988.

1ª ed. 1993, 176 págs.

K.P. KUMAR

EL SONIDO

—La Clave y su Aplicación---

Para comprender el sonido se ha de comprender el silencio y para oír el sonido se ha de oír antes el silencio.

Esta obra explica paso por paso cuál ha de ser nuestra actitud hacia el sonido y la palabra. En ella se deja muy explícito el modo de llegar hasta el origen mismo del sonido, si sabemos cómo escuchar y cantar los sonidos armónicos o mantrams, explicando asimismo cómo nos podemos introducir en nuestra respiración, llegar hasta la pulsación y de ésta al Sonido Silencioso. En ella se pone de manifiesto también la responsabilidad que tenemos de hacer un uso apropiado de nuestra palabra y de desarrollar nuestra capacidad de escuchar.

1ª ed. 29 de mayo de 1993.

Edición bilingüe inglés español. 112 págs.

---

---

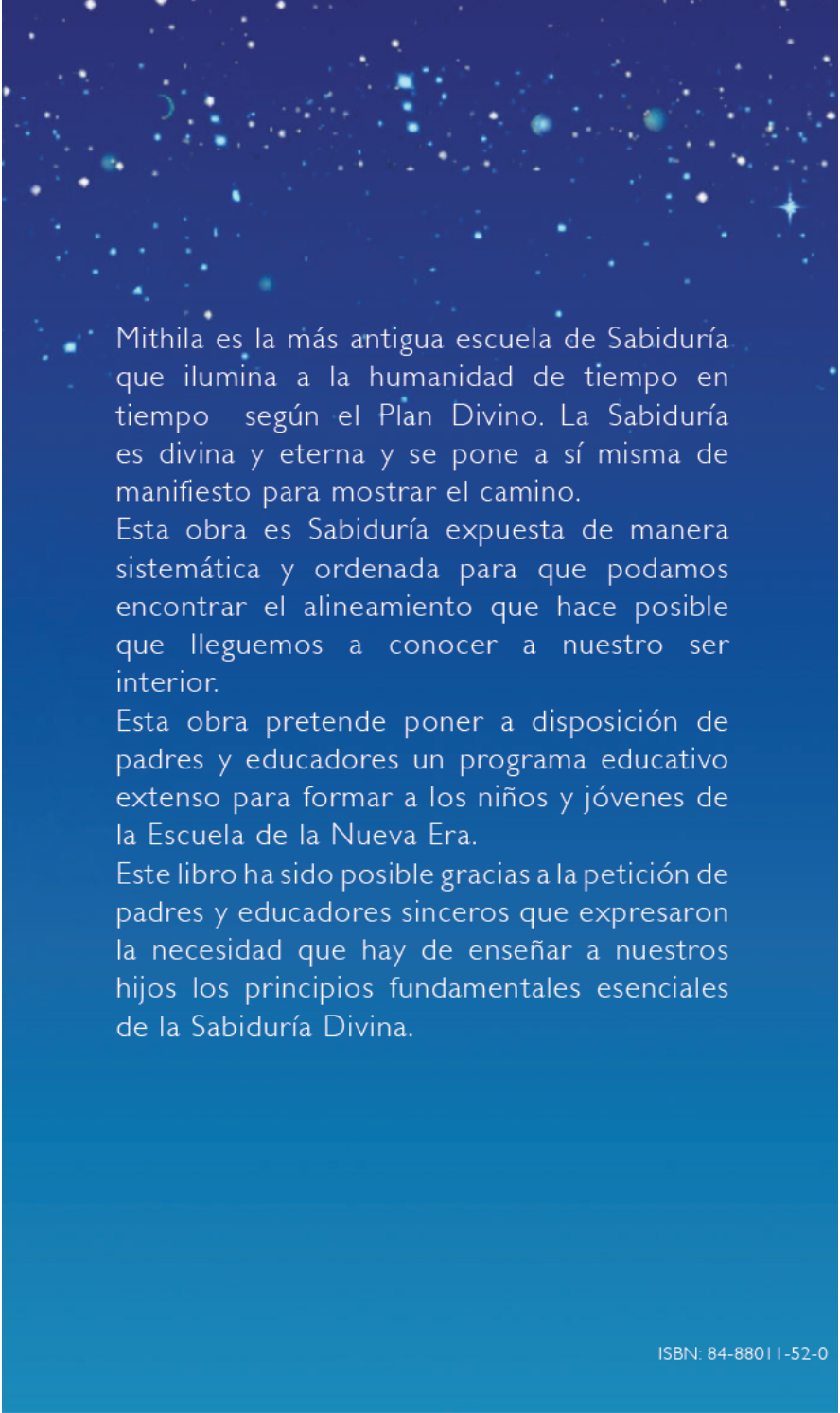
(W.T.T.)

*La Confianza en el Maestro del Mundo*  
ofrece una visión actual y comprensible  
de la Sabiduría Divina.

Enseña los principios de la Sabiduría Divina  
mediante la meditación, el servicio y el estudio,  
aplicados a la vida diaria.

---

---



Mithila es la más antigua escuela de Sabiduría que ilumina a la humanidad de tiempo en tiempo según el Plan Divino. La Sabiduría es divina y eterna y se pone a sí misma de manifiesto para mostrar el camino.

Esta obra es Sabiduría expuesta de manera sistemática y ordenada para que podamos encontrar el alineamiento que hace posible que lleguemos a conocer a nuestro ser interior.

Esta obra pretende poner a disposición de padres y educadores un programa educativo extenso para formar a los niños y jóvenes de la Escuela de la Nueva Era.

Este libro ha sido posible gracias a la petición de padres y educadores sinceros que expresaron la necesidad que hay de enseñar a nuestros hijos los principios fundamentales esenciales de la Sabiduría Divina.